



## СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### *Легка атлетика з методикою викладання*

Ступінь вищої освіти	Бакалавр
Освітньо-професійна програма	«Фізкультурно-спортивна реабілітація»
Факультет	Здоров'я, фізичної культури і спорту
Кафедра	Фізичної культури і спорту
Семестр	3
Кількість кредитів	5
Мова викладання	українська

Викладач	Кравчук Ярослав Іванович
Контактна інформація	Yaroslav45655@gmail.com

### **ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ДИСЦИПЛІНУ**

<b>Анотація</b>	<p>Навчальна дисципліна «Легка атлетика з методикою викладання» входить до обов'язкових компонентів освітньої програми «Фізкультурно-спортивна реабілітація» спеціальності 017 Фізична культура і спорт першого (бакалаврського) рівня, відноситься до спортивно-педагогічних дисциплін.</p> <p>Вивчення курсу сприяє формуванню комплексних знань та вмінь, навичок з навчальної дисципліни; засвоєння професійних умінь в процесі вивчення різноманітних легкоатлетичних вправ; набуття умінь та навичок науково-методичної діяльності, розвиток якостей, необхідних в професійній діяльності майбутнього фахівця з фізичної культури; опанування практичними навичками з організації та проведення спортивно-масових заходів з легкої атлетики, занять з різними групами населення, зокрема з особами, які мають інвалідність.</p> <p>Загальний обсяг курсу для здобувачів складає 5 кредитів (150 годин). Навчальна дисципліна викладається у 3 семестрі з формою контролю – залік.</p>
<b>Мета та цілі</b>	<p><b>Мета вивчення навчальної дисципліни</b> полягає у формуванні у здобувачів спеціальності 017 Фізична культура і спорт знань, вмінь і навичок, які необхідні для використання форм, методів і засобів легкої атлетики у своїй майбутній професійній діяльності.</p> <p><b>Завдання :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ознайомити з історією розвитку легкої атлетики та методикою її викладання;</li><li>- забезпечити ґрунтовне оволодіння здобувачами змістом, формами, методами і засобами навчання;</li><li>- сформувати у здобувачів достатні знання, вміння і навички з основних видів легкої атлетики, які необхідні для ефективного використання у своїй майбутній професійній діяльності;</li><li>- сформувати достатні знання з методики навчання легкоатлетичним вправам, організації та проведення занять з легкої атлетики з різними групами населення, зокрема з особами, які мають інвалідність.</li></ul>
<b>Результати</b>	Опанувавши дисципліну «Легка атлетика з методикою викладання», здобувачі

<p><b>навчання</b></p>	<p>вищої освіти повинні мати такі <b>програми результати навчання:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.</li> <li>- Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.</li> <li>- Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.</li> <li>- Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації, адаптивного спорту та адаптивної фізичної культури.</li> <li>- Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.</li> <li>- Застосовувати знання, вміння та навички для проведення спортивно-оздоровчих занять з різними верстами населення, зокрема, з особами з інвалідністю.</li> <li>- Організовувати проведення спортивно-оздоровчих заходів з метою популяризації рухової активності та спорту на регіональному рівні.</li> </ul> <p>Після опанування основних положень дисципліни «Легка атлетика з методикою викладання» <b>здобувачі повинні знати:</b> методики навчання основним видам легкої атлетики; правила змагань; організацію навчально-тренувального процесу з секції легкої атлетики у ДЮСШ; особливості проведення змагань з легкої атлетики; історію розвитку легкої атлетики та класифікацію її видів; особливості проведення занять з людьми з особливими потребами.</p> <p><b>вміти:</b> технічно правильно виконувати спортивну ходьбу, біг на короткі та середні дистанції, естафетний біг, стрибки у висоту і довжину, метання спису, штовхання ядра; проводити розминку, навчальні тренування з легкої атлетики; застосовувати отримані знання з легкої атлетики в обраному виді спорту; організовувати і проводити змагання з легкої атлетики для початківців; застосувати елементи з легкої атлетики під час проведення заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації.</p> <p>Розвиток «гнучких навичок» – soft skills: навичок комунікації, здатність брати на себе відповідальність і працювати в команді, вміння контролювати власні почуття, правильно реагувати на емоції інших людей та згаджувати конфлікти, управляти своїм часом, здатність до планування, складання прогнозів і передбачення наслідків своїх дій, розуміння важливості зворотного зв'язку / допомоги від колег, здатність логічно і системно мислити, креативність та інше)</p>
<p><b>Soft skills:</b></p>	
<p><b>Пререквізити</b></p>	<p>Базові знання із дисциплін: «Гімнастики з методикою викладання», «Перша медична допомога», «Анатомія і фізіологія людини», «Біохімічні основи фізичної культури і спорту», «Педагогіка», «Спортивні ігри з методикою викладання», «Психологія».</p>

### ***СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ***

Тема	План, короткі тези	Завдання	Кількість балів
<b>Змістовий модуль 1. Легка атлетика як вид спорту</b>			
<p><b>Тема 1.</b> Історія розвитку легкої атлетики</p>	<p>Виникнення легкої атлетики. Легка атлетика у складі програми Олімпійських ігор. Розвиток і становлення легкої атлетики в Україні, на Рівненщині.</p>	<p>Реферат</p>	<p>4</p>
<p><b>Тема 2.</b> Визначення і зміст легкої атлетики</p>	<p>Класифікація і загальна характеристика легкоатлетичних вправ. Оздоровче, виховне, освітнє і прикладне значення легкої атлетики</p>	<p>Повідомлення про роль і значення занять легкою</p>	<p>4</p>

	занять легкої атлетики.	атлетикою для різних груп населення	
<b>Тема 3.</b> Спортивна ходьба і біг	Спортивна ходьба. Біг на короткі дистанції. Біг на середні та довгі дистанції. Біг по пересіченій місцевості і наддовгі дистанції. Бар'єрний біг. Оздоровчий біг.	Презентація «Спортивна ходьба і біг»	4
<b>Тема 4.</b> Стрибки	Стрибок в довжину з розбігу. Стрибки в висоту з розбігу. Потрійний стрибок. Стрибок з жердиною.	Презентація «Види стрибків в легкій атлетиці»	4
<b>Тема 5.</b> Метання	Штовхання ядра. Метання спису. Метання диску. Метання молоту.	Презентація «Види метань в легкій атлетиці»	4
<b>Тема 6.</b> Багатоборства	Жіноче легкоатлетичне семиборство. Чоловіче легкоатлетичне семиборство.	Презентація «Легкоатлетичні багатоборства»	4
<b>Змістовий модуль 2. Техніка, методика навчання видів легкоатлетичних вправ</b>			
<b>Тема 7.</b> Основи техніки легкоатлетичних вправ	Поняття про техніку спортивної вправ. Загальна характеристика техніки окремих груп легкоатлетичних вправ. Основи техніки спортивної ходьби і бігу. Основи техніки стрибків. Основи техніки метань.	Повідомлення «Складові техніки ходьби, бігу, стрибків у довжину і висоту, метання спису, штовхання ядра»	6
<b>Тема 8.</b> Основи навчання техніки в легкій атлетиці	Навчання як педагогічний процес. Методологічні принципи навчання. Завдання, засоби і методи навчання. Типова схема навчання. Оцінка виконання вправ. Засоби безпеки навчання і профілактики травматизму.	Презентація типової схеми навчання техніки легкоатлетичним вправам (на одному із видів)	6
<b>Змістовий модуль 3. Тренувальна і змагальна діяльність з легкої атлетики</b>			
<b>Тема 9.</b> Основи тренування в легкій атлетиці	Мета, завдання і принципи тренування. Засоби і методи тренування. Періодизація спортивного тренування. Види спортивного тренування. Методика розвитку фізичних якостей.	Скласти конспект тренування з легкої атлетики	6
<b>Тема 10.</b> Легка атлетика в ДЮСШ	Перспективний і робочий план навчально-тренувального процесу. Організація занять. Матеріально-технічне забезпечення занять легкою атлетикою. Особливості організації і проведення занять легкою атлетикою з різними верстами населення.	Презентація «Методика навчання та тренування юних легкоатлетів»	6
<b>Тема 11.</b> Організація і проведення змагань з легкої атлетики	Види змагань. Планування, підготовка і проведення змагань. Суддівська колегія.	Повідомлення про види змагань з легкої атлетики. Зробити есе основні змагання з легкої атлетики	6
<b>Тема 12.</b>	Методика навчання руховим діям з легкої атлетики	Реферат «Легка	6

Проведення занять з легкої атлетики для осіб, які мають інвалідність	осіб з вадами слуху, зору, опорно-рухового апарату, з порушенням інтелекту. Методика проведення навчально-тренувальних занять з різними верстами населення з вадами слуху, зору, опорно-рухового апарату, з порушенням інтелект.	атлетика для людей з особливими потребами»
--	--	--

## ***ЛІТЕРАТУРА ТА НАВЧАЛЬНІ МАТЕРІАЛИ***

### **Базова**

- Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
- Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. К.: Логос. 2019. 192 с.
- Бурла О. М. Легка атлетика. Суми. 2006. 128 с.
- Демидова І. В. Легкоатлетичні метання: Навчально-методичний посібник. Миколаїв. 2014. 228 с.
- Кудряшова Т. І., Губченко О. О. Теорія і методика викладання легкої атлетики. Кременчук : ПП «Бітарт». 2019. 169 с.
- Павлось О. О., Передерій А. В. Тренувальна програма з легкої атлетики для спортсменів з відхиленням розумового розвитку [Електроний ресурс]. Львів. 2012. 52 с. URL: [https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/99/1/t\\_prog\\_athletics.pdf](https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/99/1/t_prog_athletics.pdf)
- Романова В. І., Кравчук Я. І. Загальна характеристика видів легкої атлетики (теорія і методика навчання, правила змагань). Рівне: ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука». 2024. 123 с.
- Семенов А. А., Осадченко Т. М., Маєвський М. І., Ільченко С. С. Легка атлетика з методикою викладання. Умань: ВПЦ «Візаві». 2014. 206 с.
- Черніцький Д. Л. Правила змагань «Бігова Україна». 2020. 21 с. URL: <https://kyivmarathon.org/wp-content/uploads/sites/3/2020/01/Pravyla-zmagan-2020.pdf>

### **Додаткова**

- Бачинський Й. В. Легка атлетика. Львів. 1996. 96 с.
- Зенкова А. Особливості проведення змагань з легкої атлетики у спорті інвалідів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2010. № 2. С. 253-255. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp\\_2010\\_2\\_73](http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2010_2_73)
- Конестягін В. Г., Дацків П. П., Марцинюк М. С., чорненька Г. В. Легка атлетика. Правила змагань. Львів. 2009. 241с.
- Кравчук Я. І., Сотник Ж. Г., Романова В. І., Сотник О. В. Вивчення досвіду популяризації легкої атлетики серед молоді у Республіці Польща. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія No 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Випуск 1(159). 2023. С. 91-101.
- Сотник Ж. Г., Кравчук Я. І., Сотник О. В. Формування мотивації до занять спортом на етапі початкової підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Випуск 8 (139) 21. – К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. С. 94-97.
- Правила змагань з легкої атлетики. Федерація легкої атлетики України. URL: <https://uaf.org.ua/pravyla-zmahan/>
- Правила змагань IAAF. 2016-2017. URL: [https://www.uaf.org.ua/images/otherdocuments/competitions/Doc/IAAF\\_Competition\\_Rules\\_2016-2017\\_ua.pdf](https://www.uaf.org.ua/images/otherdocuments/competitions/Doc/IAAF_Competition_Rules_2016-2017_ua.pdf)
- Присяжнюк Д.С., Дідик Т.М. Засоби навчання в легкій атлетиці. Вінниця: ВДПУ. 2014. 149 с.

Семенов А. А., Осадченко Т. М., Маєвський М. І., Ільченко С. С. Легка атлетика з методикою викладання : навч. посібник. Умань: ВПЦ «Візаві». 2014. 206 с.  
Training Athletes with a Physical Disability. URL: <https://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2016/12/training-athletes-with-a-physical-disability.pdf>

### Інформаційні ресурси

1. High Jump Complete Technique Instruction - Brad Kearns. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=HIQp8FayzCo>
2. Ukrainian Athletics. URL: <https://www.youtube.com/@UkrAthletic>
3. USA Paralympic Track and Field. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=m2dIBtx98Kk>
4. Word Para Athletics – Rules. URL: <https://www.paralympic.org/athletics/rules>
5. Біг на короткі дистанції. Низький старт. Легка атлетика. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=i7xVKn7Kj2Q>
6. Видатні легкоатлети. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=y4kE\\_y5ouBw](https://www.youtube.com/watch?v=y4kE_y5ouBw)
7. Вправи з бар'єрами. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=OjBJLN8b-s>
8. Історія розвитку легкої атлетики. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=8mJx363A978>
9. Історія розвитку легкої атлетики. Фізична культура дистанційно. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=LX14W8wDSIg>
10. Історія розвитку легкої в Україні. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=YKhI2zfiKnY>; <https://www.youtube.com/watch?v=GzvJeofOo-M>
11. Легка атлетика. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=qWkxj0PWPvs>
12. Легка атлетика. Багатоборства. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=nLJ8x66GhTU>
13. Легка атлетика. Біг. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=zP\\_Sgb\\_sbSI](https://www.youtube.com/watch?v=zP_Sgb_sbSI)
14. Легка атлетика. Метання та стрибки. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=i\\_3sVb94JQs](https://www.youtube.com/watch?v=i_3sVb94JQs)
15. Легка атлетика. Правила змагань. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=BVEu24ekOmw>
16. Стрибок в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». URL: [https://www.youtube.com/watch?v=\\_oJRgoAq97w](https://www.youtube.com/watch?v=_oJRgoAq97w)
17. Так, спортивна ходьба - це олімпійський вид спорту. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=5aU48mnJwnQ>
18. Тест з легкої атлетики. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=EHmIFfRftGU>

## ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

<b>Загальна політика</b>	Здобувач освіти зобов'язаний відвідувати всі заняття згідно розкладу, не спізнюватися. Дотримуватися етики поведінки. Працювати з навчальною літературою, з літературою на електронних носіях і в Інтернеті. При пропуску лекційних занять проводиться усна співбесіда за темою. Відпрацьовувати практичні заняття. Виконати індивідуальне завдання.
<b>Політика щодо дедлайнів та перескладання</b>	Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку.
<b>Політика щодо академічної доброчесності</b>	Під час виконання завдань вимагається дотримання правил академічної доброчесності. Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування.

## ОЦІНЮВАННЯ

### Нарахування балів

<b>Види оцінювання</b>	<b>Бали</b>
<b>1 семестр</b>	
Змістовий модуль 1 (Тема 1-6)	24
Змістовий модуль 2 (Тема 7-8)	12
Змістовий модуль 3 (Тема 9-12)	24
Підсумковий контроль (залік)	40
<b>Загальна кількість балів:</b>	<b>100</b>

<b>Розподіл балів для оцінювання успішності студентів</b>		
<b>Сума балів за всі види навчальної діяльності</b>	<b>Оцінка ECTS</b>	<b>Оцінка за національною шкалою</b>
90-100	A	зараховано
82-89	B	
74-81	C	
64-73	D	
60-63	E	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни