

ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

Освітня програма Фізична культура і спорт




# Основи методики занять легкою атлетикою різних груп населення



# Загальна інформація про дисципліну

<b>Назва дисципліни</b>	Основи методики занять легкою атлетикою різних груп населення
<b>Рівень вищої освіти</b>	Другий (магістерський) рівень
<b>Формат дисципліни</b>	Лекційні, семінарські заняття
<b>Обсяг дисципліни</b>	6 кредитів ЄКТС
<b>Загальна кількість годин</b>	180 годин
<b>Кількість годин лекційних / практичних</b>	20 годин / 40 годин
<b>Форма підсумкового контролю</b>	Іспит
<b>Посилання на сайт дистанційного навчання</b>	<a href="http://www.d-learn.pnu.edu.ua">www.d-learn.pnu.edu.ua</a>



Метою 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; сформуванати 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



# Компетентності

## **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:**

ФК2. Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні.

ФК5. Здатність до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методик і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини.

ФК-8. Здатність вести документацію, що забезпечує процес навчання з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.



# Результати навчання

Застосовувати для пояснення практичних ситуацій та вирішення конкретних практичних завдань у сфері фізичної культури і спорту сучасний понятійний апарат, наукові концепції теорії та технології.

Знання методів діагностики моніторингу стану здоров'я спортсменів і осіб, що займаються фізичною культурою.



# Програма навчальної дисципліни

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

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

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

**Тема 4.** Особливості розвитку людини.

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

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

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

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

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

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

# Система оцінювання курсу

## Накопичування балів під час вивчення дисципліни

Види навчальної роботи	Максимальна кількість балів
Практичне заняття	40
Самостійна робота	5
Знання термінів	5
Екзамен	50
Максимальна кількість балів	100



# До зустрічі на заняттях!

