

Київський національний університет
будівництва і архітектури
Кафедра _____
«Затверджую»

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Сторінка 1 з 4
--------------------	---	----------------

Завідувач кафедри
Шамич О.М.

«12» вересня 2022 р.



Розробник силябуса
Киселевська С.М.

СИЛАБУС
ЛЕГКА АТЛЕТИКА (БАЗОВІ ВИДИ СПОРТУ)
(назва освітньої компоненти (дисципліни))

1) Шифр за освітньою програмою: <u>017</u>
2) Навчальний рік: <u>2022/2023</u>
3) Освітній рівень: перший рівень вищої освіти (бакалавр)
4) Форма навчання: денна, дуальна, дистанційна, змішана
5) Галузь знань: 01 ОСВІТА/ПЕДАГОГІКА
6) Спеціальність, назва освітньої програми: 017 «Фізична культура і спорт»
8) Статус освітньої компоненти: вибіркова компонента ОП
9) Семестр: I
11) Контактні дані викладача: Ст. викладач Киселевська С.М., kyselevska.sm@knuba.edu.ua тел. + 380 (50) 558-41-31, https://org2.knuba.edu.ua/course/index.php?categoryid=18
12) Мова викладання: українська
13) Пререквізити (дисципліни-попередники, які необхідно вивчити, щоб слухати цей курс):
14) Мета курсу: засвоєння студентами основних знань з техніки виконання легкоатлетичних вправ, методики навчання легкоатлетичним вправам, методики тренування та правил проведення змагань з легкої атлетики а також оволодіння методикою проведення оздоровчих занять з використанням легкоатлетичних вправ.

15) Результати навчання:

№	Програмний результат навчання	Метод перевірки навчального ефекту	Форма проведення занять	Посилання компетентності
1.	ПРН-07. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами	опитування, контрольні нормативи, залік.	практичні заняття, самостійне навчання, консультації	ІК ЗК 1, ЗК 4, ЗК 6, ЗК 12. ФК 1, ФК 3, ФК 5, ФК 14.

2.	ПРН-13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.	опитування, контрольні нормативи, залік.	практичні заняття, самостійне навчання, консультації	ІК ЗК 1, ЗК 4, ЗК 6, ЗК 10. ФК 1, ФК 3, ФК 5, ФК 14.
3.	ПРН-15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.	опитування, контрольні нормативи, залік..	практичні заняття, самостійне навчання, консультації	ІК ЗК 1, ЗК 4, ЗК 6, ЗК 9. ФК 1, ФК 3, ФК 4, ФК 5, ФК 14.
4.	ПРН-17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.	опитування, контрольні нормативи, залік.	практичні заняття, самостійне навчання, консультації	ІК ЗК 2, ЗК 4, ЗК 6, ЗК 9, ЗК 10, ЗК 12 ФК 1, ФК 2, ФК 5, ФК 10, ФК 14

16) Структура курсу:

Лекції, год.	Практичні заняття, год.	Лабораторні заняття, год.	Курсовий проект/ курсова робота РГР/Контрольна робота	Самостійна робота здобувача, год.	Форма підсумко- вого контролю
	30	-	Контрольні нормативи	15	залік
Сума годин				45	
Загальна кількість кредитів ECTS				1,5	
Кількість годин (кредитів ECTS) аудиторного навантаження:				1/30	

17) Зміст курсу: (окремо для кожної форми занять – Л/Пр/Лаб/ КР/СРС)

Практичні:

Практичне заняття 1. Класифікація легкої атлетики. Методика проведення спеціальних бігових вправ.

Практичне заняття 2. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції (техніка низького старту, особливості методики навчання).

Практичне заняття 3, Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції (техніка стартового розгону, техніка бігу по дистанції (30 м, 60 м, 100 м), фінішування.

Практичне заняття 4. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції (техніка бігу на короткі дистанції (200 м, 400 м), техніка бігу по віражу.

Практичне заняття 5. Техніка і методика навчання естафетному бігу (техніка естафетного бігу, техніка передачі естафетної палички).

Практичне заняття 6. Техніка і методика навчання естафетному бігу (техніка передачі естафетної палички на місці і в русі).

Практичне заняття 7. Техніка і методика навчання естафетному бігу (особливості бігу в «коридорі», методика навчання естафетному бігу).

Практичне заняття 8. Техніка і методика навчання бігу на середні і довгі дистанції (техніка бігу на середні і довгі дистанції, техніка високого старту, бігу по дистанції, бігу по віражу, фінішуванню).

Практичне заняття 9. Техніка і методика навчання бігу на середні, довгі дистанції та кросовому бігу (методика навчання бігу на середні і довгі дистанції, особливості техніки кросового бігу, методика навчання кросовому бігу).

Практичне заняття 10. Техніка спортивної ходьби.

Практичне заняття 11. Техніка та методика навчання стрибкам в довжину з місця.

Практичне заняття 12. Техніка та методика навчання стрибкам в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (розбіг, відштовхування).

Практичне заняття 13. Техніка та методика навчання стрибкам в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (політ, приземлення).

Практичне заняття 14. Техніка метання малого м'яча. Здача контрольних нормативів.

Практичне заняття 15. Техніка штовхання ядра. Здача контрольних нормативів.

Самостійна робота:

Тема 1. Техніка, методика навчання спортивної ходьби.

Тема 2. Техніка, методика навчання бігу на короткі дистанції.

Тема 3. Техніка, методика навчання бігу на середні і довгі дистанції.

Тема 4. Техніка, методика навчання естафетному бігу .

Тема 5. Техніка, методика навчання стрибку у довжину способом «зігнувши ноги».

Тема 6. Техніка, методика навчання штовхання ядра .

Тема 7. Техніка, методика навчання метання м'яча.

Курсовий проект/курсова робота/РГР/Контрольні нормативи:

Вид/бали		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Біг 100 м.	ч	12.9	13.1	13.3	13.5	13.7	13.9	14.1	14.3	14.5	14.7
	ж	15.0	15.3	15.6	15.9	16.2	16.5	16.8	17.1	17.4	17.7
Біг 1000 м	ч	3.05	3.10	3.15	3.20	3.25	3.30	3.35	3.40	3.45	3.50
Біг 500 м	ж	1.50	2.00	2.10	2.15	2.20	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45
Стрибок у довжину з розбігу	ч	5.10	5.00	4.90	4.80	4.70	4.60	4.50	4.40	4.30	4.20
	ж	4.10	4.00	3.90	3.80	3.70	3.60	3.50	3.40	3.30	3.20
Спортивна ходьба 1200м, 800м	ч	Уміти досконало виконувати (без урахування часу)			Володіти технікою виконання (без урахування часу)			Показати техніку спортивної ходьби (без урахування часу)			
	ж										

18) Основна література:

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 С.
2. Ахметов Р. Ф. Легка атлетика: Підручник / Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. – Житомир: Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2010. – 320 с.
3. Верещагин Л. И. Оздоровительный бег : с чего начать? / Л. И. Верещагин . – Л. : Лениздат, 1990. – 58 с.
4. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.
5. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій / ХДПУ ім. Г.С. Сковороди. – Харків: «ОВС», 2001. – 112 с.
6. Жилкин А. И. Легкая атлетика : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – [изд.]. – М. : Академия, 2008. – 464 с.
7. Захожа Н. Я. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів [Текст] : навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Н.Я. Захожа, О.П. Митчик, В.В. Пантік ; Волин. нац. ун-т ім. Л. Українки. – Луцьк : РВВ Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2010. – 192 с.
8. Історія Легкої атлетики / Т.Г. Диба, О.В. Гацко // методичний посібник. – Київ: КМПУ імені Б.Д.Грінченка, 2005. – 60 с.
9. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Легка атлетика. – Тернопіль: ТДПУ ім. В.Гнатюка, 2001. – 98 с.
10. Легкая атлетика / Аврутин С.Ю., Артюшенкр А.Ф., Беца Н.Н., та др. / Под. общей редакцией В.И. Бобровника, С.Г. Совенко, А.В. Колотова. – Киев: Логос, 2017 –759 с. ISBN 978-617-7442-62-1
11. Легка атлетика : з методикою викладання : навч. посібник / уклад. : Семенов А. А., Осадченко Т.М., Маєвський М.І., Ільченко С.С. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 207 с.
12. Легкая атлетика : учеб. / [под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т. П. Юшкевича, А. Н. Конникова]. – Мн. : Тесей, 2005. – 336 с.
13. Легкоатлетические прыжки /А.П. Стрижак, О.И. Александров, С.П. Сидоренко, В.А. Петров. – К.: Здоров'я, 1989. – 168 с.
14. Легкая атлетика : учеб. / [под общ. ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина]. – М. : Физ. Культура, 2010. – 448 с.
15. Присяжнюк Д.С., Євсєєв Л.Г., Дідик Т.М. Засоби навчання в легкій атлетиці. Навчальний посібник, рекомендований Міністерством освіти і науки України для студентів вищих навчальних закладів – Вінниця: ВДПУ. – 2007 –195 с.
16. Сиренко В.А. Подготовка бегунов на средние и длинные дистанции. – К.: Здоровье, 1999. – 144 с.
17. Шиян Б.М. Терія і методика фізичного виховання школярів. В 2-х частинах – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. 272 с, 248 с.

19) Додаткові джерела:

1. НОК про легку атлетику / Олександр Мащенко. – К.: Грані-Т, 2010. – 96 с.
2. ISBN 978-966-456-276-3
3. Волошин А.П. На олімпійській хвилі. – К.: «МП Леся», 2008. – 448с.
4. ISBN 966-8126-26-2
5. Фурман Ю. Н. Советы занимающимся оздоровительным бегом / Ю. Н. Фурман. – К. : Здоров'я, 1987. – 64 с.
6. Українські легкоатлети на орбіті олімпійського спорту: Навчально-методичний посібник /Савченко В.Г., Кужукін М.М., Городенко В.П. ін. Дніпропетровськ, 2003 – 77 с.

Інформаційні ресурси

1. <http://www.uaf.org.ua/>
2. <http://www.athletics.in.ua/>
3. <http://iaaf.org/>
4. <http://www.european-athletics.org/>
5. Правила змагань. Електронний ресурс]: режим доступу: <https://uaf.org.ua/pravyla-zmahan/>

20) Система оцінювання навчальних досягнень (розподіл балів):

Поточне оцінювання				Підсумковий контроль	Сума
ПРН 07	ПРН 13	ПРН 15	ПРН 17		
15	15	15	15	40	100

21) Умови допуску до підсумкового контролю:

- Відвідувати практичні заняття (онлайн/офлайн);
- Активно працювати на заняттях;
- Виконувати завдання передбачені для самостійної роботи.

22) Політика щодо академічної доброчесності:

Академічна доброчесність здобувачів вищої освіти є важливою умовою для опанування результатами навчання за дисципліною та отримання позитивної оцінки з поточного та підсумкового контролів. Політика щодо академічної доброчесності регламентується нормативним документом КНУБА [Положення-про-заходи-щодо-підтримки-академічної-доброчесності](#).

23) Посилання на сторінку електронного навчально-методичного комплексу дисципліни:

<https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=2770>