

Державний вищий навчальний заклад  
«Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

Факультет фізичного виховання і спорту  
Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін



Проректор

" 31 "

08

2021 р.

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Основи методики занять легкою атлетикою різних груп населення**

Освітня програма Фізична культура і спорт  
другого (магістерського) рівня

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Івано-Франківськ

2021 р.

## Робоча програма

Основи методики занять легкою атлетикою різних груп населення  
для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Розробники: (вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)

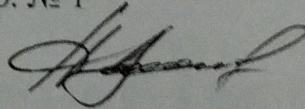
П'ятничук Д. В. – доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін

П'ятничук Г. О. – доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спортивно-педагогічних дисциплін

Протокол від "30" серпня 2021 р. № 1

Завідувач кафедри



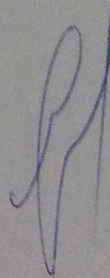
Синиця А.В.

"30" 08 2021 р.

Схвалено Науково-методичною радою факультету фізичного виховання і спорту

Протокол "30" 08 2021р. № 1

Голова



Лапковський Е.Й.

"30" 08 2021 р.

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів <b>6</b>	Галузь знань 01 освіта/педагогіка (шифр і назва)	Цикл професійної та практичної підготовки Нормативна	
	Напрямок підготовки 014 Середня освіта (Фізична культура)		
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування)	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів –		1	1
Індивідуальне науково-дослідне завдання		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин - <b>180</b>		2	2
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних –2 самостійної роботи студента – 4 1 с. –30/60, 2 семестр – 30/60.	Освітньо-кваліфікаційний рівень: <b>магістр</b>	2с.-20год.	2с.-6 год.
		<b>Практичні,</b>	
		2с.-40 год.	2с.-8 год.
		<b>Самостійна робота</b>	
		2с.-120 год.	2с.-166 год.
		<b>Індивідуальні завдання:</b> год.	
		Вид контролю: 2 сем.-екзамен	

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

для денної форми навчання – 38% до 62 %;

для заочної форми навчання – 24 % до 76 %.

## **2. Мета та завдання навчальної дисципліни**

Метою дисципліни «Основи методики занять легкою атлетикою різних груп населення» - є забезпечити необхідну теоретичну і практичну підготовку студентів до проведення оздоровчої роботи з різними віковими групами населення - навчити майбутнього спеціаліста використовувати заняття легкою атлетикою для оздоровлення населення різних вікових груп та рівня фізичного стану; - сформуванню у студентів чітку уяву про організацію та методику проведення профілактично-оздоровчих, рекреаційно-оздоровчих занять та кондиційного тренування з різними віковими групами та їх рівнем фізичного стану

**Завдання вивчення** дисципліни є формування комплексних знань, та вмінь, навичок в галузі легкої атлетики; засвоєння професійних умінь педагога фізичної культури в процесі вивчення легкоатлетичних вправ.

**Після вивчення курсу здобувачі вищої освіти повинні володіти такими компетентностями:**

### **Інтегральна компетентність:**

Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту.

### **Загальні компетентності:**

ЗК1. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо

ЗК6. Здатність розробляти проекти та управляти ними.

### **Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:**

СК1. Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень.

СК2. Здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проекти у сфері фізичної культури і спорту.

СК5. Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.

СК8. Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту.

### **Програмні результати навчання:**

2. Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.

### 3. Програма навчальної дисципліни

#### Модуль 1

##### **Змістовий модуль 1. Вступ до легкої атлетики.**

**Тема 1.** Легка атлетика в системі оздоровчої фізичної культури.

Загальна характеристика оздоровчої фізичної культури. Основи оздоровчої фізичної культури. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури. Оздоровчий вплив фізичної культури на організм. Поняття про здоровий спосіб життя. Місце і значення легкої атлетики в системі оздоровчих заходів. Вплив легкоатлетичних вправ на організм людини.

**Тема 2.** Засоби та методи занять у легкій атлетиці.

Визначення основ техніки спортивної вправи. Показники якості техніки спортивних вправ; ефективність, економність і простота рухів легкоатлета. Значення техніки для підвищення спортивного результату.

**Тема 3.** Біологічні основи оздоровчої фізичної культури.

Соціально-біологічні основи фізичної культури. Основні поняття. Профілактика захворювань засобами фізичної культури. Організм людини як біосистема. Кровоносна система. Нервова система. Ендокринна система. Функції дихання.

**Тема 4.** Особливості розвитку людини.

Анатомо-фізіологічні і психологічні особливості дітей шкільного віку. Анатомо-фізіологічні особливості періоду дорослості. Особливості фізичного розвитку в літньому віці.

**Тема 5.** Особливості проведення навчально-тренувальних занять легкою атлетикою з різними віковими групами.

Вікова періодизація. Особливості анатомо-фізіологічного розвитку школярів. Сенситивні періоди розвитку рухових якостей школярів. Організація та проведення занять легкою атлетикою з дітьми, підлітками та юнаками. Програма «Дитяча атлетика IAAF». Використання легкоатлетичних засобів з особами зрілого віку. Особливості проведення занять легкою атлетикою з людьми похилого віку. Особливості проведення занять легкою атлетикою з жінками.

**Тема 6.** Методичні підходи, що застосовуються у заняттях бігом з різними верствами населення.

Відомі системи оздоровчої ходьби. Відомі системи оздоровчого бігу. Оздоровча ходьба і біг з дошкільнятами і школярами. Оздоровча ходьба і біг з жінками і чоловіками середнього віку. Оздоровча ходьба і біг зі студентами і учнями робочих спеціальностей. Оздоровча ходьба і біг для осіб з різними нозологіями. Оздоровча ходьба для осіб старшого і похилого віку. Спортивно-оздоровчий біг. Методики самоконтролю. Тестування в підготовці бігунів.

**Тема 7.** Методики оздоровчої ходьби і бігу.

Методика А.Л.Лідьярда. Методика бігу по Г.Пірі. Програма бігу К.Купера. Програма бігу по Є.Мільнеру. Програма бігу А.Астранда і К.Родала. Програма

бігу Р.Гіббса. Програма бігу А.Волленберга. Програма бігу В. Бауермана і В.Гарріса. Програма бігу С.Розенцвейга. Програма бігу Р.Е.Мотилянської і Л.А.Єрусалімського. Програма бігу Ю.Н.Фурмана. Програма бігу Ф.П.Суслова. Програма бігу Л.Я.Дорфмана. Програма бігу А.І.Полуніна.

**Тема 8.** Види і нормативно-правові документи щодо діяльності фізкультурно-оздоровчих об'єднань.

Особливості планування бігових навантажень. Характеристика тренувальних навантажень бігунів-аматорів. Засоби та методи тренування бігунів-аматорів. Методики оздоровчої ходьби.

Методики оздоровчого бігу.

**Тема 9.** Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології з використанням вправ циклічного характеру.

Тренування з високою інтенсивністю з використанням вправ циклічного характеру. Безпека при заняттях бігунів-аматорів. Контроль в тренуванні бігунів-аматорів. Матеріально-технічне забезпечення занять бігунів аматорів.

**Тема 10.** Лікарський контроль і самоконтроль в оздоровчому тренуванні.

Основи лікарського контролю в оздоровчому тренуванні.

Самоконтроль – як суб'єктивний та об'єктивний показники фізичного та психічного стану тих, що займаються.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин												
	денна форма						заочна форма						
	усього	у тому числі					усього	у тому числі					
		л	п			с.р.		л	п			с.р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
<b>Модуль 1.</b>													
<b>Змістовий модуль 1.1. Вступ до легкої атлетики.</b>													
<b>Тема 1.</b> Легка атлетика в системі оздоровчої фізичної культури.	18	2	4			12	18	2				16	
<b>Тема 2.</b> Засоби та методи занять у легкої атлетиці.	18	2	4			12	18		2			16	
<b>Тема 3.</b> Біологічні основи оздоровчої фізичної культури.	18	2	4			12	18	2				16	
<b>Тема 4.</b> Особливості розвитку людини.	18	2	4			12	18		2			16	
<b>Тема 5.</b> Особливості проведення навчально-тренувальних занять легкою атлетикою з різними віковими групами.	18	2	4			12	18	2				16	
<b>Тема 6.</b> Методичні підходи, що застосовуються у заняттях бігом з різними верствами населення.	18	2	4			12	18		2			16	
<b>Тема 7.</b> Методики оздоровчої ходьби і бігу.	18	2	4			12	18		2			16	
<b>Тема 8.</b> Види і нормативно-правові документи щодо діяльності фізкультурно-оздоровчих об'єднань.	18	2	4			12	18					18	
<b>Тема 9.</b> Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології з використанням вправ циклічного характеру.	18	2	4			12	18					18	

<b>Тема 10. Лікарський контроль і самоконтроль оздоровчому тренуванні.</b>	18	2	4			12	18					18
<b>Всього за модулем</b>	<b>180</b>	<b>20</b>	<b>40</b>			<b>120</b>	<b>90</b>	<b>6</b>	<b>8</b>			<b>166</b>
<b>Всього</b>	<b>180</b>	<b>20</b>	<b>40</b>			<b>120</b>	<b>180</b>	<b>6</b>	<b>8</b>			<b>166</b>

## 5. Теми практичних занять

### Денна форма навчання

№/п	Назва теми	Кількість годин
<b><i>1 семестр</i></b>		<b>40</b>
1-2	<b>Тема 1.</b> Легка атлетика в системі оздоровчої фізичної культури.	<b>4</b>
3-4	<b>Тема 2.</b> Засоби та методи занять у легкій атлетиці.	<b>4</b>
5-6	<b>Тема 3.</b> Біологічні основи оздоровчої фізичної культури.	<b>4</b>
7-8	Тема 4. Особливості розвитку людини.	<b>4</b>
9-10	<b>Тема 5.</b> Особливості проведення навчально-тренувальних занять легкою атлетикою з різними віковими групами.	<b>4</b>
11-12	<b>Тема 6.</b> Методичні підходи, що застосовуються у заняттях бігом з різними верствами населення.	<b>4</b>
13-14	<b>Тема 7.</b> Методики оздоровчої ходьби і бігу.	<b>4</b>
15-16	<b>Тема 8.</b> Види і нормативно-правові документи щодо діяльності фізкультурно-оздоровчих об'єднань.	<b>4</b>
17-18	<b>Тема 9.</b> Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології з використанням вправ циклічного характеру.	<b>4</b>
19-20	<b>Тема 10.</b> Лікарський контроль і самоконтроль в оздоровчому тренуванні.	<b>4</b>
<b>Всього</b>		<b>40</b>

### Заочна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	<b>Тема 1.</b> Легка атлетика в системі оздоровчої фізичної культури.	
2	<b>Тема 2.</b> Засоби та методи занять у легкій атлетиці.	<b>2</b>
3	<b>Тема 3.</b> Біологічні основи оздоровчої фізичної культури.	
4	Тема 4. Особливості розвитку людини.	<b>2</b>
5	<b>Тема 5.</b> Особливості проведення навчально-тренувальних занять легкою атлетикою з різними віковими групами.	
6	<b>Тема 6.</b> Методичні підходи, що застосовуються у заняттях бігом з різними верствами населення.	<b>2</b>
7	<b>Тема 7.</b> Методики оздоровчої ходьби і бігу.	<b>2</b>
8	<b>Тема 8.</b> Види і нормативно-правові документи щодо діяльності фізкультурно-оздоровчих об'єднань.	
9	<b>Тема 9.</b> Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології з використанням вправ циклічного характеру.	
10	<b>Тема 10.</b> Лікарський контроль і самоконтроль в оздоровчому тренуванні.	
<b>Всього</b>		<b>8</b>

## 6. Самостійна робота

### Денна форма навчання

	Назва теми	Кількість годин
	<b>1 семестр</b>	
	<b>Тема 1.</b> Легка атлетика в системі оздоровчої фізичної культури.	12
	<b>Тема 2.</b> Засоби та методи занять у легкій атлетиці.	12
	<b>Тема 3.</b> Біологічні основи оздоровчої фізичної культури.	12
	Тема 4. Особливості розвитку людини.	12
	<b>Тема 5.</b> Особливості проведення навчально-тренувальних занять легкою атлетикою з різними віковими групами.	12
	<b>Тема 6.</b> Методичні підходи, що застосовуються у заняттях бігом з різними верствами населення.	12
	<b>Тема 7.</b> Методики оздоровчої ходьби і бігу.	12
	<b>Тема 8.</b> Види і нормативно-правові документи щодо діяльності фізкультурно-оздоровчих об'єднань.	12
	<b>Тема 9.</b> Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології з використанням вправ циклічного характеру.	12
	<b>Тема 10.</b> Лікарський контроль і самоконтроль в оздоровчому тренуванні.	12
	<b>Всього</b>	<b>120</b>

### Заочна форма навчання

№/п	Назва теми	Кількість годин
	<b>Тема 1.</b> Легка атлетика в системі оздоровчої фізичної культури.	16
	<b>Тема 2.</b> Засоби та методи занять у легкій атлетиці.	16
	<b>Тема 3.</b> Біологічні основи оздоровчої фізичної культури.	16
	Тема 4. Особливості розвитку людини.	16
	<b>Тема 5.</b> Особливості проведення навчально-тренувальних занять легкою атлетикою з різними віковими групами.	16
	<b>Тема 6.</b> Методичні підходи, що застосовуються у заняттях бігом з різними верствами населення.	16
	<b>Тема 7.</b> Методики оздоровчої ходьби і бігу.	16
	<b>Тема 8.</b> Види і нормативно-правові документи щодо діяльності фізкультурно-оздоровчих об'єднань.	18
	<b>Тема 9.</b> Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології з використанням вправ циклічного характеру.	18
	<b>Тема 10.</b> Лікарський контроль і самоконтроль в оздоровчому тренуванні.	18
	Всього	<b>166</b>

## 7. Методи навчання

### I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності.

#### A.

- словесні методи - розповідь-пояснення, бесіда, лекція;
- наочні методи - ілюстрація, демонстрація;
- практичні методи: досліди, вправи, практичні роботи,

реферати;

Б. Індуктивні та дедуктивні.

С. Репродуктивні та точні, проблемно-пошукові.

Д. Навчальна робота під керівництвом викладача - самостійна аудиторна робота: вирішення ситуаційних завдань, самостійні письмові роботи.

Е. Самостійна робота поза контролем викладача - самостійна робота вдома: домашні завдання - усні та письмові.

#### II.

A. Методи стимулювання інтересу до навчання:

- створення ситуації інтересу при викладанні того чи іншого матеріалу: використання рольових ігор, перегляд навчальних телепередач, кінофільмів.

- навчальні дискусії;

- аналіз практичних ситуацій;

Б. Методи стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

– роз'яснення мети навчального предмета

– вимоги до вивчення предмета, дисциплінарні, організаційно-педагогічні).

– заохочення та покарання в навчанні: оцінка студентів за успіхи, усне схвалення (чи осуд викладача).

III. Методи контролю (самоконтролю, взаємоконтролю), корекції (самокорекції, взаємокорекції) за ефективністю навчально-пізнавальної діяльності.

IV. Бінарні, інтегровані, універсальні методи.

## 8. Методи контролю

1. Усне опитування;
2. Тестування;
3. Письмовий контроль;
4. Екзамен.

**Підсумковий контроль – екзамен.**

## 9. Розподіл балів, які отримують студенти

Накопичування балів під час вивчення дисципліни		
Види навчальної роботи		Максимальна кількість балів
Практичні навички	Робота на парах	<b>25</b>
Теоретичні знання	Тестування, усна відповідь	<b>15</b>
Самостійна робота	Індивідуальні завдання, КСР	<b>10</b>
Екзамен		<b>50</b>
Максимальна кількість балів		<b>100</b>

### Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу

Види навч. роботи	Графік навчального процесу											КСР	ІЗ	ПН	Разом	
	Номер практичного заняття					Номер практичного заняття										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
Т	100		100		100		100		100							<b>10</b>
УВ	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100					<b>5</b>
ПН	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100			<b>100</b>		<b>25</b>
СР												<b>100</b>	<b>100</b>			<b>10</b>
Екзамен	<b>100</b>														<b>50</b>	
Разом															<b>100</b>	

*Примітка. Позначено:*

Т – тестовий контроль знань; УВ – усна відповідь;

ПН – практичні навички; СР – самостійна робота;

КСР - контроль самостійної роботи.

Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за **100 бальною шкалою**.

**Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни** складається із математичної суми балів за практичні навички (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,25, відповідно максимальний бал за **практичні навички** може скласти **25 балів**), отриманих балів за **самостійну роботу** (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,1, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти **10 балів**), оцінки за **теоретичні знання** (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,15, відповідно максимальний бал може скласти **15 балів**) і оцінки, отриманої за **екзамен** (максимальний бал – **50 балів**), що в сумі максимально може скласти **100 балів**.

**Теоретичні знання** студентів оцінюються шляхом тестування та їх усної відповіді на заняттях. Максимальна кількість балів за даний вид робіт становить – **15 балів**.

**Тестовий контроль** рівня знань студентів проводиться під час кожного практичного заняття і реалізується в системі дистанційного навчання або на паперових носіях.

Максимальна кількість балів, набрана під час тестового контролю на кожному практичному занятті, становить 100 (виставляється згідно %

правильних відповідей). Проходження всіх тестових завдань є обов'язковим для кожного студента. На кожному занятті студент може отримати оцінку за **усну відповідь** (УВ), участь у дискусії, розв'язування ситуаційних задач тощо. Максимально можлива кількість балів під час кожного заняття – 100.

Під час **практичних занять** студенти виконують практичні роботи з метою оволодіння практичними навиками (ПН). За кожним тематичним модулем передбачено виставлення оцінки за практичні навиками. Оцінка виставляється за результатами виконання практичних видів робіт. Виконання всіх видів практичних робіт і здача супровідної документації є обов'язковою для усіх студентів.

Максимально можлива кількість балів, яку може отримати студент за **практичні навиками** становить **25 балів**.

Оцінка **самостійної роботи студентів** здійснюється шляхом тестування **КСР** та виконання **індивідуальних завдань**.

Максимальна кількість балів за даний вид робіт становить – **10 балів**.

**Індивідуальне завдання** (ІЗ) є обов'язковим для виконання кожним студентом. Реалізується виконання індивідуального завдання шляхом підготовки та оприлюднення презентації-доповіді згідно обраної тематики.

Тематика для індивідуальних завдань є розроблена у відповідності до актуальних питань галузі та згідно програмного матеріалу курсу.

Можливе формулювання індивідуальної теми за межами пропонованої тематики з урахуванням бажання студентів, їх існуючих вмінь, навиків та уподобань, імовірного майбутнього працевлаштування, а також спортивної спеціалізації. Відбувається це за результатами індивідуальної співбесіди.

Максимально можлива кількість балів за індивідуальне завдання -100.

Індивідуальні завдання оприлюднюються у вигляді доповіді - презентації на відповідному практичному занятті згідно встановлених дат і термінів. Якщо індивідуальне завдання не було представлено вчасно без поважної причини, отримати максимальну кількість балів неможливо.

**Контроль самостійної роботи** (КСР) відбувається згідно затвердженого університетом графіка навчального процесу за розкладом.

Для цього студент має самостійно опрацювати програмові питання у відповідності до теми.

З темами, які виносяться на контроль самостійної роботи, студент знайомиться на початку семестру. У методичних рекомендаціях до контролю самостійної роботи вказується тема (и), перелік програмових питань, які студент має опанувати, літературні джерела для опрацювання та інші матеріали за необхідності.

Контроль самостійної роботи реалізується шляхом проходження тестування на платформі дистанційного навчання або на паперових носіях.

Максимально можлива кількість балів, яку студент може набрати під час тестового контролю самостійної роботи – 100.

**Критерії оцінювання за 100-бальною шкалою:**

**90-100 балів** – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки;

творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.

**80-89 балів** – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.

**70-79 балів** - Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою, допускаючи незначні помилки.

**60-69 балів** - Студент володіє навчальним матеріалом поверхово; ознайомлений з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді плутає поняття, непереконливо відповідає, додаткові питання викликають невпевненість; планує та виконує частину завдань з допомогою викладача.

**50-69 балів** – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.

**Менше 50 балів** – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.

#### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
80 – 89	<b>B</b>	добре	
70 – 79	<b>C</b>		
60 – 69	<b>D</b>	задовільно	
50 – 59	<b>E</b>		
26 – 49	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-25	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## **10. Методичне забезпечення**

Дисципліна «Основи методики занять легкою атлетикою різних груп населення»

має навчально-методичне забезпечення :

- тексти лекцій;
- розробка практичних занять;
- питання до екзамену.

## 11. Рекомендована література

### Базова

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання: навч. посіб. / О. Ф. Артюшенко. – Черкаси: Брама-Україна, 2008. – 632 с.
2. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика: навч.-метод. посіб. для студентів і викладачів факультетів фіз. культури пед. інститутів та університетів / О. Ф. Артюшенко, А. І. Стеценко. – Черкаси: Вид. Вовчок О. Ю., 2006. – 424 с.
3. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. – К.: Олимп. лит., 2005. – 304 с.
4. Бондарчук А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А. П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
- 5.Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Сов. спорт, 2014. – 352 с.
6. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К.: Олимп. лит., 2002. – 296 с.
7. Врублевский Е. Технологические компоненты индивидуализации тренировочного процесса спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е. Врублевский, В. Балахничев // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2005. – № 3. – С. 50–53.
8. Гавердовский Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю. К. Гавердовский. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.
19. Гагуа Е. Д. Тренировка спринтера / Е. Д. Гагуа. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 124 с.
9. Гамалій В. В. Біомеханічні аспекти техніки рухових дій у спорті: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / В. В. Гамалій. – К.: Наук. світ, 2007. – 212 с.
10. Козлова О. К. Побудова тренувального процесу легкоатлетів-стрибунів протягом року на етапі збереження вищої спортивної майстерності / література 185 О. К. Козлова, С. П. Совенко // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2010. – № 3. – С. 37–42.
11. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: ООО Издательство АСТ, 2003. – 864 с.
12. Орлов Р. В. Легкая атлетика / Р. В. Орлов. – М.: Олимпия Пресс, 2006. – 528 с.
13. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – 808 с.
14. Платонов В. М. Професіоналізація олімпійського спорту / В. М. Платонов // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 1. – С. 3–8.
15. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
16. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 680 с; – Кн. 2. – 752 с.

17. Платонов В. Н. Современная стратегия многолетней спортивной подготовки / В. Н. Платонов, К. П. Сахновский, М. Озимек // Наука в олимпийском спорте. – 2003. – № 1. – С. 3–13.
18. Сахновський К. П. Сучасні аспекти структури багаторічної підготовки легкоатлетів / К. П. Сахновський, М. Озімек // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2014. – № 2. – С. 50–54.
19. Селуянов В. Н. Подготовка бегунов на средние дистанции: учеб. пособие / В. Н. Селуянов. – М.: ТВТ Дивизион, 2007. – 112 с.
20. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл. – К.: Олимп. лит., 2001. – С. 504.
21. Шкретій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу / Ю. М. Шкретій. – К.: Олімп. л-ра, 2005. – 257 с.
22. Юшкевич Т. П. Совершенствование методики тренировки легкоатлетов высокой квалификации / Т. П. Юшкевич // Мир спорта. – 2000. – № 1. – С. 14–16.

## **12. Інформаційні ресурси**

1. Бібліотека Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника, читальний зал.
2. Івано-Франківська державна обласна універсальна наукова бібліотека ім. Івана Франка.
3. Інтернет. 1) <http://www.google.com> 2) <http://www.rambler.ru> (пошукові системи інтернету).

Питання з дисципліни «Основи методики занять легкою атлетикою різних груп населення»

1. Розшифруйте назву навчальної дисципліни ОМЗКАБ. Визначте актуальність навчальної дисципліни ОМЗКАБ.
2. Дати визначення оздоровчій фізичній культурі. Охарактеризувати оздоровчу ходьбу і біг.
3. Дати визначення оздоровчій фізичній культурі. Охарактеризувати оздоровчий біг.
4. Дати визначення громадській організації. Охарактеризувати громадську організацію фізкультурно-спортивної спрямованості.
5. Дати визначення аматорству. Охарактеризувати клубну діяльність аматорів.
6. Дайте визначення фізкультурно-спортивного клубу (ФСК). Охарактеризуйте його діяльність.
7. Охарактеризуйте фізкультурно-спортивні клуби (ФСК) з громадським і юридичним статусом.
8. Визначте і охарактеризуйте мету і завдання клубів аматорів бігу (КАБ)
9. Охарактеризуйте діяльність клубів аматорів бігу (КАБ)
10. Охарактеризуйте заняття оздоровчою ходьбою початківців
11. Охарактеризуйте заняття оздоровчим бігом початківців
12. Охарактеризуйте принцип «оптимуму тренувального навантаження» в оздоровчому бігу
13. Охарактеризуйте побудову тренувальних занять бігунів-аматорів
14. Назвіть і охарактеризуйте різні покриття для бігових тренувань
15. Охарактеризуйте критерії правильно обраного тренувального навантаження
16. Охарактеризуйте річний цикл тренування бігунів-аматорів
17. Охарактеризуйте поняття «обсяг» і «інтенсивність» у оздоровчому бігу
18. Визначте положення тренування в оздоровчому бігу
19. Охарактеризуйте техніку бігу аматорів
20. Охарактеризуйте тренувальні режими оздоровчого бігу залежно від частоти серцевих скорочень
21. Охарактеризуйте етапи створення клубу аматорів бігуну
22. Охарактеризуйте головні бігові тренувальні навантаження бігунів-аматорів
23. Назвіть та охарактеризуйте основні принципи тренування бігунів-аматорів
24. Назвіть і охарактеризуйте комерційні і некомерційні фізкультурно-спортивні організації
25. Охарактеризуйте роботу Ради фізкультурно-спортивного клубу (ФСК)
26. Назвіть та коротко охарактеризуйте види фізкультурно-спортивних організацій
27. Дайте визначення і охарактеризуйте поняття «фізичний фітнес»
28. Охарактеризуйте законодавство згідно якого діють громадські фізкультурноспортивні організації
29. Охарактеризуйте мету та завдання діяльності клубу бігунів-аматорів

30. Охарактеризуйте матеріально-технічне забезпечення клубу бігунів-аматорів
31. Охарактеризуйте матеріально-технічне забезпечення бігунів-аматорів
32. Охарактеризуйте напрямки роботи клубу бігунів-аматорів
33. Дайте загальну характеристику структури клубів бігунів-аматорів
34. Назвіть і охарактеризуйте найпростіші тести на відновлення
35. Дайте визначення та опишіть проведення тесту К. Купера
36. Охарактеризуйте фізіологічні особливості безперервного бігу
37. Назвіть і охарактеризуйте пульсові зони
38. Охарактеризуйте неперервний метод бігового тренування
39. Охарактеризуйте переривчастий метод бігового тренування
40. Охарактеризуйте об'ємні бігові навантаження
41. Охарактеризуйте інтенсивні бігові навантаження
42. Назвіть і охарактеризуйте напрямки змагальної діяльності бігунів-аматорів
43. Охарактеризуйте зовнішню і внутрішню міру бігового навантаження
44. Охарактеризуйте поняття «тривалість» і «інтенсивність» у безперервному бігу
45. Охарактеризуйте процес «надвідновлення»
46. Охарактеризуйте тренувальне навантаження в оздоровчому бігу за енерговитратами
47. Охарактеризуйте тренувальне навантаження в оздоровчому бігу за ступенем активації аеробних процесів
48. Охарактеризуйте тренувальне навантаження в оздоровчому бігу за ПАНО
49. Дайте визначення і охарактеризуйте показник максимального споживання кисню
50. Дайте визначення і охарактеризуйте показник переходу аеробно-анаеробної межі
51. Що таке і як визначаються аеробні межі ЧСС?
52. Охарактеризуйте принципи чергування тренувальних навантажень в оздоровчому бігу
53. Охарактеризуйте чергування бігових навантажень за обсягом
54. Охарактеризуйте чергування бігових навантажень за інтенсивністю
55. Охарактеризуйте варіанти чергування бігових тренувань і відпочинку у тижневому циклі
56. Охарактеризуйте принцип «доступності» при плануванні бігових тренувальних навантажень
57. Охарактеризуйте переваги оздоровчої ходьби
58. Охарактеризуйте переваги оздоровчого бігу
59. Охарактеризуйте тренувальні навантаження в ходьбі залежно від її швидкості
60. Як визначити швидкість ходьби?
61. Охарактеризуйте техніку оздоровчої ходьби
62. Охарактеризуйте різні види ходьби
63. Охарактеризуйте програми оздоровчої ходьби Американської асоціації кардіологів
64. Охарактеризуйте програму оздоровчої ходьби К. Купера
65. Охарактеризуйте програму оздоровчого бігу К. Купера

66. Охарактеризуйте програму оздоровчої ходьби Є. Мільнера
67. Охарактеризуйте програму оздоровчого бігу Є. Мільнера
68. Охарактеризуйте програму бігу П. О. Астранда і К. Родала
69. Охарактеризуйте програму бігу В. Бауермана і В. Гарріса
70. Охарактеризуйте програму бігу Р. Є. Мотилянської і Л. А. Єрусалимського
71. Охарактеризуйте програму бігу Ю. Н. Фурмана
72. Охарактеризуйте спортивно-оздоровчий біг А. Полуніна
73. Дайте визначення і охарактеризуйте метод інтервального тренування високої інтенсивності
74. Назвіть і охарактеризуйте відомі методи інтервального тренування
75. Охарактеризуйте медико-біологічні засоби відновлення
76. Охарактеризуйте педагогічні засоби відновлення
77. Охарактеризуйте гігієнічні засоби відновлення.

## ***2. Практичні вміння.***

1. Провести підготовчу та основну частину заняття з навчальною групою.
2. Написати план-конспект заняття.
3. Уміти судити змагання з видів легкої атлетики.
4. Підібрати та застосувати на практиці програму оздоровчих занять бігом і ходьбою.