

Силабус курсу
ЛЕГКА АТЛЕТИКА ТА МЕТОДИКА ЇЇ
НАВЧАННЯ

Освітній ступінь – бакалавр
Галузь знань: Освіта/Педагогіка
Спеціальність: 016 – Спеціальна освіта
Освітньо-професійна програма «Фізична реабілітація»
Кількість кредитів – 10,5

Рік підготовки, семестр – 1-2 рік, I-IV семестр
Компонент освітньої програми: обов'язковий
Дні занять: вівторок, 11.05-14.05,
легкоатлетичний манеж
Консультації: середа 14.05, легкоатлетичний манеж

Мова викладання: українська



Керівник курсу

к. пед.н., доц. **Єднак Валерій Дмитрович**

Контактна інформація ednakv@tnpu.edu.ua 0679331613

Опис дисципліни

Курс вивчення легкої атлетики на факультеті фізичного виховання є самостійною спортивно-педагогічною дисципліною. Вона логічно та структурно тісно пов'язана з іншими дисциплінами на факультеті. Методика використання легкої атлетики у фізичному вихованні школярів та вивчення її студентами базуються на основних положеннях педагогіки та психології, теорії фізичного виховання та спортивного тренування, а також даних біологічних наук про людину.

Мета: вивчення основних теоретичних та практичних положень легкої атлетики як виду спорту та навчальної дисципліни, історичних аспектів розвитку. Оволодіння методикою використання легкої атлетики у фізичному вихованні школярів, що базується на основних положеннях педагогіки та психології, теорії фізичного виховання та спортивного тренування, а також даних біологічних наук про людину.

Навчальний контент

Години Лек/сем	Тем	Результати навчання
Лекційний курс		
2/0	Тема 1. Введення в легку атлетику	Знати: про виникнення легкої атлетики. Розвиток легкоатлетичного спорту у світі, Україні. Легка атлетика в програмі Олімпійських ігор, кубках та чемпіонатах світу, Європи. Зміст, класифікацію та загальна характеристику легкоатлетичних вправ. Зв'язок видів легкої атлетики з іншими видами спорту. Оздоровче та прикладне значення занять бігом, ходьбою стрибками, метаннями. Зміст та завдання курсу теорії та методики легкої атлетики.
2/0	Тема 2. Основи техніки спортивної ходьби та бігу.	Знати: основні поняття про техніку виконання легкоатлетичних вправ. Циклічність ходьби, фази рухів. Період опори. Швидкість пересування, довжина

		та частота кроків. Особливості ходьби та бігу. Чергування періодів опори та польоту. Взаємодія внутрішніх та зовнішніх сил під час бігу. Узгодження махових рухів із відштовхуванням. Рухи бігуна у фазі польоту. Постановка ноги на опору. Момент вертикалі.
2/0	Тема 3. Основи техніки стрибків	Знати: види стрибків. Фази стрибка. Відштовхування. Взаємозв'язок швидкості розбігу й відштовхування. Кут відштовхування, кут вильоту під час виконання стрибка. Початкова швидкість польоту. Траєкторія ЗЦМТ стрибку. Техніка польоту. Приземлення під час виконання різних стрибків
2/0	Тема 4. Основи техніки метань	Знати: види метань. Дальність польоту легкоатлетичного приладу та фактори, що її обумовлюють. Довжина шляху прикладання сили металника. Найбільше прискорення й виліт приладу у вірному напрямку як основа техніки метань. Послідовність включення в роботу окремих груп м'язів. Вплив природних факторів на політ деяких снарядів. Фазова структура метань та їх характеристика
2/0	Тема 5. Основи навчання в легкій атлетиці	Знати: про навчання як педагогічний процес. Методичні принципи навчання. Завдання, засоби і методи навчання. Типова схема навчання. Оцінка використання рухів і виправлення помилок. Особливості масового навчання видам легкої атлетики. Заходи з безпеки навчання і профілактики травматизму. Послідовність вивчення видів легкої атлетики.
2/0	Тема 6. Правила та основи суддівства змагань з легкої атлетики	Знати: положення про змагання. Складання програми змагань. Особливості проведення та суддівства змагань у різних вікових групах. Особливості суддівства стрибків, метань та бігу.
4/0	Тема 7. Легка атлетика в загальноосвітній школі	Знати: анатомо-фізіологічні і психологічні особливості дітей шкільного віку. Вікові особливості занять легкою атлетикою. Лікарсько-педагогічний контроль за станом здоров'я і фізичним розвитком під час занять легкою атлетикою. Обладнання місць занять та інвентар для проведення легкоатлетичних уроків. Планування й облік навчальної роботи з легкої атлетики. Урок легкої атлетики в школі. Типи уроків. Структура уроку з легкої атлетики. Щільність уроку. Методи організації діяльності учнів на уроці. Підготовка вчителя до уроку
ПРАКТИЧНИЙ КУРС		
І ЗАЛІКОВИЙ КРЕДИТ		
0/6	Тема №1. Спортивна ходьба.	- дати усну та письмову відповідь на питання про техніку, методику і засоби, що використовуються під час вивчення окремих видів легкої атлетики; - назвати та продемонструвати
0/8	Тема №2. Біг на середні дистанції	
0/6	Тема №3. Кросовий біг	
0/8	Тема №4. Стрибок у довжину «Зігнувши ноги»	

0/6	Тема №5. Стрибок у висоту «Переступання»	комплекс спеціальних і підготовчих засобів для вивчення й удосконалення легкоатлетичних вправ, а також виховання специфічних рухових якостей; - готувати місця занять та інвентар для безпечного проведення занять; - проводити підготовчу уроки з легкої атлетики; - виявляти і виправляти помилки в техніці легкоатлетичних вправ; - демонструвати спеціальні вправи і техніку вивчених видів легкої атлетики; - виконати контрольні нормативи з видів легкої атлетики, що вивчаються
II ЗАЛІКОВИЙ КРЕДИТ		
0/6	Тема №1. Стрибок у довжину «Прогнувшись»	
0/8	Тема №2. Спринт	
0/6	Тема №3. Естафетний біг	
0/8	Тема №4. Штовхання ядра	
0/8	Тема №5. Метання м'ячика	
III ЗАЛІКОВИЙ КРЕДИТ		
0/8	Тема №1. Метання диску	
0/6	Тема №2. Метання гранати	
0/6	Тема №3. Бар'єрний біг	
0/6	Тема №4. Стрибок у довжину «Ножиці»	
0/4	Тема №5. Стіпель-чез	
IV ЗАЛІКОВИЙ КРЕДИТ		
0/8	Тема №1. Потрійний стрибок	
0/8	Тема №2. Стрибок у висоту способом «Фосбері-флоп»	
0/40	Тема №3. Навчальна практика	Виконання завдань, які послідовно готують студента до професійної діяльності. Зміст навчальної практики охоплює проведення як окремих частин, так і всього уроку; розповідь про вправи та показ окремих вправ і цілих комплексів; підготовка місць занять та змагань, ведення документації (планів, графіків, конспектів тощо). Вміти провести шкільний урок (модель уроку) у своїй групі реалізуючи конкретні завдання із програми навчання легкої атлетиці в школі.

Формування програмних компетентностей

Індекс в матриці ОПП	Програмні компетентності
ЗК 03.	Навички міжособистісної взаємодії.
ЗК 04.	Здатність працювати в команді.
ЗК 05.	Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
ЗК 08.	Здатність планувати та управляти часом.
ЗК 11.	Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
СК 15.	Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.
СК 16.	Здатність до аналізу, систематизації та оцінки педагогічного досвіду, здатність до розробки методики та технологій для розвитку рухових умінь і навичок та фізичних (рухових) якостей) на основі розуміння і

	застосування положень фізіології, морфології, біохімії, біомеханіки.
СК 17.	Здатність вести документацію, що забезпечує процес навчання з фізичної культури в середніх загальноосвітніх навчальних закладах.
СК 18.	Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.
СК 19.	Здатність самостійно проводити заняття з в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму.
СК 20.	Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.
ПРН 8.	Знання класифікації, клініко-фізіологічної дії фізичних вправ на організм людини; пояснює значення основних понять та визначень, що характеризують перебіг фізіологічних процесів в організмі людини.
ПРН 9.	Прогнозування змін функціональних процесів при емоційних та фізичних навантаженнях; опис біохімічних механізмів енергетичного та пластичного м'язового скорочення.
ПРН 15.	Знання про основні засоби, форми та методи, рухові режими, періоди та етапи фізичної реабілітації.
ПРН 18.	Знання технології оцінювання рівня рухової активності людини.
ПРН 24.	Оцінювати і проводити моніторинг рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та індивідуального здоров'я.
ПРН 25.	Володіння методикою надання долікарської допомоги під час раптових серцево-судинних захворювань, під час травм опорно-рухового апарату, під час кровотечі тощо.
ПРН 26.	Уміння підбирати, демонструвати виконання фізичних вправ, проводити процедуру лікувальної фізкультури, вивчати та оцінювати її вплив.
ПРН 27.	Знання організаційно-правових форм суб'єктів фізичної реабілітації та фізичної культури.
ПРН 28.	Знання передового зарубіжного досвіду з функціонування організацій з фізичної реабілітації.
ПРН 29.	Уміння використовувати алгоритм дій щодо створення організацій реабілітаційної та оздоровчої спрямованості різних форм власності.

Літературні джерела

1. Артюшенко О.Ф., Стеценко А.І. ЛЕГКА АТЛЕТИКА. – Черкаси: Вид. Вовчок О.Ю., 2006. – 424 с.
2. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 340 с.
3. Євсєєв Л.Г., Павлов В.І., Дідик Т.М. Словник основних термінів та понять з теорії і методики викладання легкої атлетики: Навчальний посібник для студентів пед. університетів.-2-е вид. допрацьов. і доп. – Вінниця: ВДПУ, 2007. – 102 с.
4. Єднак В. Легка атлетика. (частина І). Навчально-методичний посібник для студентів І курсу факультету фізичного виховання. – Тернопіль: СМТ «Тайп», 2018, – 124 с.
5. Єднак В. Легка атлетика. (частина ІІ). Навчально-методичний посібник для студентів І курсу факультету фізичного виховання. – Тернопіль: ТНПУ, 2017. – 109 с.
6. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений / Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с.
7. Лёгкая атлетика: Учебник для институтов физической культуры / под. общ. ред. Озолина Н.Г. и др. - М.: ФиС, -1989. - 671 с.
8. Лёгкая атлетика: Учеб./ под. общ. ред. Н.Н.Чеснокова, В.Г.Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с.
9. 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.

Політика оцінювання

- **Політика щодо дедлайнів та перескладання:** Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності балів). Перескладання модулів відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
- **Політика щодо 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 та підготовки практичних завдань в процесі заняття.
- **Політика щодо відвідування:** Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбутись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

Система оцінювання та розподіл балів

I заліковий кредит (2 кредити ECTS)						
Модуль 1					Модуль 2	Модуль 3
Поточний контроль					Інд. робота	ІНДЗ
ЗМ ₁	ЗМ ₂	ЗМ ₃	ЗМ ₄	ЗМ ₅	10	10
16	16	16	16	16		

II заліковий кредит (2 кредити ECTS)

Модуль 1					Модуль 2	Модуль 3
Поточний контроль					Інд. робота	ІНДЗ
ЗМ ₁	ЗМ ₂	ЗМ ₃	ЗМ ₄	ЗМ ₅	10	10
16	16	16	16	16		

III заліковий кредит (2 кредити ECTS)

Модуль 1					Модуль 2	Модуль 3
Поточний контроль					Інд. робота	ІНДЗ
ЗМ ₁	ЗМ ₂	ЗМ ₃	ЗМ ₄	ЗМ ₅	10	10
16	16	16	16	16		

IV заліковий кредит (5,5 кредити ECTS)

Модуль 1			Модуль 2	Модуль 3	
Поточний контроль			Інд. робота	ІНДЗ	Підсумковий контроль
ЗМ ₁	ЗМ ₂	ЗМ ₃	10	10	20
16	16	28			

До Силабусу також готуються матеріали навчально-методичного комплексу:

- 1) Навчальний контент (розширений план лекцій)
- 2) Тематика та зміст практичних робіт
- 3) Завдання для підсумкового контролю (залікові питання)
- 4) Електронне навчання в системі MODLE