

Київський національний університет
будівництва і архітектури
Кафедра Фізичного виховання і спорту
«Затверджую»

Шифр Спеціальності 017	Назва спеціальності, освітньої програми Фізична культура і спорт	Сторінка 1 з 4
-------------------------------------	---	----------------

Завідувач кафедри

 /Олександр ШАМИЧ/

«31» травня 2023 р.



Розробник силабуса

 /Світлана КИСЕЛЕВСЬКА/

СИЛАБУС
ЛЕГКА АТЛЕТИКА З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ
(назва освітньої компоненти (дисципліни))

1) Шифр за освітньою програмою: <u>ОК.31</u>
2) Навчальний рік: <u>2023/2024</u>
3) Освітній рівень: <u>бакалавр</u>
4) Форма навчання: <u>денна, заочна, дуальна, дистанційна, змішана</u>
5) Галузь знань: <u>01 ОСВІТА/ПЕДАГОГІКА</u>
6) Спеціальність, назва освітньої програми: <u>017 «Фізична культура і спорт», «Фізичне виховання і спорт»</u>
8) Статус освітньої компоненти: <u>обов'язкова</u>
9) Семестр: <u>V (д), VII (з)</u>
11) Контактні дані викладача: <u>Ст. викладач Киселевська С.М., kyselevska.sm@knuba.edu.ua тел. + 380 (50) 558-41-31, https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=3474</u>
12) Мова викладання: <u>українська</u>
13) Пререквізити (дисципліни-попередники, які необхідно вивчити, щоб слухати цей курс): <u>Анатомія; Біомеханіка; Теорія спорту.</u>
14) Мета курсу: <u>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.</u>

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 і заняття, год.	Курсовий проект/ курсова робота РГР/Контрольна робота	Самостійна робота здобувача, год.	Форма підсумково- вого контролю
денна	20	20	-	Контрольна робота	50	екзамен
заочна	10	10	-	Контрольна робота	70	екзамен
Сума годин					90	
Загальна кількість кредитів ECTS					3	
Кількість годин (кредитів ECTS) 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-розвиваючі 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-розвиваючі 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 атлетики 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. 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. 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. 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. Процько Ю. Ф., Семікоп А.Ф. Уроки легкої атлетики в школі: Методичний посібник. – Мінск: Польмя, 1989. – 144 с.
9. Присяжнюк Д. С. Фізична культура. Легка атлетика в школі 1-12 класи / Д.С. Присяжнюк, В.В. Дерев'янок. – 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.nbuiv.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>
Олімпійська 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](#). 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>