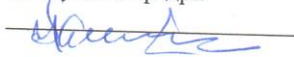


Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7	Фізична культура і спорт Фізичне виховання і спорт	ОК.31

Київський національний університет
будівництва і архітектури
Кафедра Фізичного виховання і спорту

«Затверджую»

Завідувач кафедри



/Олександр ШАМИЧ/

Розробник програми



/Світлана КИСЕЛЕВСЬКА/

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7	Фізична культура і спорт Фізичне виховання і спорт	ОК.31



СИЛАБУС ЛЕГКА АТЛЕТИКА З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

(назва, шифр освітньої компоненти (дисципліни))

1) Статус освітньої компоненти: (обов'язкова чи вибіркова) обов'язкова	
2) Контактні дані викладача: Старший викладач Киселевська Світлана Михайлівна e-mail: kyselevska.sm@knuba.edu.ua , м/т.: (050)558-41-31, https://www.knuba.edu.ua/wp-content/uploads/2024/03/kyselevska-1-1.pdf	
3) Пререквізити (дисципліни-попередники, які необхідно вивчити, щоб слухати цей курс): загальна середня освіта; фізкультурно-спортивна практика за видом спорту; Теорія спорту; Анатомія людини та спортивна морфологія Біомеханіка та ін.	
4) Коротка анотація дисципліни <i>Мета</i> навчальної дисципліни – 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. <i>Завдання</i> дисципліни: • Забезпечити теоретичну і практичну підготовку студентів до професійної діяльності. • Знайомство студентів із теоретичними основами легкої атлетики. • Формування у студентів практичних умінь виконання легкоатлетичних вправ. • Формування у студентів педагогічних умінь і навичок. <i>Міждисциплінарні зв'язки:</i> вивчення дисципліни є необхідною теоретичною базою для набуття знань, умінь та навичок усіх спеціальних медико-біологічних, спортивно-педагогічних, фізкультурно-оздоровчих дисциплін. Дисципліна «Легка атлетика з методикою викладання» для студентів вищих навчальних закладів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня «бакалавр» є обов'язковою і має загальноосвітнє, професійне та прикладне значення.	
5) Структура курсу:	
Загальна кількість кредитів ECTS	3
Сума годин:	90
Вид індивідуального завдання	презентація або реферативна робота
Форма контролю	екзамен
6) Зміст курсу:	

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7	Фізична культура і спорт Фізичне виховання і спорт	ОК.31

5) Структура курсу:

Загальна кількість кредитів ECTS	3
Сума годин:	90
Вид індивідуального завдання	презентація або реферативна робота
Форма контролю	екзамен

6) Зміст курсу:

Змістовий модуль 1. (Лекції: денна – 20 г./ заочна – 10 г.).

Лекція 1. Вступ до легкої атлетики.

Класифікація та загальна характеристика легкоатлетичних вправ. Історія розвитку легкої атлетики.

Лекція 2. Загально-розвивальні і спеціальні вправи легкоатлета.

Загально-розвивальні вправи легкоатлета. Вимоги до вибору спеціальних вправ. Методичні правила виконання спеціальних вправ. Спеціальні вправи, що спрямовані на розвиток фізичних якостей легкоатлета. Спеціальні вправи, що спрямовані на вдосконалення техніки рухів.

Лекція 3. Техніка та методика навчання спортивної ходьби.

Поняття про техніку легкоатлетичних вправ. Техніка, методика навчання в спортивній ходьбі.

Лекція 4. Техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції.

Біг на короткі дистанції. Техніка бігу на короткі дистанції. Навчання техніки бігу на короткі дистанції. Основні помилки під час бігу на короткі дистанції та їх виправлення.

Лекція 5. Техніка та методика навчання бігу на середні і довгі дистанції.

Біг на середні і довгі дистанції. Особливості бігу на довгі дистанції в різних умовах. Основні помилки під час бігу на середні та довгі дистанції та їх виправлення.

Лекція 6. Техніка та методика навчання естафетному бігу та багатоборствам.

Естафетний біг. Правила змагань з естафетного бігу. Техніка естафетного бігу. Основні помилки під час естафетного бігу. Характеристика багатоборств. Підготовка багатоборця. Участь у змаганнях.

Лекція 7. Техніка та методика навчання легкоатлетичним стрибкам - стрибок у довжину, потрійний стрибок.

Характеристика стрибків. Стрибок у довжину: техніка стрибка. Навчання техніки стрибків у довжину. Виправлення помилок. Потрійний стрибок: техніка стрибка. Навчання техніки потрійного стрибка. Помилки, що виникають при навчанні, їх виправлення.

Лекція 8. Техніка та методика навчання метанню списа, м'яча, гранати.

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7	Фізична культура і спорт Фізичне виховання і спорт	ОК.31

Техніка метання списа. Навчання техніки метання списа. Метання м'яча й гранати. Основні помилки під час метання списа та їх виправлення. Основні помилки при метанні м'яча й гранати.

Лекція 9. Організація і проведення змагань з легкої атлетики.

Характер змагань. Календар, положення і програма змагань. Оцінювання результатів. Суддівська колегія та її обов'язки. Правила змагань з бігу і ходьби. Правила змагань зі стрибків. Правила змагань з метань. Інформація і вичисті процедури. Місця для занять легкою атлетикою.

Лекція 10. Технологія написання конспекту занять з легкої атлетики.

Вимоги до проведення занять з легкої атлетики. Вимоги та рекомендації до процесу складання конспекту уроку. Постановка завдань заняття. Рекомендації щодо заповнення граф. Оптимальна послідовність роботи над конспектом.

Практичні заняття (денна – 20 г./ заочна – 10 г.):

Заняття 1. Тема для обговорення: Техніка навчання та виконання загально-розвивальних та спеціальних вправ.

Практичне завдання: ПІДГОТУВАТИ КОМПЛЕКС З 8-10 ЗАГАЛЬНО-РОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ ТА НАВЕСТИ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.

Заняття 2. Тема для обговорення: Техніка та методика навчання спортивної ходьби.

Практичне завдання: ПІДГОТУВАТИ КОМПЛЕКС СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ СПОРТИВНОЇ ХОДЬБИ ТА НАВЕСТИ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.

Заняття 3. Тема для обговорення: Техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції.

Практичне завдання: ПІДГОТУВАТИ КОМПЛЕКС СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ ТА НАВЕСТИ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ.

Заняття 4. Тема для обговорення: Техніка та методика навчання бігу з низького старту.

Практичне завдання: ПІДГОТУВАТИ КОМПЛЕКС СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ В БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ ТА НАВЕСТИ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ.

Заняття 5. Тема для обговорення: Техніка та методика навчання бігу на довгі дистанції.

Практичне завдання: МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ЗАГАЛЬНОЇ І ШВИДКІСНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ.

Заняття 6. Тема для обговорення: Техніка та методика навчання естафетному бігу.

Практичне завдання: ПІДГОТУВАТИ КОМПЛЕКС СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ЕСТАФЕТНОГО БІГУ ТА НАВЕСТИ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7	Фізична культура і спорт Фізичне виховання і спорт	ОК.31

Заняття 7. Тема для обговорення: Техніка та методика навчання стрибкам в довжину з місця та з розбігу способом «зігнувши ноги».

Практичне завдання: ПІДГОТУВАТИ КОМПЛЕКС СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ СТИБКА У ДОВЖИНУ З МІСЦЯ І З РОЗБІГУ. НАВЕСТИ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ СИЛИ.

Заняття 8. Тема для обговорення: Техніка та методика навчання стрибкам в довжину з розбігу способом «ножиці».

Практичне завдання: ПІДГОТУВАТИ КОМПЛЕКС СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТИБУНІВ У ДОВЖИНУ З РОЗБІГУ. НАВЕСТИ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ СТИБУЧОСТІ.

Заняття 9. Тема для обговорення: Техніка та методика навчання потрійному стрибку.

Практичне завдання: ПІДГОТУВАТИ КОМПЛЕКС СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ПОТРІЙНОГО СТИБКА. НАВЕСТИ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЇ РУХІВ.

Заняття 10. Тема для обговорення: Техніка та методика навчання метанню малого м'яча.

Практичне завдання:

1. ПІДГОТУВАТИ КОМПЛЕКС СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ МЕТАННЯ МАЛОГО М'ЯЧА. НАВЕСТИ МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.

2. ПІДГОТУВАТИ КОМПЛЕКС СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ МЕТАЛЬНИКІВ.

Індивідуальне завдання:(тематика, зміст).

Складання конспекту уроку з легкої атлетики за визначеною тематикою.

Презентації за темами лекцій та тем для самостійного вивчення.

Реферативна робота за темами практичних занять та виконання практичних завдань з дисципліни.

Вимоги до ПРЕЗЕНТАЦІЇ: титульний лист, план (зміст), текст згідно плану, наявність малюнків, таблиць, схем та ін., контрольні питання (до 10 питань) посилання на інформаційні джерела. Обсяг презентації 15-25 слайдів (залежно від змісту теми). Формат: шрифт 16 pt TNR: 15 pt Arial, Georgia; інтервал 1,15. Кожен пункт з нової сторінки. У титульному листі вказати зокрема: тему, ПІБ виконавця, групу, дату початку і дату завершення роботи.

Вимоги до РЕФЕРАТИВНОЇ РОБОТИ: титульний лист, план (зміст), текст згідно плану, посилання на інформаційні джерела. Формат: поля по 2 см кожне; шрифт 14 pt TNR: 13 pt Arial, Georgia; інтервал 1,15: вирівнювання - по ширині; абзац - 1,25. Кожен пункт з нової сторінки. У титульному листі вказати зокрема: тему, ПІБ виконавця, групу, дату початку і дату завершення роботи, власний підпис.

Критерії оцінювання індивідуальної роботи

Оцінка за національною	Кількість балів	Критерії
------------------------	-----------------	----------

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
A7	Фізична культура і спорт Фізичне виховання і спорт	ОК.31

шкалою			
ВІДМІННО	10	відмінне виконання: - розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу), дотримання вимог до форматування, наявність інформаційних джерел, наявність контрольних питань до змісту роботи; - повністю виконана практична робота (в презентації достатній вміст оглядового матеріалу); - виконання в межах зазначеного терміну.	
	9	відмінне виконання: - розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу), незначні зауваження до вимог щодо форматування, наявність інформаційних джерел, наявність контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота має незначні недоліки (в презентації достатній вміст оглядового матеріалу); - робота здана на протязі трьох днів після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).	
ДОБРЕ	8	добре виконання: - розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають незначні зауваження, не повне дотримання вимог до форматування, недостатність інформаційних джерел, відсутність контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота має несуттєві недоліки (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки); - робота здана пізніше трьох днів після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).	
	7	добре виконання: - розкриття теми (обсяг матеріалу обмежений), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають зауваження, не повне дотримання вимог до форматування, недостатність інформаційних джерел, відсутність контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота має несуттєві недоліки (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки); - робота здана пізніше тижня після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).	
ЗАДОВІЛЬНО	6	задовільне виконання: - не повне розкриття теми (за обсягом), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають зауваження, недотримання вимог до форматування, недостатність джерел, недостатність або відсутність контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота має суттєві недоліки або виконана неповністю (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки); - робота здана після завершення терміну.	або від
7) Посилання на сторінку електронного навчально-методичного комплексу дисципліни: https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=3474			