

**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 – 11,5

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](mailto: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	Темати	Результати навчання
<b>Лекційний курс</b>		
2/0	Тема 1. Введення в легку атлетику	<b>Знати:</b> 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.	<b>Знати:</b> 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	<b>Знати:</b> 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	<b>Знати:</b> види метань. Дальність польоту легкоатлетичного приладу та фактори, що її обумовлюють. Довжина шляху прикладання сили метальника. 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	<b>Знати:</b> 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	<b>Знати:</b> 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	<b>Знати:</b> 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
<b>ПРАКТИЧНИЙ КУРС</b>		
<b>І ЗАЛІКОВИЙ КРЕДИТ</b>		
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;
0/8	Тема №2. Біг на середні дистанції	- назвати та продемонструвати
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
<b>II ЗАЛІКОВИЙ КРЕДИТ</b>		
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	
<b>III ЗАЛІКОВИЙ КРЕДИТ</b>		
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	
<b>IV ЗАЛІКОВИЙ КРЕДИТ</b>		
0/8	Тема №1. Потрійний стрибок	
0/8	Тема №2. Стрибок у висоту способом «Фосбері-флор»	
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 атлетики в школі.

### Формування програмних компетентностей

Індекс в матриці ОП	Програмні компетентності
ІК	Бакалавр спеціальної освіти здатний розв'язувати складні спеціалізовані задачі і практичні проблеми у галузі спеціальної та інклюзивної освіти або у процесі професійної діяльності (корекційній навчально-виховній, навчально-реабілітаційній), що передбачає застосування певних теорій та методів відповідної науки і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
ЗК 1.1	<b>Світоглядна компетентність.</b> Здатність до розуміння предметної області професійної діяльності; володіння науковим світоглядом; знання основних теорій, концепцій, вчень, які формують наукову картину світу; вміння відстоювати власні стратегії професійної діяльності.
ЗК 1.2	<b>Морально-етична компетентність.</b> Здатність діяти на основі принципів і норм етики, правил культури поведінки у стосунках із дорослими й дітьми на основі загальнолюдських та національних цінностей, норм суспільної моралі; дотримуватися принципів педагогічної етики, (знання основних моральних норм, етичних та етикетних правил; досвід дотримання набутих моральних норм, етичних та етикетних правил у власній повсякденній і професійній діяльності).
ЗК 1.3	<b>Функціонально-поведінкова компетентність.</b> Здатність до виконання власних

	<p>професійно-функціональних обов'язків; уміння дотримуватись норм загальнолюдського і професійного етикету; здатність виявляти чесність, порядність, принциповість, толерантність під час освітньої та професійної діяльності; досвід відповідального і сумлінного ставлення до виконання своїх професійних обов'язків).</p>
ЗК 1.4	<p><b>Соціокультурна.</b> Здатність застосовувати знання, пов'язані із соціальною структурою та національною специфікою суспільства, з особливостями соціальних ролей; здатність до орієнтування у соціальних ситуаціях, розуміння соціального контексту художніх творів. Здатність діяти соціально-відповідально та свідомо; спроможність ідентифікувати себе з цінностями професійного середовища; наявність професійної позиції фахівця наявність професійної позиції фахівця-дефектолога, вихователя дітей із порушеннями психофізичного розвитку, асистента вчителя. Здатність до цінування та повага до різноманітності і мультикультурності; надання рівних можливостей учням різних національностей та різних розумових здібностей, толерантне ставлення до їхньої культурної спадщини, індивідуальних особливостей. Знання найвидатніших культурних здобутків України; уміння застосовувати культурологічні знання на практиці; естетичний досвід.</p>
ЗК 1.5	<p><b>Міжособистісна взаємодія.</b> Здатність до ефективної міжособистісної взаємодії; зокрема, здатність успішно взаємодіяти з керівництвом, колегами, дітьми без та з порушеннями психофізичного розвитку та їхніми батьками; володіння алгоритмами конструктивного вирішення корекційно-педагогічних і навчально-реабілітаційних ситуацій і конфліктів. Здатність працювати в команді, здатність до співпраці, групової та кооперативної діяльності. Здатність бути критичним і самокритичним, наполегливим щодо поставлених завдань і взятих зобов'язань.</p>
ЗК 3.1	<p><b>Комунікативна компетентність.</b> Здатність спілкуватися державною мовою та володіння необхідним лексичним мінімумом іноземних мов в межах потреби своєї професійної діяльності. Знання основних способів і засобів міжособистісної комунікації, стилів мовлення, практичний досвід комунікації різними мовами; вміння постійно збагачувати власне мовлення, налагоджувати професійну і педагогічну комунікацію, застосовувати інформаційно-комунікативні технології в спеціальності.</p>
ЗК 3.5	<p><b>Загальнонавчальна.</b> Здатність навчатися й оволодівати сучасними знаннями, зокрема, інноваційними методичними підходами, сучасними системами, методиками, технологіями навчання, розвитку й виховання дітей дошкільного і шкільного віку з порушеннями психофізичного розвитку; чинним нормативним забезпеченням спеціальної освіти тощо.</p>
ЗК 3.6	<p><b>Інформаційно-аналітична.</b> Здатність до пошуку, оброблення та аналізу, систематизації й узагальнення інформації, зокрема корекційно-педагогічної (за всіма нозологіями), з різних джерел та формулювання логічних висновків.</p>
СК 9	<p><b>Компетентність фізичного виховання.</b> 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. Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні. Здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень учнів з фізичного виховання. Здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння учнями навчальної інформації з метою прогнозу ефективності та корекції навчально-виховного процесу з фізичного виховання. Здатність до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методик і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини. 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. Здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності. Здатність вести документацію, що забезпечує процес навчання з фізичної культури в середніх загальноосвітніх навчальних закладах. Здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я дітей. 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. Здатність самостійно проводити заняття з в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму. Здатність виховувати в учнів соціально-особистісні якості: цілеспрямованість,</p>

	організованість, працьовитість, відповідальність, громадянськість, комунікативність. Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей. Здатність здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації, у т.ч. за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професійного та особистісного розвитку. Здатність до організаційної роботи у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах, позашкільних закладах учнівської молоді (зі спортивного туризму й орієнтування), літніх дитячих оздоровчих таборів.
ПРН F4. РН У4.	Знання техніки організації робочого місця.
ПРН F17. РН Т4	Знання технології оцінювання рівня рухової активності людини.
ПРН F23. РН Т10.	Оцінювати і проводити моніторинг рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та індивідуального здоров'я.
ПРН F25. РН Т12.	Уміння демонструвати виконання фізичних вправ.
ПРН F36. РН І04.	Уміння дотримуватися етики ділового спілкування, етичних норм та нормативів суспільної поведінки.
ПРН F37. РН І05.	Знання професійного дискурсу, термінології свого фаху.

### 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 <sub>1</sub>	ЗМ <sub>2</sub>	ЗМ <sub>3</sub>	ЗМ <sub>4</sub>	ЗМ <sub>5</sub>	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 <sub>1</sub>	ЗМ <sub>2</sub>	ЗМ <sub>3</sub>	ЗМ <sub>4</sub>	ЗМ <sub>5</sub>	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 <sub>1</sub>	ЗМ <sub>2</sub>	ЗМ <sub>3</sub>	ЗМ <sub>4</sub>	ЗМ <sub>5</sub>	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 <sub>1</sub>	ЗМ <sub>2</sub>	ЗМ <sub>3</sub>	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