



Ступінь вищої освіти – бакалавр
Освітньо-професійна програма «Фізичне виховання і спорт»

Рік навчання: 2, Семестр:4

Кількість кредитів: 4 Мова викладання:українська

Керівник курсу

ПП

Старший викладач Яковів Василь Іванович

Контактна інформація

hanter71@ukr.net+380969984680

Опис дисципліни

Дисципліна «Легка атлетика. Технічні види» передбачає вивчення теорії та методики навчання стрибків та метання, формування в майбутнього фахівця основ раціональної техніки виконання легкоатлетичних вправ, розвитку необхідних фізичних здібностей, набуття знань, умінь і навичок для самостійної роботи тощо. Сучасні вимоги спонукають творчого фахівця переглянути організацію та побудову навчально-тренувального процесу, впроваджувати технічні засоби, експрес-тести та багато інших нових засобів і методів. До цього слід готувати студентів під час навчання на факультетах фізичного виховання і спорту вищих навчальних закладів освіти.

Структура курсу

Години (лек. / сем.)	Тема	Результати навчання	Завдання
2/2	1.Історія розвитку та теоретичні основи виконання технічних	Ознайомитись з історією виникнення технічних видів легкої атлетики. Навчитись правил змагань. Засвоїти основи техніки виконання метань	Поточне опитування, тестування

2/2	елементів	(молот, спис, диск, ядро) та стрибків(довжина, потрійний)	Поточне опитування, тестування
	2.Теоретичні основи виконання технічних елементів	Ознайомитись з основами виконання технічних елементів	
4/4	3.Основи техніки метання молота	Навчитись основної стійки спортсмена, тримання снаряду, попередні розмахування, повороти зі снарядом, фінальне зусилля.	Поточне опитування, тестування
4/4	4.Основи техніки метання спису.	Навчитись основної стійки спортсмена, тримання снаряду, розбіг, фінальне зусилля	Поточне опитування, тестування
4/4	5.Основи техніки метання диску.	Навчитись основної стійки спортсмена, тримання снаряду, поворот, фінальне зусилля	Поточне опитування, тестування
4/4	6.Основи техніки штовхання ядра.	Навчитись основної стійки спортсмена, тримання снаряду, скачок, фінальне зусилля.	Поточне тестування
2/2	7.Основи техніки стрибків у довжину та потрійним	Навчитись основної стійки спортсмена, розбіг, поштовх та приземлення	Поточне опитування, тестування
2/2	8.Вдосконалення техніки виконання в технічних видах легкої атлетики.	Навчитись вміло використовувати спеціальні засоби з допомогою Імітаційних рухів. Навчитись застосовувати кінограми, відео. Вдосконалювати фінальні зусилля з допомогою спецзасобів.	Поточне опитування, тестування
2/2	9.Техніка безпеки під час проведення занять та	Навчитись техніці безпеки під час проведення занять та змагань	Поточне опитування, тестування

	змагань.		
2/2	10. Спеціальна фізична підготовка. Складання мікро та макроциклів	Навчитись користуватись штангою, гирями, гантелями, тренажерами. Вміти складати план-конспект проведення занять. Навчитись підводити спортсмена до змагань.	Поточне опитування, тестування
2/2	11. Наукові дослідження професійного відбору в легкій атлетиці	Навчитись професійно досліджувати відбір в легкій атлетиці	Поточне опитування, тестування

Літературні джерела

1. Гацко О. В., Дерка Т. Г., Гнутова Н. П. Легкоатлетичні вправи : навч. посіб. Київ :Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2017. 217 с.– С. 12-20.
2. Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. – К.: Логос, 2019. – 192 с.
3. Легкоатлетичні горизонтальні стрибки : навч.-метод. посіб. / Тетяна Дух, В'ячеслав Лемешко, Антоніна Дунець-Лесько, Ярослав Свищ. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 112 с.
4. Легка атлетика : навч.-метод. посіб. / уклад. І. О. Ячнюк, Ю. Б. Ячнюк, М. Ю. Ячнюк. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т : Рута, 2018. 163 с.
5. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидкісно-силових видах легкої атлетики : монографія / авт. кол.: Воронін Д. М. [та ін.]. ; за заг. ред. В. Конестяпіната Я. Свища. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 220 с.
6. Теорія і методика викладання легкої атлетики /Навчально-методичний посібник для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» для студентів, які навчаються зі спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» за освітнім ступенем «Бакалавр»

на основі освітньо- кваліфікаційного рівня «Молодший спеціаліст» / уклад. : Т.І. Кудряшова, О.О. Губченко, – Кременчук : ПП «Бітарт», 2019. – 169 с.

7. Яковів В.І. ЛЕГКА АТЛЕТИКА. ТЕХНІЧНІ ВИДИ.(історія та сьогодення)– методичні рекомендації для викладачів та студентів – Тернопіль, ЗУНУ: 2021 – 37 с.

8. Яковів В.І. Легкоатлетичні метання. Сучасні правила змагань – методичні рекомендації для викладачів та студентів – Тернопіль ЗУНУ : Економічна думка, 2021 – 48 с.

9. Яковів В.І. Основи підготовки легкоатлетів – методичні рекомендації для викладачів та студентів – Тернопіль, ЗУНУ: 2020 – 40 с.

10. Яковів В.І. Основи підготовки легкоатлетів – методичні рекомендації для викладачів та студентів – Тернопіль, ЗУНУ: 2021 – 40 с

11. В.І. Яковів Основні терміни та поняття з дисципліни “Легка атлетика (технічні види)” : Навчально-методичний матеріал для студентів спеціальності 017 “фізична культура і спорт” – Тернопіль: 2023. – 25 с.

12. Biomechanical Analysis of the Throwing Athlete and Its Impact on Return to Sport. Author links open overlay panel Nicholas A. Trasolini M.D., Kristen F. Nicholson Ph.D., Joseph Mylott B.S., Garrett S. Bullock P.T., D.P.T., D.Phil., Tessa C. Hulburt M.S., Brian R. Waterman M.D. Arthroscopy, Sports Medicine, and Rehabilitation Volume 4, Issue 1, January 2022, Pages e83-e91

13. . Biological Determinants of Track and Field Throwing Performance Nikolaos Zaras,^{1,*} Angeliki-Nikoletta Stasinaki,² and Gerasimos Terzis² William Guyton Hornsby, III, Academic Editor 2021 Jun; 6(2): 40. Published online 2021 May 7.

14. Javelin Training Log and Diary: Training Journal For Javelin Throwing – Notebook. Publi by Independently published, 2019

15. Biomechanics of the Hammer Throw: Narrative Review Front. Sports Act. Living, 31March 2022 Sec. Biomechanics and Control of Human Movement

Додаткові ресурси

<http://uaf.org.ua/>

<http://www.mir-la.com/>

<https://ru.wikipedia.org/wiki/>

<http://uaf.org.ua/>

У процесі вивчення дисципліни «Легка атлетика. Технічні види» використовуються такі засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання: поточне опитування, тестування; оцінювання результатів модульної контрольної роботи; оцінювання комплексного практичного індивідуального завдання; оцінювання результатів самостійної роботи студентів; інші види індивідуальних та групових завдань; екзамен.

Політика щодо дедлайнів і перескладання. Для виконання індивідуальних завдань і проведення контрольних заходів встановлюються конкретні терміни. Перескладання модулів відбувається з дозволу дирекції факультету за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

Політика щодо академічної доброчесності. Використання друкованих і електронних джерел інформації під час контрольних заходів та екзаменів заборонено.

Політика щодо відвідування. Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання. За об'єктивних причин (наприклад, карантин, воєнний стан, хвороба, закордонне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу з дозволу дирекції факультету.

1 модуль

7 тем.

1 тема – 10 балів (опитування під час семінарських та практичних занять) – 7 x10 балів =70 балів + модульна контрольна робота (максимальна оцінка 30 балів) = 100 балів.

Критерії оцінювання модульної контрольної роботи (2 питання в білеті)

Критерії оцінки успішності відповідають навчальній програмі й найбільш важливим вимогам до знань студентів відповіді повинні бути повними, логічними, доказовими.

Максимальна кількість балів за відповідь на 1 питання складає 15 балів. Критеріями оцінювання є: повнота відповіді, здатність критичного аналізу теоретичного матеріалу, вміння наводити аргументи та робити висновки.

2 модуль

4 теми.

1 тема – 10 балів (опитування під час семінарських та практичних занять) – 4 x10 =40 балів + ректорська контрольна робота (максимальна оцінка 60 балів) = 100 балів.

Критерії оцінювання ректорської контрольної роботи (2 питання в білеті)

Критерії оцінки успішності відповідають навчальній програмі й найбільш важливими вимогами до знань студентів: відповіді повинні бути повними, логічними, доказовим.

Максимальна кількість балів за відповідь на 1 питання теоретичного характеру складає 25 балів (в білеті 2 таких питання) - 1 питання теоретичного характеру (25 балів). Критеріями оцінювання є: повнота відповіді, здатність критичного аналізу теоретичного матеріалу, вміння наводити аргументи та робити висновки.

Додаткові бали можна отримати за написання реферату (при необхідності) (10 балів): презентація навчального матеріалу 4, доповідь 3, реферат 3.

Критеріями оцінювання доповіді є вміння студента стисло визначати ключові позиції, які викладенні у проблематиці обраної теми.

Оцінювання реферату здійснюється за такими критеріями: самостійність, та оригінальність дослідження, виконання поставлених автором завдань, здатність здійснювати узагальнення на основі опрацювання теоретичного матеріалу та відсутність помилок при оформленні цитування й посилань на джерела. Критеріями оцінювання презентації є її відповідність змісту доповіді студента та матеріалами дослідження та оригінальність візуального представлення.

Критерії оцінювання під час семінарських (практичних) занять

10 балів Оцінюється робота студента, який у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, візуально, самостійно та аргументовано його викладає, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу, вільно послуговується науковою термінологією. Але при висвітленні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аглумерації, допускаються при цьому окремі неістотні та незначні помилки.

8 балів Оцінюється робота студента, який достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обгрунтовано його викладає, в основному розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу, розв'язує задачі стандартним способом, послуговується науковою термінологією. Але при висвітленні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аглумації, допускається при цьому окремі неістотні неточності та незначні помилки.

6 балів Оцінюється робота студента, який відтворює значну частину навчального матеріалу, висвітлює його основний зміст, виявляє елементарні знання окремих положень, записує основні формули, рівняння, закони. Не здатний доглибокого, вскбічного аналіз, обгрунтування та аглумації, не користується необхідно. літературою, допускає істотні неточності та помилки.

4 бали Оцінюється робота студент, який не володіє навчальним матеріалом у достатньому обсязі, проте фрагментарно, поверхово (без аргументації та обгрунтування) викладає окремі питання навчальної дисципліни, не розкриває зміст теоретичних питань і практичних завдань.

2 бали Оцінюється робота студента який не в змозі викласти зміст більшості питань теми та курсу, володіє навчальним матеріалом на рівні розпізнавання явищ, допускає істотні помилки, відповідає на запитання, що потребують однослівної відповіді.

0 балів Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його висвітлити, не розуміє змісту теоретичних питань та практичних завдань.

Підсумковий бал (за 100-бальною шкалою) з дисципліни «Легка атлетика. Технічні види» визначається як середньозважена величина, в залежності від питомої ваги кожної складової залікового кредиту:

Заліковий модуль 1	Заліковий модуль 2	Заліковий модуль 3	Заліковий модуль 4 (екзамен)
20%	20%	20%	40%
Теми (1-7) – обговорення тем, тести, модульна контрольна робота.	Теми (8-11) – обговорення тем, тести, ректорська контрольна робота	Підготовка КПЗ – макс. 40 балів. Захист КПЗ – макс. 40 балів. Виконання завдань під час тренінгу – макс. 20 балів	Тестові завдання (25 тестів по 3 бали за тест) – макс. 75 балів. Теоретичне питання – макс. 25 балів.

--	--	--	--

Шкала оцінювання:

За шкалою ЗУНУ	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90–100	відмінно	A (відмінно)
85-89	добре	B (дуже добре)
75–84		C (добре)
65–74	задовільно	D (задовільно)
60-64		E (достатньо)
35–59	незадовільно	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)
1–34		F (незадовільно з обов'язковим повторним курсом)