

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ
імені Івана Черняховського**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ, МЕТОДИКИ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ**

**ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

1.3.06 ЛЕГКА АТЛЕТИКА ТА ОЗДОРОВЧІ ХОДЬБА, БІГ

**для підготовки курсантів Національного університету оборони України
імені Івана Черняховського**

Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)
Ступінь вищої освіти	бакалавр
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Спеціалізація	Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1.3.06 ЛЕГКА АТЛЕТИКА ТА ОЗДОРОВЧІ ХОДЬБА, БІГ

I. ЦІЛЬОВА НАСТАНОВА

Програма вивчення навчальної дисципліни “Легка атлетика та оздоровчі ходьба і біг” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки військових фахівців та забезпечує підготовку курсантів за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти, спеціальністю – “Фізична культура і спорт”, спеціалізацією – “Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах” для проходження служби на посадах за призначенням.

Метою вивчення навчальної дисципліни “Легка атлетика та оздоровчі ходьба і біг” є формування у випускників ґрунтовних професійно-педагогічних знань і навичок необхідних для якісної підготовки особового складу військових частин та підрозділів з фізичної підготовки, а також забезпечити належний рівень базових знань про систему оздоровчої фізичної культури в Україні та особливості проведення оздоровчої роботи з різними верствами населення.

Під час засвоєння навчальної дисципліни курсантами набуваються **компетентності**:

1. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.
2. Здатність керуватися сучасними критеріями визначення здоров'я людини, знаннями про здоровий спосіб життя, закономірностями розвитку людського організму, основними положеннями теорії і методики фізичного виховання з метою зміцнення і збереження здоров'я у процесі фізичного виховання.

3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

4. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми визначені та сформульовані наступні **результати** навчання:

1. Знати форму та будову людського організму, а також складових його органів та систем. Застосовувати знання про будову організму людини під час першої медичної допомоги у разі отримання травми.

2. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

3. Розвивати основні фізичні якості та їх прояви за допомогою різних засобів та методів.

4. Формувати образ рухової дії шляхом використання різних методів навчання техніці фізичних вправ, застосування сучасної спортивної термінології.

5. Добирати і застосувати ефективні методи навчання рухової дії, а також своєчасну допомогу, у відповідності до етапу навчання. Організувати та проводити навчально-тренувальне заняття та змагання.

II. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

Предметом навчальної дисципліни “Легка атлетика та оздоровчі ходьба, біг” є оволодіння технікою виконання легкоатлетичних вправ, сучасною методикою навчання, тренування і проведення змагань з легкої атлетики, форми й методи оздоровчих технологій на основі ходьби та бігу.

Науковим фундаментом (науково-методологічною основою) навчальної дисципліни “Легка атлетика та оздоровчі ходьба, біг” є закони України в галузі фізичної культури і спорту, вимоги керівних документів з питань організації фізичної підготовки у Збройних Силах України.

Базисом навчальної дисципліни “Легка атлетика та оздоровчі ходьба, біг” є закономірності, що вивчаються такими науками як педагогіка, психологія (загальна і військова), теорія спортивного тренування, спортивна метрологія тощо.

Міждисциплінарні зв’язки: вивчення дисципліни знаходять своє відображення у тісній взаємодії з тематикою дисциплін: “Теорія і методика фізичного виховання”, “Теорія та організація фізичної підготовки військ”, “Підвищення спортивної майстерності”, “Метрологічний контроль та методи дослідження у фізичному вихованні”, “Фізична реабілітація та адаптивне фізичне виховання”.

Вивчення відповідних тем з цих дисциплін повинно забезпечити курсантів знаннями і навичками, необхідними у їх професійній діяльності для організації навчального та навчально-тренувального процесів у закладах освіти та військових частинах.

Основними видами занять з навчальної дисципліни є лекції, семінарські заняття, групові заняття, практичні заняття, самостійні заняття, диференційований залік.

Навчальна дисципліна вивчається у 1, 2, 4, 5 та 6 семестрах. Обсяг навчальної дисципліни складає 225 годин / 7,5 кредитів ЄКТС, із них: під керівництвом викладача – 150 годин (лекцій – 30 год., семінарських – 10 год., практичних занять – 86 год, рубіжних контролів – 12 год., диференційних заліків – 4 год., екзаменів – 8 год.); на самостійну роботу – 75 годин.

Механізм реалізації кінцевої мети, досягнення необхідного рівня знань та сформованості вмінь ґрунтується на використанні індивідуального підходу до навчання кожного окремого курсанта, мотивованого спонукання курсантів до необхідності самостійного розв’язання проблемних питань, які пропонуються викладачем.

На лекційних заняттях курсанти отримують знання з найбільш складних питань програми навчальної дисципліни щодо сучасного стану та розвитку теорії і методики легкої атлетики як виду спорту так і навчальної дисципліни.

Семінарські заняття проводяться з основних і найбільш складних питань програми навчальної дисципліни. Основним завданням семінарських занять є поглиблення і закріплення знань, одержаних курсантами на лекціях і в процесі самостійної роботи над навчальною та науковою літературою щодо тематики дисципліни, формування вмінь з пошуку, узагальнення, критичного аналізу навчального матеріалу, формулювання і захисту своїх поглядів з питань, які розглядаються.

Групові заняття проводяться з метою вивчення нових легкоатлетичних вправ, методик навчання оздоровчим ходьбі та бігу.

Практичні заняття проводяться з метою засвоєння курсантами теоретичних положень навчальної дисципліни, набуття практичних навичок виконання легкоатлетичних вправ, методичних умінь в проведенні всіх форм фізичної підготовки, в яких застосовуються легкоатлетичні вправи, оздоровчі ходьба та біг.

Самостійні заняття курсантів передбачають виконання ними завдань, які сприяють закріпленню матеріалу, як практичного так і методичного спрямування, поглибленню отриманих знань.

Навчальним планом підготовки курсантів зі спеціальності “Фізична культура і спорт” передбачені наступні форми звітності: у 2 та 6 семестрах – екзамен, у 3 – диференційований залік.

Контроль знань та вмінь є складовою частиною навчального процесу і органічно взаємопов’язаний з засвоєнням навчального матеріалу та формуванням професійної майстерності курсантів. Головна мета контролю полягає у забезпеченні наукового рівня придбаних курсантами знань, міцності сформованих у них вмінь та навичок.

Контроль успішності та якості підготовки курсантів включає:

поточний контроль;

самоконтроль;

підсумковий контроль.

Кількість контрольних заходів, форми їх проведення, періодичність доводяться до курсантів на початку вивчення дисципліни та навчального семестру.

Поточний контроль - оцінювання теоретичних знань і практичних навичок курсанта з конкретної теми та проводиться викладачами на всіх видах навчальних занять.

Форми проведення поточного контролю та критерії оцінки рівня знань визначаються кафедрою. Основні форми поточного контролю: усне опитування, письмовий контроль, виступ на семінарському (груповому) занятті, виконання та захист рефератів тощо, передбачених робочою програмою навчальної дисципліни.

Основна мета поточного контролю – постійне отримання викладачем інформації про якість засвоєння курсантами матеріалу навчальної дисципліни, перевірка готовності курсантів до виконання наступних навчальних завдань, а також управління їх навчальною мотивацією.

Результати поточного контролю використовуються для коригування методів і засобів навчання та враховуються на диференційованому заліку чи екзамену.

Кількість балів для визначення результатів поточного контролю залежить від рівня знань курсанта, вміння використовувати їх при виконанні практичних завдань і нормативів, володіння методикою проведення занять з особовим складом тощо.

Результати поточного контролю фіксуються в журналі обліку навчальних занять.

Самоконтроль призначений для самооцінки курсантами якості засвоєння навчального матеріалу з конкретного розділу (теми) навчальної дисципліни. З цією метою в лекційних матеріалах для кожної теми (розділу), а також у практичних завданнях передбачаються питання для самоконтролю. Самоконтроль курсантами здійснюється у формі перевірки своїх знань шляхом усного опитування один одного, взаємооцінювання техніки виконання вправ.

Рубіжний контроль полягає в оцінюванні результатів навчання курсантів із вивчення навчального матеріалу теми за результатами поточних контролів і контрольних заходів.

Структура завдань, система проведення рубіжного контролю та критерії оцінки рівня знань, розробляються кафедрою та визначаються в робочій програмі навчальної дисципліни. Він проводиться у тижні для контрольних заходів відповідно до графіку навчального процесу.

Рубіжний контроль є обов'язковим. За результатами поточного контролю курсант не може бути звільненим від рубіжного контролю.

Курсанти, що мають заборгованості до рубіжних контролів не допускаються. Критерії оцінювання результатів виконання завдань за контрольний захід доводиться до відома курсантів перед початком його проведення.

Курсант, який на рубіжному контролі отримав оцінку «незадовільно», повинен скласти його повторно і отримати позитивну оцінку, в іншому випадку він до підсумкового контролю (диференційованого заліку, екзамену) не допускається.

Відмова курсанта від відповіді на білет (тест) оцінюється як незадовільна відповідь.

Форми рубіжного контролю:

усне опитування;

письмовий контроль;

виконання практичних завдань (методичного завдання, фізичних вправ).

Рубіжний контроль проводиться в ході одного із навчальних занять наприкінці вивчення теми протягом 2-х годин.

Підсумковий контроль проводиться у вигляді диференційованого заліку, екзамену в термін, встановлений графіком навчального процесу та в обсязі навчального матеріалу, визначеному робочою програмою навчальної дисципліни.

Форма проведення контролю (усна, письмова, комбінована, а також шляхом тестування з використанням технічних засобів), зміст і структура контрольних завдань, білетів, перелік матеріалів, користування якими дозволяється курсанту під час диференційованого заліку чи екзамену (програми, довідники, карти, таблиці, макети та інші

посібники) і критерії оцінювання обговорюються на засіданні кафедри і затверджуються начальником кафедри не пізніше ніж за місяць до початку складання контрольного заходу. Названі матеріали дійсні протягом навчального року, вони є складовою навчально-методичної документації з дисципліни і зберігаються на кафедрі. Можливе поєднання різних форм контролю.

Оцінка за диференційований залік вноситься у екзаменаційну відомість, а екзамену – у екзаменаційну відомість Додаток до диплома і вважається остаточною, навіть, якщо вона менша підсумкової оцінки за вивчення дисципліни.

Критерії оцінювання успішності навчання, де навчальним планом передбачено диференційований залік. Загальний бал складається з двох частин: поточної успішності (максимально 70 балів) та суми балів, що набрані під час складання диференційованого заліку (максимально 30 балів). Поточна успішність рахується наступним чином:

1. Спочатку визначається сумарний бал за семестр.

$$C_{\text{бал}} = \sum_{i=1}^n O_{\text{НЗ}} + \sum_{i=1}^n (O_{\text{МК}} \times 3), \quad (1)$$

де $O_{\text{НЗ}}$ — оцінка за навчальне заняття (семінарське, практичне);

$O_{\text{МК}}$ — оцінка за рубіжний контроль;

$\sum_{i=1}^n$ — знак підсумовування.

2. Далі вираховується максимальна кількість балів, яку може набрати курсант протягом семестру.

$$\text{max}_{\text{бал}} = N_{\text{НЗ}} \times 5 + N_{\text{МК}} \times 5 \times 3, \quad (2)$$

де $N_{\text{НЗ}}$ — кількість навчальних занять (семінарських, практичних);

$N_{\text{МК}}$ — кількість рубіжних контролів.

3. Вираховується поточна успішність.

$$\text{ПУ} = \frac{C_{\text{бал}} \times 70\%}{\text{max}_{\text{бал}}}, \quad (3)$$

де $C_{\text{бал}}$ — сумарний бал за семестр;

$\text{max}_{\text{бал}}$ — максимальна кількість балів, яку може набрати курсант протягом семестру.

Бал за диференційований залік складається з питань 3 рівнів складності (в тому числі виконання методичних завдань), які сумарно складають 30 балів (табл. 3).

Таблиця 1

Відомість проведення диференційованого заліку (екзамену)

№	Прізвище та ініціали	За ведення конспекту	Письмова перевірка знань (теоретична підготовка)				Усна перевірка знань з підготовкою (методична підготовка)				Усна перевірка знань без підготовки (виконання практичних нормативів)				Сумарний бал
			№ білету	1 питання	2 питання	3 питання	№ білету	1 питання	2 питання	3 питання	№ білету	1 питання	2 питання	3 питання	

Курсант може отримати заохочувальні додаткові (штрафні) бали (від 0 до 10 б), приблизний розподіл яких показаний в таблиці 3. Додаткові (штрафні) бали додаються (віднімаються) до (від) загального балу. Розробка системи нарахування курсанту заохочувальних додаткових (штрафних) балів здійснюється викладачем у відповідності зі специфікою навчальної дисципліни.

Результати за диференційований залік заносяться у таблицю 2. Бал за диференційований залік переводиться у систему ECTS згідно шкали оцінювання (табл. 4).

Для семестрів, де навчальним планом передбачено екзамен, загальний бал складається з двох частин: поточної успішності (максимально 60 балів) та суми балів, що набрані під час

складання екзамену (максимально 40 балів). Поточна успішність рахується наступним чином:

Таблиця 2

Відомість обліку успішності за екзаменаційний (заліковий) семестр

№	Прізвище та ініціали	Сумарний бал за РК 1	Сумарний бал за РК 2	Сумарний бал	max бал за поточну успішність	Загальн бал за поточну успішність	Сумарний бал за екзамен (диф. залік)	Додаткові заохочувальні бали	Штрафні бали	Сумарний бал за семестр	За шкалою ECTS	За 4-х бальною шкалою	Рейтинг

Таблиця 3

Система нарахування заохочувальних додаткових балів

№	Вид діяльності курсанта	Заохочувальні рейтингові бали
1.	Виступ на науковій конференції з доповіддю за тематикою дисципліни	міжнародна – 10 б.; місцева – 5 б.
2.	Виготовлення діючого демонстраційного макету або лабораторної установки для навчальних занять за тематикою дисципліни	5 б.
3.	Активна участь в роботі ВНГ (ВНТ) за тематикою дисципліни	5 б.
4.	Інші види роботи курсанта, спрямовані на покращення навчально-лабораторної бази кафедри за тематикою дисципліни	До 5 б.

1. Спочатку визначається сумарний бал за семестр.

$$C_{\text{бал}} = \sum_{i=1}^n O_{\text{НЗ}} + \sum_{i=1}^n (O_{\text{МК}} \times 3), \quad (4)$$

де $O_{\text{НЗ}}$ — оцінка за навчальне заняття (семінарське, практичне, лабораторне);

$O_{\text{МК}}$ — оцінка за рубіжний контроль;

$\sum_{i=1}^n$ — знак підсумовування.

2. Далі вираховується максимальна кількість балів, яку може набрати курсант протягом семестру.

$$\text{max}_{\text{бал}} = N_{\text{НЗ}} \times 5 + N_{\text{МК}} \times 5 \times 3, \quad (5)$$

де $N_{\text{НЗ}}$ — кількість навчальних занять (семінарських, практичних)

$N_{\text{МК}}$ — кількість рубіжних контролів.

3. Вираховується поточна успішність.

$$\text{ПУ} = \frac{C_{\text{бал}} \times 60\%}{\text{max}_{\text{бал}}}, \quad (6)$$

де $C_{\text{бал}}$ — сумарний бал за семестр;

$\text{max}_{\text{бал}}$ — максимальна кількість балів, яку може набрати курсант протягом семестру.

Бал за екзамен складається з питань 3 рівнів складності (в тому числі виконання методичних завдань (практичних нормативів)), які сумарно складають 40 балів (табл. 1).

Результати за екзамен заносяться у таблицю 2. Бал за екзамен переводиться у систему ECTS згідно шкали оцінювання (табл. 4).

Шкала оцінювання

За 100-бальною шкалою	За шкалою ECTS	За національною шкалою	За 4-бальною шкалою
90-100	A	відмінно	відмінно
80-89	B	дуже добре	добре
65-79	C	добре	
55-64	D	задовільно	задовільно
50-54	E	достатньо задовільно	
35-49	FX	незадовільно	незадовільно
1-34	F	незадовільно	незадовільно

Курсанти, які не склали диференційований залік чи екзамен з поважних причин, ліквідують академічну заборгованість у термін, встановлений начальником університету. Повторне складання диференційованого заліку (екзамену) допускається не більше двох разів. Друге повторне складання диференційованого заліку (екзамену) у курсантів приймає комісія, яка створюється начальником кафедри.

Засобами діагностики успішності навчання навчальної дисципліни “Легка атлетика та оздоровчі ходьба, біг” виступають: контрольні питання до семінарських, групових та практичних занять; завдання для поточного контролю; індивідуальні завдання; перелік питань теоретичного опитування та письмової перевірки, практичне завдання, завдання до модульних контролів; білети до диференційованого заліку.

III. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

При вивченні навчальної дисципліни використовуються наступні основні поняття і визначення:

витривалість – це спроможність військовослужбовця протистояти стомленню у процесі рухової діяльності;

військово-прикладні рухові навички та вміння військовослужбовців – це доведені до автоматизму практичні дії, що виконуються відповідно до поставлених завдань;

легка атлетика – олімпійський вид спорту, який об'єднує спортивні дисципліни, що включають змагання з бігу, стрибків, метань та спортивної ходьби;

оздоровчий біг – повільний, аматорський біг підтюпцем або джоггінг, що проводиться з метою зберегти і поліпшити здоров'я, продовжити молодість організму, підвищити працездатність і гармонізувати душевний стан;

процес фізичного вдосконалення військовослужбовців – це сукупність засобів, методів та форм фізичної підготовки, який реалізується шляхом застосування визначених функцій навчання, розвитку та виховання, а також злагодження підрозділів;

сила (силові здібності) – це спроможність військовослужбовця долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль;

спритність (координаційні здібності) – це спроможність військовослужбовця виконувати рухові дії координовано і точно, а також своєчасно і раціонально вправлятися з новим завданням, яке виникло неочікувано;

фізичне навантаження – це ступінь впливу фізичних вправ на організм військовослужбовця, який визначається та регулюється за частотою серцевих скорочень (пульсом);

фізичний розвиток військовослужбовця – це сукупність антропометричних (морфологічних) показників, пов'язаних із особливостями людини;

фізичні вправи – це рухові дії чи їх сукупність, що виконуються з метою покращення фізичного стану військовослужбовців, а також вирішення завдань фізичної підготовки і спрямовані на розвиток і вдосконалення фізичних і спеціальних якостей, формування військово-прикладних рухових навичок і вмінь;

фізичні якості військовослужбовця – це властивості (особливості) організму, що забезпечують його рухову діяльність;

швидкість (швидкісні здібності) – це спроможність військовослужбовця здійснювати рухові дії за мінімальний час;

щільність фізичного навантаження характеризується відношенням часу, витраченого на виконання вправ, до всього часу занять і вимірюється у відсотках.

Послідовність вивчення та методика викладання дисципліни передбачає блоково-послідовне проведення всіх видів занять, що сприяє зменшенню часу між поданням матеріалу, його сприйняттям і закріпленням.

Структурна побудова дисципліни, розподіл навчального часу за темами та видами навчальних занять наведена у розділі IV.

Тема 1. Історія розвитку легкої атлетики.

Історія розвитку легкої атлетики. Історія древніх Олімпійських ігор. Відродження сучасних Олімпійських ігор. Рівень результатів з легкої атлетики на чемпіонатах України, Європи. Світу, Олімпійських іграх. Предмет, мета та структура легкої атлетики як навчальної дисципліни. Базові поняття легкої атлетики. Визначення легкої атлетики, зміст, класифікація і характеристика легкоатлетичних видів. Місце і значення легкої атлетики в системі фізичного виховання учнів, курсантів, військовослужбовців. Оздоровче, прикладне значення занять легкою атлетикою.

Тема 2. Бігові види легкої атлетики.

Оволодіння технікою виконання бігу на короткі дистанції. Оволодіння технікою виконання спортивної ходьби. Особливості техніки спортивної ходьби. Інтенсивність і швидкість ходьби. Довжина і темп кроків. Циклічність ходьби. Фази руху ноги на протязі циклу (подвійного кроку). Основні вимоги до техніки спортивної ходьби. Техніка виконання бігу на короткі дистанції. Низький старт у бігу на короткі дистанції та його різновиди. Стартові станки та колодки. Біг зі старту, біг по дистанції, фінішування. Довжина і темп кроків. Амплітуда рухів. Старт на повороті. Техніка бігу на повороті. Техніка високого старту у бігу на короткі дистанції при бігу у військовій формі. Техніка виконання бігу на середні та довгі дистанції. Характеристика бігу на середні довгі дистанції. Залежність швидкості бігу від довжини та темпу кроків. Періоди опору та польоту. Особливості техніки бігу по пересіченій місцевості. Особливості бігу на середні та довгі дистанції в військовій формі та з військовим спорядженням. Ознайомлення з технікою естафетного бігу. Види естафетного бігу. Види естафетного бігу які використовуються в частинах. Різні способи передачі естафети. Установка контрольних відміток в залежності від швидкості бігунів. Вправи для навчання естафетного бігу. Ознайомлення з технікою бар'єрного бігу. Технічна підготовка бар'єриста. Вправи для навчання естафетного бігу. Розвиток фізичних якостей бар'єристів. Змагальна підготовка. Управління процесом тренування бігунів – бар'єристів.

Рубіжний контроль 1.

Тема 3. Теоретико-методичні основи та медико-біологічні аспекти оздоровчих ходьби та бігу.

Характеристика оздоровчих ходьби та бігу як навчальної дисципліни. Вплив фізичного навантаження. Оздоровча ходьба. Оздоровчий біг. Самоконтроль при індивідуальних тренуваннях. Рух як біологічна потреба організму. Біг і фізіологічні процеси в організмі. Основи методики і організації занять оздоровчим бігом. Морфологічні зміни. Функціональні та біохімічні зміни. Вплив оздоровчого бігу на обмін речовин і енергії. Методичні вимоги до занять. Дозування фізичного навантаження. Особливості техніки оздоровчих бігу і ходьби. Особиста гігієна, тих що займаються. Характеристика дихальної та

серцево-судинної системи. Процес травлення. Обмін поживних речовин. Голодування, фізіологічні процеси під час голодування. Використання голодування з метою оздоровлення.

Тема 4. Атлетичні види легкої атлетики.

Ознайомлення з технікою виконання стрибків з розбігу. Розбіг, його напрямок і характер при різних способах стрибків у висоту. Способи переходу через планку. Порівняльна ефективність різних способів. Техніка виконання різних способів переходу через планку. Визначення стрибків в довжину як змагальної та тренувальної вправи, її прикладне значення для військовослужбовців. Техніка стрибка в довжину з розбігу. Довжина розбігу, його ритм, швидкість. Довжина і темп останніх кроків розбігу, відштовхування, рухи стрибуну в польоті. Ознайомлення з технікою виконання потрійного стрибка. Характеристика різних видів стрибка в довжину. Техніка потрійного стрибка. Особливості виконання основних елементів техніки потрійного стрибка. Освоєння ритмічної структури потрійного стрибка з короткого та повного розбігу. Ознайомлення з різними варіантами стрибка в довжину до виконання польотної частини стрибка. Основні вправи для оволодіння технікою стрибка та послідовність їх застосування. Ознайомлення з технікою стрибка з місця. Ознайомлення з технікою виконання штовхання ядра. Тримання ядра, вихідне положення, розбіг, підготовка до фінального положення. Фінальне положення та фінальні зусилля. Кінематика, динаміка і ритмічна структура. Різновидності техніки штовхання ядра в залежності від індивідуальних особливостей спортсмена і від способу його виконання. Ознайомлення з технікою метання спису та гранати. Ознайомлення з технікою метання списа: тримання списа, розбіг і підготовка до кидка, положення тіла перед кидком, фінальне зусилля і випуск снаряда. Основні вправи для навчання техніки метання списа. Ознайомлення з технікою метання гранати: тримання гранати, метання з місця, розбіг і підготовка для кидка, фінальне зусилля. Основні вправи для навчання метання гранати і послідовність їх застосування.

Рубіжний контроль 2.

Тема 5. Здоров'я людини. Критерії оцінювання здоров'я.

Категорія "здоров'я": загальні поняття та оцінка у фізичному вихованні. Аспекти категорії здоров'я. Класифікація діагностичних моделей. Донозологічна діагностика здоров'я за функціональними показниками. Діагностика рівня здоров'я за прямими показниками. Визначення рівня здоров'я за експрес-методикою Г. Л. Апанасенка. Вплив шкідливих звичок на здоров'я. Медико-соціальні проблеми наркотизму. Наркоманія та її розповсюдження. Вплив наркотиків на фізичне та психічне здоров'я, репродуктивну функцію людини. Вплив алкоголю на організм людини. Фізіологічні ефекти алкоголю. Вплив паління на організм людини. Заходи боротьби з наркоманією.

Рубіжний контроль 3.

Тема 6. Характеристика оздоровчих ходьби та бігу, основи методики і організації занять оздоровчим бігом.

Вплив фізичного навантаження. Оздоровча ходьба. Оздоровчий біг. Самоконтроль при індивідуальних тренуваннях. Рух як біологічна потреба організму. Морфологічні зміни. Функціональні та біохімічні зміни. Вплив оздоровчого бігу на обмін речовин і енергії. Методичні вимоги до занять. Дозування фізичного навантаження. Особливості техніки оздоровчих бігу і ходьби. Особиста гігієна, тих що займаються. Тренувальні навантаження. Вибір інтенсивності навантаження за ПАНО та МСК. Самоконтроль за фізичним станом. Протипоказання до занять оздоровчим бігом.

Тема 7. Методики занять оздоровчими ходьбою та бігом. Дозування фізичного навантаження та його контроль в процесі занять оздоровчими ходьбою та бігом.

Принципи, методи та засоби тренування. Навантаження та етапи тренування. Мікроцикл для джоггера. Програми занять за К. Купером. Програми занять, розроблені Московським науково-дослідним інститутом фізичної культури. Програма занять за Н.М.Амосовим. Програми занять А. Астранда та К. Родала, С. Розенцвейга, Р. Гіббса. Програма занять А. Волленберга. Програма занять, що розроблена на кафедрі анатомії та

фізіології Вінницького педагогічного інституту. Біг і травми. Грунт і травми. Причини травм при заняттях оздоровчим бігом. Найбільш характерні травми й захворювання в бігунів і заходи їх профілактики.

Рубіжний контроль 4.

Тема 8. Методика навчання та удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ, організації та проведення змагань з легкої атлетики.

Методика навчання бігу на короткі, дистанції. Методика навчання бігу на середні та довгі дистанції. Методика навчання штовхання ядра. Методика навчання потрійного стрибка. Методика навчання метання спису та гранати. Методика навчання естафетного бігу. Методика навчання бар'єрного бігу. Особливості планування тренувального процесу. Розвиток фізичних якостей необхідних бігунам на короткі дистанції. Закономірності і правила спортивного тренування. Основні методи та засоби тренування. Об'єм і інтенсивність в тренувальному процесі, зміна її в річному циклі. Управління процесом тренування. Спеціальні бігові вправи бігунів на середні та довгі дистанції. Методика тренування бігу на середні та довгі дистанції. Методика тренування бігу на короткі дистанції, естафетному бігу, бар'єрному бігу. Спеціальні бігові вправи спринтера. Методика тренування в стрибках в довжину, потрійному стрибку. Методи тренування стрибунів в довжину. Методика тренування метання списа, гранати та штовхання ядра. Удосконалення в техніці елементів техніки метання спису, гранати. Удосконалення в техніці елементів техніки штовхання ядра. Організація змагань з легкої атлетики.

Диференційований залік.

Тема 9. Легкоатлетичні вправи. Навчання та удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ.

Завдання, принципи і основні етапи навчання. Фізіологічна основа навчання, оволодіння технікою виникнення умовно-рефлекторних зв'язків. Руховий навик. Методи навчання – їх завдання. Метод слова, метод наочності, метод допомоги, метод практичного виконання. Метод цілісного виконання вправи та по частинам. Оцінка правильності виконання вправ. виправлення помилок. Групове і індивідуальне навчання. Удосконалення техніки виконання спортивної ходьби. Удосконалення техніки виконання бігу на короткі дистанції. Удосконалення техніки виконання бігу на середні та довгі дистанції. Удосконалення техніки виконання стрибків з розбігу. Удосконалення техніки виконання штовхання ядра. Удосконалення техніки виконання потрійного стрибка. Удосконалення техніки виконання метання спису та гранати. Удосконалення техніки виконання естафетного бігу. Удосконалення техніки виконання бар'єрного бігу.

Рубіжний контроль 5.

Тема 10. Розвиток фізичних якостей легкоатлетів

Методи розвитку витривалості. Загальна та спеціальна витривалість. Поняття об'єму та інтенсивності. Паралельний та послідовний розвиток аеробної та анаеробної працездатності. Розвиток сили. Сила та її прояв в різних видах легкої атлетики. Фізіологічний механізм прояву сили. Методи розвитку сили. Максимальна та відносна сила. Побудова уроку силової направленості. Тести для виявлення рівня сили. Розвиток швидкості, її прояв в різних видах легкої атлетики, фізіологічні основи прояву швидкості. Швидкісно-силові якості та методика їх розвитку. Тести для виявлення рівня розвитку швидкості. Розвиток витривалості. Витривалість та її прояв в легкоатлетів, фізіологічні основи прояву витривалості. Методи розвитку в легкоатлетів різних спеціалізацій. Тести для виявлення витривалості. Розвиток гнучкості. Гнучкість і її прояв у легкоатлетів. Методи розвитку гнучкості. Значення рівня розвитку гнучкості для технічного вдосконалення. Місце вправ на гнучкість в тренувальному занятті. Розвиток спритності. спритність і її прояв у легкоатлетів. Координація рухів. Методи розвитку спритності. Місце вправ на спритність в тренувальному занятті. Тести для виявлення рівня розвитку спритності.

Рубіжний контроль 6.

Тема 11. Організація та проведення занять та змагань з легкої атлетики, прискорене пересування

Підготовка та проведення навчально-тренувальних занять з легкої атлетики. Проведення навчально-тренувальних занять з легкої атлетики. Складання плану навчально-тренувальних занять з легкої атлетики. Підготовка та проведення змагань з легкої атлетики. Проведення змагань з легкої атлетики. Складання положення про проведення змагань з легкої атлетики. Легкоатлетичні вправи в системі фізичної підготовки військовослужбовців. Прискорене пересування. Вправи прискореного пересування. Особливості техніки бігу на короткі дистанції у військовій формі одягу. Особливості бігу на середні дистанції у військовій формі одягу. Марш-кидки, умови виконання, методика підготовки підрозділів до здійснення марш-кидків. Методика підготовки військовослужбовців до виконання вправ прискореного пересування. Біг з подоланням перешкод. Методика проведення змагань за вправами прискореного пересування.

Екзамен.

**IV. РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНОГО ЧАСУ ЗА БЛОКАМИ ЗМІСТОВНИХ МОДУЛІВ (РОЗДІЛАМИ),
ТЕМАМИ І ВИДАМИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ**

Шифр і назва вмінь і змістовних модулів, номери та назви тем	Усього годин	Із них		У тому числі за видами навчальних занять							Курсові роботи	Індивідуальних завдань	Підсумковий контроль
		навчальні заняття	самостійна робота	лекції	семінарські заняття, групові заняття	практичні заняття	групові вправи	командно-штабні навчання	воєнні ігри	рубіжний контроль			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
І курс													
І семестр													
Тема 1. Історія розвитку легкої атлетики.	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 2. Бігові види легкої атлетики.	12	12	-	-	-	10	-	-	-	2	-	-	-
Тема 3. Теоретико-методичні основи та медико-біологічні аспекти оздоровчих ходьби та бігу.	31	16	15	12	4	-	-	-	-	-	-	-	-
Усього за 1 семестр	45	30	15	14	4	10	-	-	-	2	-	-	-
II семестр													
Тема 4. Атлетичні види легкої атлетики.	20	18	2	-	-	16	-	-	-	2	-	-	-
Тема 5. Здоров'я людини. Критерії оцінювання здоров'я.	22	12	10	6	2	2	-	-	-	2	-	-	-
Тема 6. Характеристика оздоровчих ходьби та бігу, основи методики і організації занять оздоровчим бігом.	14	6	8	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Тема 7. Методики занять оздоровчими ходьбою та бігом. Дозування фізичного навантаження та його контроль в процесі занять оздоровчими ходьбою та бігом.	20	10	10	4	4					2			

Екзамен	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
Усього за 2 семестр	80	50	30	16	6	18	-	-	-	6	-	-	4
Усього за I курс	125	80	45	30	10	28	-	-	-	8	-	-	4
II курс													
III семестр													
Тема 8. Методика навчання та удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ, організації та проведення змагань з легкої атлетики.	24	16	8	-	-	16	-	-	-	-	-	-	-
Диференційований залік	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
Усього за III семестр	28	20	8	-	-	16	-	-	-	-	-	-	4
IV семестр													
Тема 9. Легкоатлетичні вправи. Навчання та удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ .	30	20	10	-	-	18	-	-	-	2	-	-	-
Усього за IV семестр	30	20	10	-	-	18	-	-	-	2	-	-	-
Усього за II курс	58	40	18	-	-	34	-	-	-	2	-	-	4
III курс													
V семестр													
Тема 10. Розвиток фізичних якостей легкоатлетів	16	10	6			8				2			
Усього за V семестр	16	10	6			8				2			
VI семестр													
Тема 11. Організація та проведення занять та змагань з легкої атлетики, прискорене пересування	22	16	6		-	16							
Екзамен	4	4											4
Усього за VI семестр	26	20	6		-	16							4
Усього за III курс	42	30	12		-	24				2			4
Усього за навчальну дисципліну	225	150	75	30	10	86				12			12

**V. ПЕРЕЛІК КОМАНДНО-ШТАБНИХ (ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНИХ) НАВЧАНЬ, ВОЄННИХ ІГОР,
КУРСОВИХ РОБІТ (ПРОЕКТІВ), ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ**

Назва командно-штабного (тактико-спеціального) навчання, оперативної (тактичної) задачі, воєнної гри, курсової роботи	Розподіл часу		
	Усього годин	У тому числі	
		У класах	На місцевості
Командно-штабні (тактико-спеціальні) навчання	-	-	-
Воєнні ігри	-	-	-
Курсові роботи (індивідуальні завдання)	-	-	-

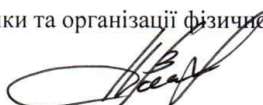
VI. ІНФОРМАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 340 с.
2. Кордочко Р.В. Легка атлетика: [навч.посібник] / Р.В. Кордочко, В.Д. Поліщук. – К.: Вища шк., 1994. – 125 с.
3. Легкая атлетика и методика преподавания: [учебн. для ин-тов физкультуры / под ред. О.В. Колодия, Е.М. Летковского, В.В. Ухова]. – М.: ФиС, 1985. – 236 с.
4. Коробченко В.В. Легка атлетика : [навч.посібник] / Коробченко В.В.– К.: Вища шк., 1977. –216 с.
5. Легкая атлетика: [учеб. для ин-тов физ.культуры /под ред. Озолина Н.Г., Воронкина В.И., Примакова Ю.Н.]. – Изд. 4-е доп., перераб. – М.: ФиС, 1985. –338 с.
6. Бондарчук А.П. Тренировка легкоатлета / Бондарчук А.П. – К.: Здоровье, 1986. – 210с.
7. Иващенко Л.Я., Благий А.Л., Усачев Ю.А Программирование занятий оздоровительным фитнесом. К.: Наук. Світ, 2008. – 198 с.
8. Синицкий З.П. Легкая атлетика / Синицкий З.П., Озолин Н.Г., Юшко В.Н. – К.: Здоровья, 1978. – 256 с.
9. Закон України “Про фізичну культуру і спорт” зі змінами, Київ, 1993.
10. Закон України “Про освіту” зі змінами Київ, 1992.
11. Правила змагань з легкої атлетики. 2001р.
12. Тутевич В.В. Теория спортивных метаний / Тутевич В.В. – М.: ФиС, 1969. – 116 с.
13. Якимов А. Методы тренировки и легкая атлетика / Якимов А. – М., 1986. – № 9 – С.108–116.
14. Заціорський В.М. Фізичні якості спортсмена / Заціорський В.М. – М.: ФиС, 1970. – 134 с.
15. Набатникова М.М. Специальная выносливость спортсмена / Набатникова М.М. – М.: ФиС, 1980. 148 с.
16. Погребняк Л.П. Учись правильно бегать / ПогребнякЛ.П. – М.: Воениздат, 1983. – 78с.
17. Тихонос С. Бег на средние и длинные дистанции и легкая атлетика / Тихонос С. – М., 1987. – № 3. – С. 70-81.
18. Амосов Н. М. Сердце и физические упражнения / Н. М. Амосов, И. В. Мурахов. – 2-е изд., перераб. и доп. – К.: Здоров'я, 1985. – 80 с.
19. Амосов Н. М. Физическая активность и сердце / Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. – К.: Здоровье, 1989 – 214 с.
20. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов н/Д: Фенікс, 2000. – 248 с.
21. Волков В. М. Человек и бег / В. М. Волков, Мильнер Е. Г. – М. : Физкультура и Спорт, 1987. – 144 с., ил. – (Наука – здоровью).
22. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия : [пер. с англ.] / Купер К. – 2-е изд, дополн и перераб. – М. : Физкультура и Спорт, 1989. – 224 с. – (Наука – здоровью).
23. Лидьярд А. Бег к вершинам мастерства / Лидьярд А. – М., 1968.– 158 с.
24. Макеева Н. Н. Здоровье и бег / Н. Н. Макеева , И. Б. Темкин. – М., 1976.– 112 с.
25. Мильнер Е. Г. Выбираю бег! / Мильнер Е.Г. – М. : Физкультура и Спорт, 1984. – 80 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
26. Синяков А. Ф. Профилактика травм при занятиях оздоровительным бегом / Синяков А. Ф. – М. : Физкультура и Спорт, 1988. – 32 с., ил.

27. Фурман Ю. Н. Советы занимающимся оздоровительным бегом / Фурман Ю. Н. – К.: Здоров'я, 1987. – 64 с.

28. Юшкевич Т.П. Оздоровительный бег / Юшкевич Т.П. – Мн. : Польша, 1985. – 111 с., ил. – С. 31–40.

Розглянуто і ухвалено на засіданні кафедри
теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту
Протокол від “08” серпня 2019 року № 1

Начальник кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту
підполковник
“09” серпня 2019 року  Назарій ВЕРБИН

