

ОКиївський національний університет
будівництва і архітектури
Кафедра _____

«Затверджую»

Завідувач кафедри

Шамич О.М.

«12» вересня 2022 р.

Розробник силябуса

Киселевська С.М.

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



СИЛАБУС ЛЕГКА АТЛЕТИКА З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

(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: обов'язкова
9) Семестр: VI
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): ФВіС (базові види спорту); Теорія і методика обраного виду спорту; Біомеханіка; Підвищення спортивної майстерності; Теорія і методика фізичного виховання.
14) Мета курсу: набуття студентами теоретичних і практичних знань, умінь, навичок викладання видів легкої атлетики, які входять до програми з фізичного виховання загальноосвітніх шкіл, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, коледжів, середніх та вищих навчальних закладів усіх рівнів акредитації.

15) Результати навчання:				
№	Програмний результат навчання	Метод перевірки навчального ефекту	Форма проведення занять	Посилання компетентності
1.	ПРН-02 Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.	опитування, реферативні завдання, презентації, іспит.	лекції, практичні заняття, самостійне навчання, консультації	ІК ЗК - 8. ФК 1, ФК 6, ФК 12, ФК 13, ФК 14.

15) Результати навчання:				
№	Програмний результат навчання	Метод перевірки навчального ефекту	Форма проведення занять	Посилання компетентності
1.	ПРН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.	опитування, реферативні завдання, презентації, іспит.	лекції, практичні заняття, самостійне навчання, консультації	ІК ЗК 1,12 ФК 1,6,7,8,10,12,14
2.	ПРН9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.	опитування, реферативні завдання, презентації, іспит.	лекції, практичні заняття, самостійне навчання, консультації	ІК ЗК 1,4,8,9,12 ФК 1,5,10,14
3.	ПРН10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.	опитування, реферативні завдання, презентації, іспит.	лекції, практичні заняття, самостійне навчання, консультації	ІК ЗК 1,4,9,12 ФК 1,3,5,7,8,10,14
4.	ПРН-13 Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.	опитування, реферативні завдання, презентації, іспит.	лекції, практичні заняття, самостійне навчання, консультації	ІК ЗК 1,12 ФК 1,5,12,14
5.	ПРН17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.	опитування, реферативні завдання, презентації, іспит.	лекції, практичні заняття, самостійне навчання, консультації	ІК ЗК 1,12 ФК 10,14
6.	ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати	опитування, реферативні завдання, презентації, іспит.	лекції, практичні заняття, самостійне навчання, практична підготовка, консультації	ІК ЗК 1,2,3,8,10,12 ФК 1,5,12,13,14

16) Структура курсу:

Лекції, год.	Практичні заняття, год.	Лабораторні заняття, год.	Курсовий проект/ курсова робота РГР/Контрольна робота	Самостійна робота здобувача, год.	Форма підсумкового контролю
30	30	-	К/р	60	іспит
Сума годин				120	
Загальна кількість кредитів ECTS				4	
Кількість годин (кредитів ECTS) аудиторного навантаження:				2/60	

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

Лекції:

Тема 1. Вступ до легкої атлетики.

Тема 2. Загально-розвиваючі і спеціальні вправи легкоатлета.

Тема 3. Основи підготовки легкоатлетів.

Тема 4. Досягнення і збереження спортивної форми.

- Тема 5. Техніка, методика навчання й тренуванняв спортивній ходьбі.
Тема 6. Техніка, методика навчання й тренування в бігу на короткі дистанції.
Тема 7. Техніка, методика навчання й тренування в бігу на середні і довгі дистанції.
Тема 8. Техніка, методика навчання й тренування в бігу з перешкодами.
Тема 9. Техніка, методика навчання й тренування в естафетному бігу та багатоборствах.
Тема 10. Техніка, методика навчання й тренуванняв легкоатлетичних стрибках - стрибок у довжину, потрійний стрибок.
Тема 11. Техніка, методика навчання й тренування в легкоатлетичних стрибках - стрибок у висоту, стрибок з жердиною.
Тема 12. Техніка, методика навчання й тренування у штовханні ядрата метанні диску.
Тема 13. Техніка, методика навчання й тренування у метанні списа, м'яча, гранати.
Тема 14. Організація і проведення змагань з легкої атлетики.
Тема 15. Технологія написання конспекту занять з легкої атлетики.

Практичні:

- Заняття 1. Загально-розвиваючі і спеціальні вправи легкоатлета.
Заняття 2. Техніка, методика навчання й тренування в спортивній ходьбі.
Заняття 3. Техніка, методика навчання й тренування в бігу на короткі дистанції.
Заняття 4. Техніка, методика навчання бігу з низького старту.
Заняття 5. Техніка, методика навчання й тренування в бігу на середні і довгі дистанції.
Заняття 6. Техніка, методика навчання й тренування в бігу з перешкодами.
Заняття 7. Техніка, методика навчання бігу з бар'єрами.
Заняття 8. Техніка, методика навчання й тренування в естафетному бігу.
Заняття 9. Техніка, методика навчання й тренування у стрибку в довжину способом «зігнувши ноги» та «прогнувшись» .
Заняття 10. Техніка, методика навчання й тренування у стрибку в довжину способом «ножиці».
Заняття 11. Техніка, методика навчання й тренування у потрійному стрибку.
Заняття 12. Техніка, методика навчання й тренування устрибок в висоту.
Заняття 13. Техніка, методика навчання й тренування у метанні м'яча.
Заняття 14. Техніка, методика навчання й тренування у метанні гранати.
Заняття 15. Техніка, методика навчання й тренування у штовханні ядра.

Самостійна робота:

- Тема 1. Основи підготовки легкоатлетів.
Тема 2. Досягнення і збереження спортивної форми.
Тема 3. Техніка, методика навчання й тренуванняв спортивній ходьбі.
Тема 4. Техніка, методика навчання й тренування в бігу на короткі дистанції.
Тема 5. Методика розвитку швидкості.
Тема 6. Техніка, методика навчання й тренування в бігу на середні і довгі дистанції.
Тема 7. Методика розвитку швидкісної витривалості.
Тема 8. Методика розвитку загальної витривалості.
Тема 9. Техніка, методика навчання й тренування в бігу з перешкодами.
Тема 10. Методика розвитку координації рухів
Тема 11. Техніка, методика навчання й тренування в естафетному бігу та багатоборствах.
Тема 12. Техніка, методика навчання й тренуванняв легкоатлетичних стрибках - стрибок у довжину, потрійний стрибок.
Тема 13. Техніка, методика навчання й тренування в легкоатлетичних стрибках - стрибок у висоту, стрибок з жердиною.
Тема 14. Методика розвитку стрибучості.
Тема 15. Техніка, методика навчання й тренування у штовханні ядрата метанні диску.
Тема 16. Техніка, методика навчання й тренування у метанні списа, м'яча, гранати.
Тема 17. Методика розвитку сили.
Тема 18. Організація і проведення змагань з легкої атлетики.
Тема 19. Технологія написання конспекту занять з легкої атлетики.

Курсовий проект/курсова робота/РГР/Контрольна робота:

(тематика, зміст)

«Легка атлетика»

1. Чим відрізняються спеціальні вправи від підвідних?
2. Які завдання вирішуються за допомогою підготовчих вправ.

3. Перелічить різновиди стрибків і метань.
4. Перелічить види спорту, в яких легка атлетика має найбільшу питому вагу.
5. Назвіть вправи легкої атлетики, які застосовуються для оцінювання різних сторін підготовленості спортсменів.
6. Назвіть тести для оцінювання швидкості.
7. Назвіть тести для оцінювання швидкісно-силової підготовленості.
8. Назвіть тести для оцінювання витривалості.
9. Назвіть основні документи планування занять з легкої атлетики.
10. Опишіть техніку потрійного стрибка.
11. Структура уроку з легкої атлетики.
12. Класифікація легкоатлетичних вправ.
13. Види та техніка виконання спеціальних бігових вправ.
14. Структура річного циклу підготовки в легкій атлетиці.
15. Характеристика легкоатлетичних багатоборств.
16. Загальна характеристика легкоатлетичних метань.
17. Загальна характеристика бігових видів легкої атлетики.
18. Загальна характеристика легкоатлетичних стрибків.
19. Правила проведення змагань з естафетного бігу 4x100 м.
20. Послідовність навчання техніки легкоатлетичних вправ.
21. Назвіть спеціальні вправи легкоатлета.
22. Вікові особливості розвитку якостей легкоатлета.
23. Наведіть засоби спортивного тренування в легкій атлетиці.
24. Основні види підготовки в системі спортивного тренування.
25. Рухові якості легкоатлета. Їх значення для різних видів легкої атлетики.

18) Основна література:

1. 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.
2. 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.
3. Кудряшова Т.І. 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.
4. Лапицький В.О. Навчально-методичний посібник з тренерської практики: для студентів спеціальностей 6.010202 «Спорт», галузь знань 0102 – фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / В. О. Лапицький, В. І. Гончаренко, М. Б. Чхайло. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. – 124 с.
5. 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.
6. Легка атлетика: підручник / [під заг. ред. М. Є. Кобринського, Т. П. Юшкевича, А. Н. Конникова]. – Мн.: Тесей, 2005. – 336 с.
7. Легка атлетика: підручник / Аврутин С. Ю., Артюшенко А. Ф., Беца Н. Н. та ін., під заг. ред. В. І. Бобровника, С. П. Совенко, А. В. Колота]. – К.: Логос, 2017. – 759 с.

19) Додаткові джерела:

1. Алабін В. Г. 2000 вправ для легкоатлетів. – Вип. 1-4. – Харків: Типографія ХВУ, 1993-1996. – 370 с.
2. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. – Черкаси: Брама – УСУЕЛ, 2000. – 316 с.
3. Бондарчук О. П. Метання молоту. – К.: Здоров'я, 1978. – 168 с.
4. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого и юнацького спорту. – К: Олімпійська література, 2002. – 293 с.
5. Енциклопедія олімпійського спорту України / За ред. В. М. Платонова. – К.: Олімпійська література, 2005. – 192 с.
6. Новосельський В.Ф. Методика уроку фізичної культури в старших класах. – К.: Радянська школа, 1989. – 92 с.
7. Платонов В. М. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті. – К.: Олімпійська література. 1997. – 583 с.
8. Процко Ю. Ф., Семикоп А.Ф. Уроки легкої атлетики в школі: Методичний посібник. – Мінск: Польша, 1989. – 144 с.
9. Присяжнюк Д. С. Фізична культура. Легка атлетика в школі 1-12 класи / Д.С. Присяжнюк, В.В. Дерев'яно. – Х.: Веста. Видавництво „Ранок”, 2006. – 288 с.
10. Шиян Б.Н. Методика фізичного виховання школярів. – Львів: Світ, 1993. – 182 с.
11. Жордочка Р.В., Поліщук В.Д. Легка атлетика. – К.: Вища школа, 1994. – 159 с.
12. Історія легкої атлетики: Методичний посібник для студентів. – Харків – 1988. – 45 с.
13. Коробченко В. В. Легка атлетика. – К.: Вища школа, 1977. – 223 с.

1. Internet-pecypc www.library.vspu.edu.ua
2. Internet-pecypc www.nbuiv.gov.ua
3. Internet-pecypc bukvar.su
4. Федерація легкої атлетики України: [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://uaf.org.ua/>
5. Федерація легкої атлетики м. Києва: [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://fla-kyiv.org.ua/>
6. <http://www.athletics.in.ua/>
7. Sports-reference: [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://www.sports-reference.com/olympics/>
8. The International Olympic Committee: [Електроннийресурс] / Режим доступу: <http://www.olympic.org/ioc>
9. International Olympic Academy: [Електроннийресурс] / Режим доступу: <http://ioa.org.gr/en>
10. International university sports federation: [Електроннийресурс] / Режимдоступу: <http://www.fisu.net/en/Summer-Universiades-3490.html>
11. The International Paralympic Committee: [Електроннийресурс] / Режим доступу: <http://www.paralympic.org/TheIPC>
12. International Committee of Sports for the Deaf: [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://www.deaflympics.com/icsd.asp>
13. Special Olympics: [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://www.specialolympics.org/default.aspx>
14. Національний Олімпійський комітет України: [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://www.noc-ukr.org/ua/home.html>
15. Олімпійська арена: [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://www.olimparena.org>

20) Система оцінювання навчальних досягнень (розподіл балів):

Поточне оцінювання		Підсумковий контроль	Сума
ЗМ1	ЗМ2		
15	75	10	100

21) Умови допуску до підсумкового контролю:

- Відвідувати лекції (онлайн/офлайн);
- Відвідувати практичні (семінарські заняття);
- Активно працювати на заняттях, відповідати на питання, готувати даткові завдання, робити доповіді;
- Вивчати тематичний матеріал передбачений самостійною роботою;
- Наявність поточної та підсумкової контрольних робіт;
- Дотримання умов академічної доброчесності.

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](#). У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач має право змінити тему завдання.

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

<https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=3474>