

ДРОГОБИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА СИЛАБУС

навчальної дисципліни «Легка атлетика з методикою викладання»

Анотація дисципліни - вивчення дисципліни «Легка атлетика з методикою її викладання» сприяє формуванню комплексних знань та вмінь, навичок з навчальної дисципліни; засвоєння професійних умінь в процесі вивчення різноманітних легкоатлетичних вправ; набуття умінь та навичок науково-методичної діяльності, розвиток фізичних якостей, необхідних в професійній діяльності фахівця з фізичної культури; опанування практичними навичками з організації та проведення спортивно-масових заходів з легкої атлетики, занять з різними віковими категоріями та змагань з видів легкої атлетики.

1. Опис навчальної дисципліни

Ступінь вищої освіти – другий (магістерський) рівень вищої освіти

Галузь знань – 01 Освіта / Педагогіка

Спеціальність – 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма – Фізична культура і спорт

Загальний обсяг дисципліни – (3 кредитів ЄКТС)

Статус дисципліни – обов'язкова

Інститут (факультет) – навчально-науковий інститут фізичної культури і здоров'я

Кафедра – спортивних дисциплін і туризму

Курс – I; **семестр** – 1; **вид підсумкового контролю** – залік, 2 семестр залік, II курс 3 семестр екзамен.

Мова навчання – українська

Види занять: лекції та практичні заняття

Методи навчання: словесні, наочні та практичні

Форма навчання: денна

Лінк на дисципліну: <https://classroom.google.com/c/NDIyOTk4MjY2MDA3?cjc=4nggofb>

Розподіл годин за видами робіт

Форма навчання	Курс	Семестр	Обсяг дисципліни: год / кредити ЄКТС	Кількість годин						Курсова робота	Вид семестрового контролю	
				Аудиторні заняття					Самостійна робота		Залік	Екзамен
				Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття	Семінарські заняття				
Денна	I	1	4/120	60	16		44		60		+	
	I	2	4/120	60	16		44		60		+	
	II	3	4/120	44	14		30		76			+

2. Викладачі

Прізвище, ім'я, по батькові Федоришак Роман Любомирович E-mail: (fedoryshchakr@gmail.com) Тел.: 067-37-45-639	Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму
--	---

3. Характеристика навчальної дисципліни

Мета навчання формування професійних, організаторських та методичних знань, вмінь та навичок, які необхідні у подальшій діяльності майбутнього фахівця, розширення, поглиблення теоретичних знань та формування навичок самоосвіти й професійного самовдосконалення.

Результати навчання можуть бути використані на практичних заняттях, а також під час проведення уроків фізичної культури в закладах середньої освіти та навчально-тренувальних заняттях у дитячо-юнацьких спортивних школах.

Компетентності:

- ✓ Здатність працювати в команді.
- ✓ Здатність спілкуватися іноземною мовою.
- ✓ Здатність бути критичним і самокритичним.
- ✓ Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

- ✓ Здатність проводити тренування та супроводження спортсменів для участі у змаганнях різних категорій.
- ✓ Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
- ✓ Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.
- ✓ Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.
- ✓ Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
- ✓ Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.
- ✓ Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
- ✓ Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.
- ✓ Здатність до безперервного професійного розвитку.
- ✓ Здатність системно планувати, організовувати і проводити урочні та неурочні форми занять з дітьми шкільного віку.

Пререквізити дисципліни. Навчальна дисципліна «Легка атлетика з методикою викладання» надає можливості і переваги котрі пов'язані з попереднім вивченням шкільного курсу з фізичного виховання та основ здоров'я, позакласної шкільної роботи, а саме, секційних занять з різних видів спорту.

Постреквізити дисципліни. Знання, уміння та навички з дисципліни можуть використовуватися у професійній діяльності фахівця фізичного виховання.

4. Програма дисципліни

Легка атлетика в системі фізичного виховання.

Історія розвитку легкої атлетики у світі.

Історія розвитку легкої атлетики в Україні

Класифікація видів легкої атлетики.

Характеристика легкої атлетики, як одного з основних засобів фізичного виховання.

Характеристика легкоатлетичних вправ.

Легка атлетика у навчальних закладах, побуті.

Завдання, засоби та методичні особливості легкої атлетики.

Місця проведення занять з легкої атлетики та їх обладнання.

Основні гігієнічні вимоги до місць занять.

Обладнання та інвентар для занять з легкої атлетики.

Правила техніки безпеки на стадіоні і в приміщенні.

Заходи попередження травматизму на заняттях легкою атлетикою.

Причини травматизму.

Заходи попередження травматизму.

Профілактика травматизму.

Надання домедичної допомоги при травмах.

Основи техніки легкоатлетичних вправ.

Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби та бігу.

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.

Послідовність навчання техніки. Основні помилки, причини їх виникнення та засоби виправлення.

Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.

Аналіз та методика навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції. Високий та низький старт. Навчання техніки бігу по прямій. Навчити техніки бігу по прямій та фінішування.

Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину способом "зігнувши ноги". Створити правильне уявлення про стрибок у довжину способом "зігнувши ноги". Навчання техніки польоту та приземлення. Навчання техніки стрибка в цілому.

Аналіз та методика навчання техніки потрійного стрибка. Створити правильне уявлення про потрійний стрибок. Навчання техніки скоку, кроку, стрибку. Навчання техніки стрибка в цілому.

Аналіз та методика навчання техніки бар'єрного бігу. Створити правильне уявлення про техніку бар'єрного бігу. Навчання техніки старту, стартового розбігу, переходу через бар'єр, бігу між бар'єрами та фінішуванню. Навчити ритмічному бігу з бар'єрами в цілому.

Аналіз та методика навчання техніки метань. Аналіз та методика навчання техніки метання списа

та гранати. Види метань. Створити правильне уявлення про техніку метання списа та гранати. Навчити техніці кидкових кроків. Навчити метанню списа та гранати в цілому.

Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра. Створити правильне уявлення про техніку штовхання ядра. Навчити техніці штовхання ядра зі скоку.

Аналіз та методика навчання техніки естафетного бігу.

Планування та облік роботи з легкої атлетики.

Значення та завдання планування навчальної роботи.

Основна документація планування.

Методика складання навчального та робочого плану, робочої програми.

Методика відбору дітей для занять легкою атлетикою. Анатомо-фізіологічні особливості дітей, підлітків та юнаків. Методичні вказівки до проведення занять із легкої атлетики.

Методика розвитку фізичних якостей засобами легкої атлетики. Методика проведення навчально-тренувальних занять і уроків фізичного виховання з дітьми, підлітками та юнаками. Характеристика видів підготовки легкоатлетів та їх взаємозв'язок.

Методика розвитку основних фізичних якостей. Значення планування у підготовці спортсменів. Побудова та зміст тренувальних планів. Форми обліку навчально-тренувальної роботи.

Методика проведення занять з різними віковими категоріями.

Особливості організації та методика занять.

Форми роботи з різними віковими категоріями.

Підбір вправ до занять.

Види контролю на заняттях

Правила змагань з легкої атлетики.

Види занять з легкої атлетики.

Реєстрація навантажень та контроль за тренувальним процесом.

Суддівство змагань.

Обов'язки суддів.

Техніка безпеки на змаганнях.

5. Тематика практичних занять

6.

Основи техніки легкоатлетичних вправ.

Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби та бігу.

Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.

Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину способом «зігнувши ноги».

Аналіз та методика навчання техніки потрійного стрибка.

Аналіз та методика навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції.

Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра.

Аналіз та методика навчання техніки бар'єрного бігу.

Аналіз та методика навчання техніки метання списа та гранати.

Аналіз та методика навчання техніки естафетного бігу.

Місце проведення занять (локація), технічне й програмне забезпечення (обладнання)

Лекції – ауд. 12, корпус 11, вул. Симоненка, 5

Практичні заняття – стадіон ДДПУ ім. Івана Франка, вул. Симоненка, 5

7. Інформація про консультації

Розклад консультацій – п'ятниця 15.00 – 16.30 год. ауд. 12 (корпус 11, вул. Симоненка, 5)

Система оцінювання Засвоєння студентами теоретичного матеріалу, виконання практичних нормативів, групових самостійних робіт, співбесіда з лектором складається під час практичних занять, заліку та екзаменом.

Самостійна робота студентів, яка передбачена в темі поряд з аудиторною роботою, оцінюється під час поточного контролю теми на відповідному занятті.

Семестрова підсумкова оцінка у I і II семестрах визначається як сума балів з усіх видів навчальної роботи.

Засвоєння студентами матеріалу з дисципліни перевіряється шляхом виконання практичних нормативів, контрольної роботи та співбесіди з лектором.

Контрольні нормативи (I семестр)

Поточна успішність			Співбесіда	Сума балів
Комплекси вправ	Методика проведення комплексів	КР		
206 (4x56)	306 (3x106)	306	206	1006

Вид/бали	16-20	11-15	6-10	0-5
Спортивна ходьба 1200м. Оцінка техніки (чол.)	Уміти доскonalо виконувати	Володіти технікою виконання	Продемонструвати техніку спортивної ходьби	Демонструвати фрагменти техніки спортивної ходьби
Спортивна ходьба 800м. Оцінка техніки (жін.)	Уміти доскonalо виконувати	Володіти технікою виконання	Продемонструвати техніку спортивної ходьби	Демонструвати фрагменти техніки спортивної ходьби
Біг на 100 м (чол.) с	12,9	13,3	13,8	14,2
Біг на 100 м (жін.) с	15,0	16,0	17,0	18,0
Стрибок у довжину (чол.) м	5,10	4,80	4,50	4,30
Стрибок у довжину (жін.) м	3.50	3,20	2,90	2,70

Контрольні нормативи (II семестр)

Вид/бали	16-20	11-15	6-10	0-5
Потрійний стрибок (чол.)	10,00	9,20	8,40	7,60
Потрійний стрибок (жін.)	8,00	7,30	6,60	5,90
Біг 1000 м (чол.)	3,05	3.25	3.40	3,55
Біг 500 м (жін.)	1,50	2.00	2,10	2,20
Штовхання ядра 6 кг (чол.)	8,80	8,30	7,80	7,30
Штовхання ядра 3 кг (жін.)	7,60	7,20	6,80	6,40

Контрольні нормативи (III семестр)

Вид/бали	16-20	11-15	6-10	0-5
----------	-------	-------	------	-----

Метання гранати 700гр.(чол.)м	40	35	30	25
Метання гранати 500гр.(жін.)м	25	22	19	17
Метання списа 800гр.(чол.)м	34	29	25	21
Метання списа 600гр.(жін.)м	25	21	17	14
Бар'єрний біг110м з/б(чол.)	21,00	23,00	25,00	27,0
Бар'єрний біг100мз/б(жін.)	23,00	26,00	29,00	31,0
Естафетний біг 4х100м (чол.)	1,00,0хв	1,05,0	1,10,0	1,15,0
Естафетний біг 4х100м (жін.)	1,20,0хв	1,30,0	1,40,0	1,50,0

Сумарна кількість балів з дисципліни знаходиться за формулою:
 $S_{\text{сум}} = 0,6 \cdot S_{\text{пот сзв}} + 0,4 \cdot S_{\text{нідс}}$, де $S_{\text{пот сзв}}$ – середньозважена кількість балів за поточний контроль у трьох семестрах, що визначається за формулою:

$S_{\text{пот сзв}} = (K_1 S_{\text{пот1}} + K_2 S_{\text{пот2}} + K_3 S_{\text{пот3}}) / (K_1 + K_2 + K_3)$, де $S_{\text{пот1}}$, $S_{\text{пот2}}$, $S_{\text{пот3}}$ – кількість балів за поточний контроль відповідно у першому, другому та третьому семестрах, K_1 , K_2 та K_3 – число кредитів у першому, другому та третьому семестрах; $S_{\text{нідс}}$ – кількість балів за підсумковий контроль (екзамен).

Розподіл 100 балів між видами робіт:

	семестр I	семестр II	семестр III	Екзаме н
I. Поточна успішність	60 балів (3 нормативи по 20 балів)	60 балів (3 нормативи по 20 балів)	60 балів (3 нормативи по 20 балів)	
II. Контрольна робота	20 балів	20 балів	20 балів	
III. Співбесіда з лектором	20 балів	20 балів	20 балів	
Залік	+	+		
Всього балів:	100 балів	100 балів	100 балів	100 балів
	Середньозважена за три семестри (до 100)			
Ваговий коефіцієнт:	0,6			0,4

Оцінка виставляється за шкалами оцінювання: стобальною, національною і ЄКТС.

Екзамен, залік за талоном № 2 і К проводиться в усній формі з оцінюванням за стобальною шкалою.

8. Оцінювання.

**Оцінювання здійснюється за шкалами оцінювання:
стобальною, національною і ЄКТС.**

А (90 – 100) – оцінка «відмінно» - «5» (відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок):
отримує здобувач, який виявив глибокі знання навчального матеріалу, ґрунтовно відтворює програмний матеріал, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; добре знає значення і місце легкої атлетики у системі фізичного виховання; характер дозування навантаження та розподіл засобів в різних частинах заняття з легкої атлетики; перелік потенційно-небезпечних з точки зору травматизму вправ; способи надання першої медичної допомоги; методику навчання техніки легкоатлетичних вправ; методику навчання вправ з різними віковими категоріями; вміє складати комплекси вправ для проведення частин заняття з легкої атлетики; вміє складати комплекси вправ для розвитку фізичних якостей; вміє навчати техніки легкоатлетичних вправ; вміє використовувати алгоритм дій щодо удосконалення фізичних якостей, фізичного розвитку у

відповідності з індивідуальними особливостями учня; підбирати інвентар та обладнання для занять з легкої атлетики; оцінювати стан здоров'я, фізичну та функціональну підготовленість; надавати першу допомогу; складати комплекси вправ для занять з певними групами населення; здатний проаналізувати попередні знання з метою їх використання під час проведення комплексів вправ; володіє методами та засобами для організації та проведення занять з легкої атлетики; нести відповідальність за результати своєї професійної діяльності.

В (82 – 89) – оцінка «добре» – «4» (*вище середнього рівня з кількома помилками*): отримує здобувач, який виявив глибокі знання навчального матеріалу, повно відтворює програмний матеріал з обраного виду спорту, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах, проте допускає незначні неточності в їх інтерпретації; добре знає значення і місце легкої атлетики у системі фізичного виховання; характер дозування навантаження та розподіл засобів в різних частинах заняття з легкої атлетики; перелік потенційно-небезпечних з точки зору травматизму вправ; методику навчання техніки легкоатлетичних вправ; вміє складати комплекси вправ для проведення частин заняття з легкої атлетики; підбирати інвентар та обладнання для занять з легкої атлетики; оцінювати стан здоров'я, фізичну та функціональну підготовленість; надавати першу допомогу; проте потребує незначної підтримки для впевненості у власному виборі методів організації; уміє визначати мету і завдання заняття; здатний проаналізувати попередні знання з метою їх використання під час проведення частин заняття з легкої атлетики, володіє методами обробки експериментальних даних, але є незначні неточності у доборі вправ для виконання завдань певного заняття.

С (75 – 81) – оцінка «добре» – «4» (*в цілому правильне виконання з певною кількістю суттєвих помилок*): отримує здобувач, який виявив міцні знання навчального матеріалу, відтворює програмний матеріал з обраного виду спорту, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; добре знає значення і місце легкої атлетики у системі фізичного виховання; характер дозування навантаження та розподіл засобів в різних частинах заняття з легкої атлетики; перелік потенційно-небезпечних з точки зору травматизму вправ; допускає певні неточності в методиці навчання техніки легкоатлетичних вправ та складанні комплексів вправ для проведення занять з легкої атлетики; уміє визначати мету і завдання заняття; здатний проаналізувати попередні знання з метою їх використання під час організації заняття; здатний скласти комплекси вправ, що містять неістотні неточності; володіє методами організації занять з легкої атлетики, проте допускає певні неточності під час їх застосування; уміє підводити підсумки проведених занять; **ОДНАК ДОПУСКАЄ** деякі помилки, які сам виправляє, у відповіді є поодинокі недоліки в послідовності викладу матеріалу і незначні порушення норм літературної мови. Здобувач уміє зіставляти та узагальнювати засвоєний матеріал, робить власні висновки.

Д (67 – 74) – оцінка «задовільно» – «3» (*непогано, але зі значною кількістю недоліків*): отримує здобувач, який виявив недостатньо міцні знання навчального матеріалу, з певними труднощами відтворює програмний матеріал, рідко звертається до матеріалів, що містяться в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; не достатньо знає значення і місце легкої атлетики у системі фізичного виховання; характер дозування навантаження та розподіл засобів в різних частинах заняття з легкої атлетики; перелік потенційно-небезпечних з точки зору травматизму вправ; не достатньо орієнтується в методиці навчання техніки легкоатлетичних вправ; складанні комплексів вправ для проведення заняття з легкої атлетики; в оцінюванні стану здоров'я, фізичної та функціональної підготовленості; в організації та проведенні частин заняття, допускає неістотні неточності; уміє визначати мету і завдання заняття; не завжди використовує попередні знання під час організації частин заняття; не завжди дотримується вимог та правил щодо їх складання комплексів вправ, допускає певні неточності; не достатньо володіє методами та засобами організації та проведення заняття з легкої атлетики, допускаючи при цьому певні неточності; за сторонньої допомоги здатен інтерпретувати отримані результати та робити висновки; володіє матеріалом на репродуктивному рівні, демонструє початкові вміння, допускає помилки в мовному оформленні.

Е (60 – 66) – оцінка «задовільно» – «3» (*виконання задовольняє мінімальним критеріям*): отримує здобувач, який виявив слабкі знання навчального матеріалу з обраного виду спорту, важко відтворює програмний матеріал, зовсім не спирається на матеріали, що містяться в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; слабо знає значення і місце легкої атлетики у системі фізичного виховання; характер дозування навантаження та розподіл засобів в різних частинах заняття з легкої атлетики; перелік потенційно-небезпечних з точки зору травматизму вправ; методику навчання техніки легкоатлетичних вправ; вміє складати комплекси вправ для

проведення заняття з легкої атлетики; слабо орієнтується в питаннях організації та проведення занять, допускає суттєві неточності; з труднощами складає комплекси для занять з певними групами населення; слабо здатний проаналізувати попередні знання з метою їх використання під час проведення комплексів вправ; слабо володіє методами та засобами для організації та проведення занять з легкої атлетики; допускаючи при цьому певні неточності; за сторонньої допомоги здатен підводити підсумки; володіє матеріалом на репродуктивному рівні, демонструє початкові вміння, допускає суттєві помилки в мовному оформленні.

FX (35 – 59) – оцінка «незадовільно» – «2» (з можливістю повторного складання): виставляється здобувачеві вищої освіти, який виявив незнання значної частини навчального матеріалу з обраного виду спорту, допускає істотні помилки у відповідях на запитання, не вміє застосувати теоретичні положення під час розв'язання практичних задач, не спирається на матеріали, що містяться в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; не знає значення і місце легкої атлетики у системі фізичного виховання; характер дозування навантаження та розподіл засобів в різних частинах заняття з легкої атлетики; перелік потенційно-небезпечних з точки зору травматизму вправ; не володіє методикою навчання техніки легкоатлетичних вправ; не вміє підбирати інвентар та обладнання для занять з легкої атлетики; оцінювати стан здоров'я, фізичну та функціональну підготовленість; надавати першу допомогу; не здатен складати комплекси вправ; не достатньо володіє методами та засобами організації та проведення заняття з легкої атлетики, допускаючи при цьому певні неточності; не вміє виділити теоретичний і фактичний матеріал, непослідовно і невпевнено відповідає на запитання, допускає порушення норм літературної мови.

F (0 – 34) – оцінка «незадовільно» – «2»: виставляється здобувачеві, який у цілому поверхово знає лише окремі фрагменти навчального матеріалу, що ускладнює орієнтацію в теоретико-методологічних засадах організації заняття з легкої атлетики та можливості його проведення, здебільшого дає неправильні відповіді на поставлені питання; не виконав переважну більшість усіх видів навчальної роботи; не вміє виділити теоретичний і практичний матеріал, неправильно відповідає на запитання, допускає порушення норм літературної мови.

9. Питання до екзамену

1. Історія розвитку легкої атлетики в Україні та світі.
2. Класифікація видів легкої атлетики.
3. Основи техніки легкоатлетичних вправ.
4. Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби.
5. Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі дистанції
6. Аналіз та методика навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції.
7. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину способом «зігнувши ноги».
8. Аналіз та методика навчання техніки метання гранати та списа.
9. Аналіз та методика навчання техніки потрійного стрибка.
10. Аналіз та методика навчання техніки бар'єрного бігу.
11. Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра.
12. Аналіз та методика навчання техніки естафетного бігу.
13. Методика розвитку фізичних якостей засобами легкої атлетики.
14. Методика проведення оздоровчих занять з особами старшого та похилого віку.
15. Методика проведення навчально-тренувальних занять і уроків фізичного виховання з дітьми, підлітками та юнаками.
16. Правила змагань з легкої атлетики.
17. Історія виникнення Олімпійських ігор в Стародавній Греції
18. Види легкої атлетики, які входили до програми Олімпійських ігор.
19. Відродження сучасної легкої атлетики і Олімпійських ігор.
20. Сучасний стан легкої атлетики в Україні.
21. Успіхи українських легкоатлетів на міжнародній арені.
22. Види легкої атлетики та їх розподіл на окремі групи.
23. Оздоровче значення занять легкою атлетикою.
24. Форми проведення занять легкою атлетикою.
25. Призначення, засоби і методи проведення підготовчої частини уроку.
26. Призначення, засоби і методи проведення основної частини уроку.
27. Призначення, засоби і методи проведення заключної частини уроку.
28. Структура уроку легкої атлетики.
29. Зміст і методика занять легкою атлетикою з дітьми дошкільного віку.
30. Зміст і методика занять легкою атлетикою з дітьми молодшого шкільного віку.

31. Зміст і методика занять легкою атлетикою з дітьми середнього шкільного віку.
32. Зміст і методика занять легкою атлетикою з дітьми старшого шкільного віку.
33. Значення спеціальної фізичної підготовки для спортсменів.
34. Залежність формувань рухових навичок від ступеню розвитку фізичних якостей.
35. Етапи процесу навчання руховим діям.
36. Характеристика основних документів планування (програма, робочий план, конспект).
37. Міри попередження травм на заняттях гімнастикою.
38. Причини травматизму і його профілактика.
39. Роздільний і поточний способи проведення підготовчої частини уроку.
40. Правила і обов'язки учасників змагань з легкої атлетики, тренерів і представників.

10. Політика дисципліни

Студент повинен вчасно приходити на заняття. Викладач може не допустити студента до заняття, якщо він/вона спізнився без поважної причини. У випадку пропуску 5 чи більше практичних занять без поважної причини, студент – може бути не допущений до підсумкового контролю (екзамену), або його/її підсумкова оцінка буде знижена. Студент повинен добросовісно готуватися до усіх видів поточного та підсумкового контролю. Студент має брати активну участь на практичних заняттях. Заборонено користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними – пристроями під час опитування та виконання письмових завдань. У випадку порушення норм академічної доброчесності під час виконання завдань – поточного чи підсумкового контролю, студент отримає «0» балів. Якщо студент має претензії до викладача через оцінювання, якість надання послуг – тощо, спершу треба повідомити про це самого викладача, якщо проблему не вдалося вирішити, студент має право звернутися до завідувача кафедри чи керівництва факультету. Студент повинен неухильно дотримуватися правил внутрішнього розпорядку – навчального закладу, інших видів політики, передбаченої нормативними документами, що регулюють навчальний процес у ВНЗ.

11. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ, ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Стартові колодки.
2. Секундомір.
3. Рулетка для вимірювання довжини.
4. Метрівка для вимірювання довжини.
5. Ядра різної ваги.
6. Списи (600, 800гр.)
7. Гранати (500,700гр.)
8. Легкоатлетичні бар'єри.
9. Естафетні палички.
10. Тренажери.
11. Шведська стінка.
12. Фішки.
13. Лопата для скопування піску в ямі для стрибків у довжину.
14. Граблі для вирівнювання піску в ямі для стрибків у довжину.
15. Мультимедійне забезпечення, ZOOM.

12. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Базова

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика: навчальний посібник для студентів ф-тів фіз. культури / О. Ф. Артюшенко, А. І. Стеценко. – Черкаси: Вид. Вовчок О. Ю., 2006. – 424 с.
2. Бачинський Й. В. Легка атлетика. – Львів: Друкарня фірми "Таля", 1996. – 97 с.
3. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування.- За ред. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В./ Львів: СПОЛОМ, 2006. – 180 с.
4. 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.
5. Лемешко В. Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчально-методичний посібник. – Львів : Видавництво «ЛНУ», 2011.-106с. УДК 796.42(076.5).
6. В.М. Кучеренко, В.Д. Єднак. Легка атлетика, навчальний посібник для студентів факультетів ФВ і вчителів шкіл Тернопіль, ТДПУ, 2001,-96с.
7. В.М. Кучеренко, В.Д. Єднак. Біг, стрибки, метання, навчальний посібник для студентів факультетів ФВ і вчителів шкіл Тернопіль, ТДПУ, 2002,-100с.
8. Кондрацька Г.Д. Навчально-методичний посібник „Спеціальні вправи у легкій атлетиці”. Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Дрогобич: ДДПУ імені І. Франка, 2007.

9. Кондрацька Г.Д., Редчиць В.О. Теорія і методика викладання легкої атлетики, навчально-методичний посібник. Дрогобич, 2012. – 221с.

10. Кондрацька, Г. Д., Чепелюк А. В., Федорищак Р.Л. Легка атлетика та методика її викладання. Основи методики навчання ходьби та бігу: навчально-методичний посібник / Г. Д. Кондрацька, А. В. Чепелюк, Р. Л. Федорищак, Н. М. Стеценко. – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2013 – 63 с.

11. Галина Кондрацька, Редчиць Василь, Федорищак Роман. Теорія та методика викладання легкої атлетики. Навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання. – Дрогобич: редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, - 171 с.

12. Кондрацька Г. Д., Редчиць В. О., Мацалак Н.Б., Годзь М. В. Теорія і методика викладання легкої атлетики: Методичні рекомендації до самостійної роботи студентів / – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2010 – 106 с.

13. Кондрацька Г.Д., Панькевич Сергій “Теорія та методика викладання легкої атлетики” методичні рекомендації до проведення практичних занять з дисципліни, для студентів першого курсу факультету фізичного виховання спеціальності «Фізичне виховання», «Здоров’я людини». – Дрогобич: РВВ Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, - 20 с.

14. Редчиць В. О., Мацалак Н. Б., Годзь М. В. Теорія і методика викладання легкої атлетики. Методика навчання техніки метань: [навчально-методичний посібник]– Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2011 – 44 с.

15. Федорищак Р., Федак О. “Теорія і методика викладання легкої атлетики” методичні рекомендації до проведення практичних занять. – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка. – 2011 р. – 39 с.

Допоміжна

16. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. – К.: Вежа, 1997. – 128 с.

17. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.

18. Методика обучения легкоатлетическим 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.

19. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навч. Посібник. – К.: Олімпійська література, 1995. – 326 с.

20. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина І. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. – 272 с.

21. Шиян Б. М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. Частина II. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.

Інформаційні 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/>

Викладач

Федорищак Р.Л.

Схвалено на засіданні кафедри спортивних дисциплін і туризму

Протокол № 9 від 22.09.2021 року

Завідувач кафедри

Кондрацька Г.Д.