|  |  |
| --- | --- |
| **«Затверджую»**  Завідувач кафедри  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** /Олександр ШАМИЧ/  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 р.  Розробник силабуса  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** /Світлана КИСЕЛЕВСЬКА/ |  |

**СИЛАБУС**

**Легка атлетика з методикою викладання**

(назва освітньої компоненти (дисципліни)

|  |
| --- |
| **Шифр за освітньою програмою:\_\_\_ОК.31\_\_\_\_\_\_** |
| **Навчальний рік: 2023/2024\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **Освітній рівень: бакалавр** |
| **Форма навчання:** **денна,** **заочна,** дуальна, дистанційна, змішана |
| **Галузь знань**: 01 Освіта/педагогіка |
| **Спеціальність, назва освітньої програми: 017 «Фізична культура і спорт», «Фізичне виховання і спорт»** |
| **8) Статус освітньої компоненти: обов’язкова** |
| **9) Семестр: V (д), VII (з)** |
| **11) Контактні дані викладача: Ст. викладач Киселевська С.М.,** [**kyselevska.sm@knuba.edu.ua**](mailto:kyselevska.sm@knuba.edu.ua)  **тел. + 380 (50) 558-41-31**, https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=3474 |
| **12) Мова викладання: українська** |
| **13) Пререквізити** (дисципліни-попередники, які необхідно вивчити, щоб слухати цей курс)**:**  Анатомія; Біомеханіка; Теорія спорту. |
| **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. | ПРН04. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення. | | | | | опитування, реферативні завдання, презентації, іспит. | | | лекції, практичні заняття, самостійне навчання, консультації | ІК  ЗК 04,09,12  СК 01,10,12,14 | | |
| 2. | ПРН07. 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 04,09,12  СК 01,10,12,14 | | |
| 3. | ПРН10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи. | | | | | опитування, реферативні завдання, презентації, іспит. | | | лекції, практичні заняття, самостійне навчання, консультації | ІК  ІК  ЗК 04,09,12  СК 01,10,12,14 | | |
| 4. | ПРН13 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 04,09,12  СК 01,10,12,14 | | |
| 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 04,09,12  СК 01,10,12,14 | | |
| 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, консультації | ІК  ЗК 04,09,12  СК 01,10,12,14 | | |
| **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 |
| денна | 20 | 20 | - | | Контрольна робота | | | | 50 | | | екзамен |
| заочна | 10 | 10 | - | | Контрольна робота | | | | 70 | | | екзамен |
| **Сума годин** | | | | | | | 90 | | | | | |
| **Загальна кількість кредитів ЕСТS** | | | | | | | 3 | | | | | |
| **Кількість годин (кредитів ЕСТS) аудиторного навантаження:** | | | | | | | 40/20 (1.33/0,66) | | | | | |
| **17) Зміст курсу: (окремо для кожної форми занять – Л/Пр/Лаб/ КР/СРС)**  **Денна форма навчання.**  **М1. ЗМ1.**  **Лекції:**  Тема 1. Вступ до легкої атлетики.  Тема 2. Загально-розвиваючi і спеціальні вправи легкоатлета.  Тема 3. Техніка, методика навчання й тренування в спортивній ходьбі. Тема 4. Техніка, методика навчання й тренування в бігу на короткі дистанції. Тема 5. Техніка, методика навчання й тренування в бігу на середні і довгі дистанції.  Тема 6. Техніка, методика навчання й тренування в естафетному бігу та багатоборствах. Тема 7. Техніка, методика навчання й тренування в легкоатлетичних стрибках - стрибок у довжину, потрійний стрибок.Тема 8. Техніка, методика навчання й тренування у метанні списа, м'яча, гранати. Тема 9. Організація і проведення змагань з легкої атлетики.  Тема 10. Технологія написання конспекту заняття з легкої атлетики.  **Практичні заняття:**  **Заняття 1.** *Тема для обговорення:* Техніка навчання та виконання загально-розвивальних та спеціальних вправ.  **Заняття 2.** *Тема для обговорення:* Техніка та методика навчання спортивної ходьби.  **Заняття 3.** *Тема для обговорення:* Техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції.  **Заняття 4.** *Тема для обговорення:* Техніка та методика навчання бігу з низького старту.  **Заняття 5.** *Тема для обговорення:* Техніка та методика навчання бігу на довгі дистанції  **Заняття 6.** *Тема для обговорення:* Техніка та методика навчання естафетному бігу.  **Заняття 7.** *Тема для обговорення:* Техніка та методика навчання стрибкам з місця та в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».  **Заняття 8.** *Тема для обговорення:* Техніка та методика навчання стрибкам в довжину з розбігу способом «ножиці».  **Заняття 9.** *Тема для обговорення:* Техніка та методика навчання потрійному стрибку.  **Заняття 10.** *Тема для обговорення:* Техніка та методика навчання метанню малого м’яча.  **Заочна форма навчання.**  **М1. ЗМ1.**  **Лекції:**  Тема 1. Загально-розвиваючi і спеціальні вправи легкоатлета.  Тема 2. Техніка, методика навчання й тренування в бігу на короткі дистанції та естафетному бігу.  Тема 3. Техніка, методика навчання й тренування в бігу на середні і довгі дистанції та у спортивній ходьбі.  Тема 4. Техніка, методика навчання й тренування в легкоатлетичних стрибках - стрибок у довжину, потрійний стрибок.  Тема 5. Технологія написання конспекту занять з легкої атлетики.  **Практичні заняття:**  **Заняття 1.** *Тема для обговорення:* Техніка навчання та виконання загально-розвивальних та спеціальних вправ.  **Заняття 2.** *Тема для обговорення:* Техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції з низького старту.  **Заняття 3.** *Тема для обговорення:* Техніка та методика навчання естафетному бігу.  **Заняття 4.** *Тема для обговорення:* Техніка та методика навчання стрибкам з місця та в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».  **Заняття 5.** *Тема для обговорення:* Техніка та методика навчання потрійному стрибку.  **Самостійна робота: *Всього годин (д/з): 50/70.***  Тема 1. Основи підготовки легкоатлетів.  Тема 2. Досягнення і збереження спортивної форми.  Тема 3. Техніка, методика навчання й тренування в 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 тренування в 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 ядра та 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)   1. Тематика модульної контрольної роботи формується згідно тем лекцій та практичних занять (модуль 1). 2. Написати план-конспект заняття з легкої атлетики за визначеною тематикою. 3. Провести практичне заняття з легкої атлетизи згідно розробленого плану-конспекту.   **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. Кобринского, 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. И. 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. Артющенко 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: Полымя, 1989. – 144 с.  9. Присяжнюк Д. С. Фізична культура. Легка атлетика в школі 1-12 класи / Д.С. Присяжнюк, В.В. Дерев’янко. – Х.: Веста. Видавництво „Ранок”, 2006. – 288 с.  10. Шиян Б.Н. Методика фізичного виховання школярів. – Львів: Світ, 1993. – 182 с.  12. Історія легкої атлетики: Методичний посібник для студентів. - Харків – 1988. – 45 с.  **Інтернет ресурси:**   1. Internet-ресурс www.library.vspu.edu.ua 2. Internet-ресурс www.nbuv. gov.ua 3. Internet-ресурс 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>   Олiмпiйська арена: [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://www.olimparena.org> | | | | | | | | | | | | |
| **20) Система оцінювання навчальних досягнень (розподіл балів):** | | | | | | | | | | | | |
| Поточне оцінювання | | | | | | | | Модульний  контроль | | | Підсумковий контроль | |
| ПРН04 | ПРН07 | ПРН10 | ПРН13 | ПРН17 | | | ПРН21 |
| 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | | | 20 | 30 | | | 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](http://www.knuba.edu.ua/ukr/wp-content/uploads/2020/09/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F-%D0%BF%D1%80%D0%BE-%D0%B7%D0%B0%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%B8-%D1%89%D0%BE%D0%B4%D0%BE-%D0%BF%D1%96%D0%B4%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%BA%D0%25B%20). 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** | | | | | | | | | | | | |