

Повна назва Легка атлетика та метод її викладання

Статус **нормативна**

Мета освоєння технології професійної діяльності педагога фізичної культури на основі специфіки дисципліни «Легка атлетика та метод її викладання».

- Формування комплексу знань, умінь і навичок в галузі легкої атлетики;
- Формування професійних умінь педагога фізичної культури в процес-се навчання легкоатлетичним руховим діям;
- Формування умінь і навичок науково-методичної діяльності в області ліг-кою атлетики;
- Формування комплексу рухових навичок і фізичних якостей, необхід-мих у професійній діяльності педагога з фізичної культури.

Обсяг, методики, і технології викладання дисципліни.

Тематичний план дисципліни «Легка атлетика та метод її викладання» складається з 3 змістовних модулів, кожен з яких поєднує в собі відносно окремий самостійний блок дисципліни, який логічно пов'язує кілька навчальних елементів дисципліни за змістом і взаємозв'язками.

Для визначення рівня засвоєння слухачем навчального матеріалу використовуються такі форми і методи навчання:

- 1) лекційні заняття, на яких викладається навчальний матеріал, наводяться практичні приклади, заняття проводяться з використанням технічних та програмних засобів
- 2) семінарські заняття, що передбачають підготовку підготовку теоретичних та практичних питань з державного фінансового контролю та їх обговорення в аудиторії.
- 3) Консультації, які проводяться з метою допомоги студентам у виконанні їх індивідуальних завдань та роз'яснення окремих розділів теоретичного матеріалу, відпрацювання студентами пропущених занять.

Структура навчальної дисципліни

№ з/п	Назви розділів та тем	Всього годин	За формами занять, годин					Самостійна робота студента	Номер модулю	Форми контролю
			Аудиторні							
			лекційні	практичні	семінарські	лабораторні				
Змістовний модуль I.										
1	«Введение в предмет. История развития легкой атлетики»		1		6		6	I	залік	

2	Основы техники легкоатлетических видов (основные понятия).		1		6		6	I	залік
3	«Основы техники спортивной ходьбы и бега»		1		6		5	I	залік
4	«Основы техники прыжков»		1		6		5	I	залік
	Разом за змістовим модулем	50	4		24		22		
<i>Змістовний модуль II.</i>									
5	«Основы техники метаний»		1		6		5	II	залік
6	«Основы обучения в легкой атлетике»		1		6		5	II	залік
7	«Организация и проведение соревнований по легкой атлетике»		1		6		5	II	залік
8	Спортивная тренировка в легкой атлетике		1		6		5	II	залік
	Разом за змістовим модулем	48	4		24		20		
<i>Змістовний модуль III</i>									
9	«Методика развития физических качеств»		1		6		5	III	залік
10	«Особенности занятий		1		6		5	III	залік

	легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами»								
11	«Особенности занятий легкой атлетикой с женщинами»				6		5	III	залік
12	Спортивный отбор и прогнозирование результатов в легкой атлетике				6		5	III	залік
	Разом за змістовим модулем	46	2		24		20		
РАЗОМ (годин)		120	10		72		62		

Знання та навички

Студенти повинні засвоїти знання про:

- легку атлетику як виду спорту і засобі фізичного виховання;
- техніку видів легкої атлетики;
- правила змагань з різних видів легкої атлетики;
- засоби і методи навчання техніці видів легкої атлетики та їх вдосконалення;
- методику суддівства змагань з легкої атлетики;
- методи вимірювання та оцінку змагальної і тренувальної діяльності легкоатлетів різної спеціалізації;
- плануванні навчальної роботи з легкої атлетики на уроках фізичної культури і роботи спортивної секції в школі;
- організацію занять з легкої атлетикою на уроках фізичної культури і у позанавчальний час;
- організацію та проведення змагань з легкої атлетики.

вміти:

1) виконувати на рівні рухового вміння спеціально-бігові, спеціально-стрибкові вправи. Володіти технікою бігу на короткі дистанції, естафетного бігу, різних видів стрибків у висоту з розбігу (переступання, хвиля, перекидний, перекат, Фосбері-флоп), стрибків у довжину з розбігу (зігнувши ноги, прогнувшись, ножиці, потрійний), метань (спис, диск, ядро), спортивної ходьби.

2) навчати спеціальним бігових і стрибковим вправам, вправам для метальників: здійснювати показ і пояснення вправ; визначати і виправляти помилки, контролювати і оцінювати якість їх засвоєння;

	контр.	один. контр.	контр	один. контр.	контр	один. контр.	контр	один. контр.	
1	1	15/15	1	5/5	1	5/5	1	10	35
2	2	15/30	1	5/5	1	5/5	1	25	65
Разом	45		10		10		35		100
3	2	15/30	1	5/5	1	5/5	1	25	65
Разом	45		10		10		35		100

Викладач Петренко Оксана Валеріївна.