

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Загальна інформація про навчальну дисципліну	
Повна назва навчальної дисципліни	Легка атлетика та методика викладання
Повна офіційна назва закладу вищої освіти	Сумський державний університет
Повна назва структурного підрозділу	Класичний фаховий коледж Сумського державного університету
Розробник(и)	Радевич Олександр Іванович, Заслужений тренер України, Заслужений працівник освіти України, викладач Класичного фахового коледжу Сумського державного університету
Рівень вищої освіти	Початковий рівень (короткий цикл) НРК України – 5 рівень; FQ-EHEA – короткий цикл; QF-LLL – 5 рівень
Семестр вивчення навчальної дисципліни	32 тижні протягом 1-го та 2-го семестрів
Обсяг навчальної дисципліни	Обсяг навчальної дисципліни становить 5 кредитів ЄКТС, 150 годин, з яких 64 години становить контактна робота з викладачем (24 години лекцій, 40 годин практичних занять), 86 годин становить самостійна робота
Мова(и) викладання	Українською мовою
2. Місце навчальної дисципліни в освітній програмі	
Статус дисципліни	Обов'язкова навчальна дисципліна циклу професійної підготовки за освітньою програмою
Передумови для вивчення дисципліни	Передумови відсутні
Додаткові умови	Одночасно мають бути вивчені: Підвищення спортивної майстерності в обраному виді спорту(футбол). Безпека життєдіяльності (зі змістовним модулем «Соціальна та професійна безпека діяльності людини»)
Обмеження	Обмеження відсутні
3. Мета навчальної дисципліни	
Метою навчальної дисципліни є отримання студентами теоретичних знань і професійно-педагогічних навичок, необхідними для навчання і тренування в легкій атлетичі, суддівства змагань, для профілактики травматизму і забезпечення безпеки на заняттях і змаганнях у закладах освіти. Навчальна дисципліна повинна сприяти підготовці висококваліфікованих спеціалістів в різних ланках фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи.	

4. Зміст навчальної дисципліни

I СЕМЕСТР

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ВСТУП ДО ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Тема 1. Легка атлетика в Національній системі фізичного виховання

Легка атлетика як навчальний предмет. Взаємозв'язок легкої атлетики з іншими науками. Базові поняття та терміни. Завдання та зміст курсу легкої атлетики. Послідовність вивчення програмного матеріалу. Мета, завдання сучасні легкої атлетики. Залікові та контрольні вимоги. Значення легкої атлетики в системі фізичного виховання, класифікація легкоатлетичних вправ, характеристика легкоатлетичних вправ (різновиди).

Тема 2. Історія розвитку легкої атлетики

Розвиток легкої атлетики у світі та Україні, сучасний розвиток легкої атлетики. Успіхи українських легкоатлетів.

Тема 3. Основи підготовки легкоатлетів.

Вплив легкоатлетичних вправ на організм людини. Фізичні вправи. Технічна підготовка. Тактична підготовка. Морально-вольова підготовка. Послідовність у навчанні техніці видів легкої атлетики. Досягнення і збереження спортивної форми. Особливості спортивного вдосконалення. Види підготовки. Загальні основи спортивної підготовки, мета і завдання підготовки легкоатлетів.

Тема 4. Профілактика травматизму на заняттях з легкої атлетики

Гігієнічні вимоги до проведення занять. Причини травматизму та заходи по його запобіганню. Вимоги безпеки, попередження перенапружень, травм і захворювань під час занять легкою атлетикою. Техніка безпеки та профілактика травматизму у видах легкої атлетики, дії для уникнення перенапружень, травм і захворювань.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2.

ТЕХНІКА ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ

Тема 5. Основи навчання техніки легкоатлетичних вправ

Поняття про техніку легкоатлетичних вправ та її варіативність. Принципи навчання і тренування легкоатлетів. Засоби і методи навчання і тренування. Типова схема та послідовність навчання легкоатлетичним вправам. Освоєння техніки загально розвиваючих та спеціальних вправ. Спеціальні бігові вправи. Рекомендації до виконання вправ. Методика виконання.

Тема 6. Техніка виконання низького та високого стартів

Вивчення техніки. Вихідне положення на старті. Спеціальні вправи, що забезпечують розвиток фізичних якостей, необхідних для бігу на короткі дистанції. Вдосконалення техніки низького старту, бігу по дистанції, бігу по віражу, фінішуванню. Дотримання вимог безпеки під час занять.

Тема 7. Основи методики самостійних занять фізичними вправами

Основи методики самостійних занять фізичними вправами, загальної і спеціальної фізичної підготовки. Спортивна підготовка. Самоконтроль при заняттях фізичними вправами і спортом.

II СЕМЕСТР

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3.

ТЕХНІКА, МЕТОДИКА Й НАВЧАННЯ ТРЕНУВАННЯ ОКРЕМИХ ВИДІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ (СПОРТИВНА ХОДЬБА, БІГ НА РІЗНІ ДИСТАНЦІЇ)

Тема 8. Основи техніки спортивної ходьби. Методика навчання й тренування у спортивній ходьбі

Історична довідка розвитку ходьби та бігу. Навчання техніці спортивної ходьби. Основні помилки під час спортивної ходьби та їх виправлення. Тренування у спортивній ходьбі. Основні характеристики спортивної ходьби.

Тема 9. Аналіз техніки бігу на короткі, середні та довгі дистанції. Техніка, методика навчання й тренування з бігу

Історія розвитку бігу як виду легкої атлетики. Біг на короткі дистанції. Біг на середні й довгі дистанції. Естафетний біг. Навчання техніці бігу на різних дистанціях. Основні помилки під

час бігу. Біг на середні й довгі дистанції. Тренування. Правила. Основні помилки та їх виправлення.

Тема 10. Загальні правила проведення змагань з легкої атлетики

Характеристика видів змагань. Основні правила змагань з легкої атлетики. Основні документи планування і проведення змагань. Особливості підготовки місць змагань. Склад суддівської колегії.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4. ТЕХНІКА, МЕТОДИКА Й НАВЧАННЯ ТРЕНУВАННЯ ОКРЕМИХ ВИДІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ (СТРИБКИ, МЕТЕННЯ, БАГАТАБОРСТВА)

Тема 11. Ознайомлення з технікою стрибків. Техніка, методика навчання й тренування легкоатлетичним стрибкам

Способи стрибків у довжину, висоту та потрійного стрибка. Вивчення техніки розбігу. Послідовне опанування елементів техніки стрибка. Послідовне опанування спеціальних вправ, які забезпечують виховання фізичних якостей, необхідних для стрибків у довжину. Основні помилки та їх виправлення.

Тема 12. Ознайомлення з технікою метання та легкоатлетичного багатоборства. Техніка, методика навчання й тренування

Історична довідка розвитку виду. Методика та послідовність навчання. Загальна характеристика техніки метання та багатоборства. Правила змагань в п'ятиборстві та семиборства.

5. Очікувані результати навчання навчальної дисципліни

Після успішного вивчення навчальної дисципліни здобувач освіти зможе:

РН1.	Знати предмет, мету і завдання курсу легка атлетика та методика викладання; основи техніки і тактики легкоатлетичних вправ; вміти здійснювати чіткий, зразковий показ і пояснення фізичних вправ та елементів техніки видів легкої атлетики; застосовувати отримані знання про будову та функціонування організму людини; використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
РН2.	Знати загальні дані про будову рухового апарату; пояснювати вплив різних чинників на розвиток кісток та гнучкість суглобів; знати значення м'язової системи та вплив на неї легкоатлетичних вправ; знати поняття про силу та роботу м'язів; розвиток та вікові особливості м'язів; пояснювати вплив фізичних навантажень організм людини.
РН 3.	Знати загальну характеристику та методику навчання техніки легкоатлетичних вправ; методику розвитку фізичних якостей засобами легкої атлетики; методично грамотно підібрати засоби, методи і форми навчання в залежності від завдань.
РН 4.	Вміти грамотно застосовувати понятійно-категорійний апарат; виховувати морально-вольові якості; володіти комплексом засобів для розвитку різних фізичних якостей залежно від віку, стану здоров'я, індивідуальних особливостей, фізичної підготовленості.
РН 5.	Вміти проводити комплекс загальнопідготовчих вправ; проводити комплекс спеціально-підвідних вправ для певного виду легкої атлетики; складати конспект і проводити навчально-тренувальне заняття з легкої атлетики; планувати та управляти часом.

6. Роль навчальної дисципліни у досягненні програмних результатів

Програмні результати, досягнення яких забезпечує навчальна дисципліна:

ПРН 1.	Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володітифаховою термінологією, дотримуватися етики ділового спілкування.
ПРН 2.	Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
ПРН 3.	Знати та розуміти спортивну термінологію сучасного розвитку фізичної культури і спорту.
ПРН 5.	Вміти впровадити процес навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
ПРН 6.	Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
ПРН 8.	Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах.
ПРН 9.	Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.
ПРН 10.	Визначати та здійснювати контроль фізичного та психоемоційного стану організму до, під час та після занять фізичною культурою і спортом.
ПРН 11.	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань, показувати навички самостійної роботи.

7. Види навчальних занять та навчальної діяльності

7.1 Види навчальних занять

Змістовий модуль 1. Вступ до легкої атлетики

Тема 1. Легка атлетика у Національній системі фізичного виховання

Л 1.	Вступ до легкої атлетики. Значення легкої атлетики у системі фізичного виховання. Класифікація та характеристика легкоатлетичних вправ. Базові поняття та терміни. Завдання та зміст курсу легкої атлетики. Послідовність вивчення програмного матеріалу. Мета, завдання сучасні легкої атлетики. Залікові та контрольні вимоги.
------	--

Тема 2. Історія виникнення легкої атлетики

Л 2.	Історія виникнення легкої атлетики. Розвиток легкої атлетики у світі та в Україні. Успіхи українських легкоатлетів в Олімпійському русі. Успіхи українських легкоатлетів.
ПЗ 1.	Олімпійські види легкої атлетики. Спортивна підготовка. Самоконтроль при заняттях фізичними вправами і спортом.

Тема 3. Основи підготовки легкоатлетів

Л 3.	Види підготовки у легкої атлетиці. Загальні основи спортивної підготовки легкоатлета. Мета і завдання спортивної підготовки.
ПЗ. 2.	Загальна-фізична підготовка. Техніка виконання спеціальних бігових вправ. Загально-розвиваючі та спеціальні вправи легкоатлета. Основи техніки бігу.
ПЗ. 3.	Основи методики занять фізичними вправами. Різновиди відновлення функцій організму після навантажень. Вдосконалення техніки виконання спеціальних вправ.

Тема 4. Профілактика травматизму на заняттях з легкої атлетики	
Л 4.	Гігієнічні вимоги до проведення занять. Причини травматизму та заходи по його запобіганню. Вимоги безпеки, попередження перенапружень, травм і захворювань під час занять легкою атлетикою. Техніка безпеки та профілактика травматизму у видах легкої атлетики, дії для уникнення перенапружень, травм і захворювань.
ПЗ 4.	Техніка безпеки та профілактика травматизму у видах легкої атлетики, дії для уникнення перенапружень, травм і захворювань.
Змістовий модуль 2. Техніка легкоатлетичних вправ	
Тема 5. Основи навчання техніки легкоатлетичних вправ	
Л 5.	Послідовність навчання. Типова схема навчання легкоатлетичним вправам. Принципи навчання і тренування. Засоби, методи навчання і тренування легкоатлетичним вправам.
ПЗ. 5.	Оволодіння технікою низького старту, особливості методики навчання. Оволодіння технікою стартового розгону, технікою бігу на короткі дистанції (30м,60м, 100м), технікою фінішування.
ПЗ. 6.	Дистанції 30м, 60м.. Розвиток швидкості, швидкісної витривалості.
ПЗ. 7.	Вдосконалення: техніки низького старту, техніки бігу по дистанції, техніки фінішування. Дистанція 100 м. Розвиток швидкості, швидкісної витривалості.
ПЗ. 8.	Ознайомлення з технікою бігу на середні, довгі дистанції. Оволодіння технікою високого старту, бігу по дистанції, бігу по віражу, фінішуванню.
Тема 6. Техніка виконання низького та високого старту	
ПЗ 9.	Вивчення техніки низького старту. Вихідне положення на старті. Спеціальні вправи, що забезпечують розвиток фізичних якостей, необхідних для бігу на короткі дистанції. Вдосконалення техніки низького старту, бігу по дистанції, бігу по віражу, фінішуванню. Дотримання вимог безпеки під час занять.
ПЗ 10.	Вивчення техніки високого старту. Вихідне положення на старті. Спеціальні вправи, що забезпечують розвиток фізичних якостей, необхідних для бігу на короткі дистанції. Вдосконалення техніки високого старту, бігу по дистанції, бігу по віражу, фінішуванню. Дотримання вимог безпеки під час занять.
Тема 7. Основи методики самостійних занять фізичними вправами	
Л 6.	Основи методики самостійних занять фізичними вправами, загальної і спеціальної фізичної підготовки. Спортивна підготовка. Самоконтроль при заняттях фізичними вправами і спортом.
Змістовий модуль 3. Техніка, методика й навчання тренування окремих видів легкої атлетики	
Тема 8. Основи техніки спортивної ходьби. Методика навчання й тренування у спортивній ходьбі	
Л 7.	Історична довідка розвитку ходьби та бігу. Навчання техніці спортивної ходьби. Основні помилки під час спортивної ходьби та їх виправлення. Тренування у спортивній ходьбі. Основні характеристики спортивної ходьби.

ПЗ 11.	Методика навчання та оволодіння технікою спортивної ходьби. Запобігання помилок у спортивній ходьбі.
Тема 9. Аналіз техніки бігу на короткі, середні та довгі дистанції. Техніка, методика навчання й тренування з бігу	
Л 8.	Історія розвитку бігу як виду легкої атлетики. Біг на короткі дистанції. Навчання техніці бігу на різних дистанціях. Основні помилки під час бігу. Тренування. Основні правила та вимоги до місць проведення змагань з бігу на короткі дистанції. Характерні помилки та методи їх усунення.
Л 9.	Історія розвитку бігу як виду легкої атлетики. Біг на середні й довгі дистанції. Естафетний біг. Навчання техніці бігу на різних дистанціях. Основні помилки під час бігу. Біг на середні й довгі дистанції. Тренування. Правила. Основні помилки та їх виправлення.
ПЗ 12.	Методика навчання бігу на короткі дистанції. Спринтерський біг. Низький старт. Дотримання правил. Запобігання помилок з бігу на короткі дистанції.
ПЗ 13.	Методика навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції. Високий старт. Дотримання правил. Запобігання помилок з бігу на короткі дистанції.
ПЗ 14.	Вдосконалення техніки та методики бігу на короткі, середні та довгі дистанції. Різниця в техніці бігу на різних дистанціях. Техніка і тактика бігу з утриманням темпу, ритму. Відновлення функцій організму після довготривалого бігу.
Тема 10. Загальні правила проведення змагань з легкої атлетики	
Л 10.	Основні правила змагань з легкої атлетики. Основні документи планування і проведення змагань. Вікові групи. Одяг, взуття і номери. Особливості підготовки місць змагань. Склад суддівської колегії.
Змістовий модуль 4. Техніка, методика й навчання тренування окремих видів легкої атлетики (стрибки, метання, багатоборство)	
Тема 11. Ознайомлення з технікою стрибків. Техніка, методика навчання й тренування легкоатлетичним стрибкам	
Л 11.	Способи стрибків у довжину, висоту. Вивчення техніки розбігу. Послідовне опанування елементів техніки стрибка. Послідовне опанування спеціальних вправ, які забезпечують виховання фізичних якостей, необхідних для стрибків. Основні помилки та їх виправлення.
ПЗ 15.	Ознайомлення з технікою стрибка у довжину з місця та стрибка у довжину з розбігу. Особливості методики навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Оволодіння технікою стрибка у довжину з місця та технікою стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (розбіг, відштовхування, політ, приземлення)
ПЗ 16.	Ознайомлення з технікою стрибків у висоту з розбігу. Методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання». Оволодіння технікою стрибка у висоту способом «переступання».
ПЗ 17.	Вдосконалення техніки стрибків.
Тема 12. Ознайомлення з технікою метання та легкоатлетичного багатоборства. Техніка, методика навчання й тренування	

Л 12.	Історична довідка розвитку виду. Методика та послідовність навчання. Загальна характеристика техніки метання та багатоборства. Правила змагань в п'ятиборстві та семиборства.
ПЗ 18.	Аналіз та методика навчання техніки легкоатлетичних метань.
ПЗ 19.	Правила змагань в п'ятиборстві та семиборства на олімпійських іграх.
ПЗ 20.	Повторення, засвоєння та вдосконалення методики легкоатлетичних вправ.

7.2 Види навчальної діяльності

НД 1.	Підготовка до лекції.
НД 2.	Аналіз власної навчальної діяльності.
НД 3.	Підготовка до виконання практичних вправ.
НД 4.	Підготовка до тестування рівня фізичної підготовленості та набутих практичних навичок.

8. Методи викладання, навчання

Дисципліна передбачає навчання через:

МН 1.	Словесно-монологічні (лекція, інструктаж, пояснення)
МН 2.	Практичні заняття
МН 3.	Мобільне навчання (m-learning)
МН 4.	Імітаційні (індивідуальні та колективні)
МН 5.	Контроль і самоконтроль (нормативи, тести)
МН 6.	Змішане навчання (blended-learning)

Словесно-монологічні методи надають студентам теоретичну основу з легкої атлетики, але основою для навчання здобувачів вищої освіти є практичні заняття, які надають студентам можливість застосовувати теоретичні знання у практичних діях, вдосконалювати набуті навички та уміння. Аналіз і порівняння передбачає використання студентами здобутих знань для самостійних занять легкоатлетичними вправами, досягнення оптимальної рухової активності з урахуванням стану здоров'я. Імітаційні методи навчання передбачають закріплення, поглиблення і узагальнення знань, вдосконалення практичних навичок і умінь одержаних студентами за час навчання, використання їх на змаганнях. Контроль і самоконтроль надає студентам можливість бачити рівень фізичної підготовленості і функціональних можливостей організму з урахуванням динаміки особистого результату. Гнучкість, доступність та персоніфікація навчання забезпечується m-learning з використанням мобільних пристроїв. Навчання через blended-learning з використанням LMS MOODLE, в межах якого студент здобуває знання як очно, так і самостійно он-лайн, дозволяє створити комфортне освітнє цифрове середовище та забезпечити індивідуальну траєкторію навчання.

9. Методи та критерії оцінювання		
9.1. Критерії оцінювання		
Визначення	Чотирибальна національна шкала оцінювання	Рейтингова бальна шкала оцінювання
Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок	5 (відмінно)	90-100
Вище середнього рівня з кількома помилками	4 (добре)	82-89
В загальному правильна робота з певною кількістю помилок		74-81
Непогано, але зі значною кількістю недоліків	3 (задовільно)	64-73
Виконання задовольняє мінімальні критерії		60-63
Можливе повторне складання	2 (незадовільно)	35-59
Необхідний повторний курс з навчальної дисципліни		0-34
9.2 Методи поточного формативного оцінювання		
За дисципліною передбачені наступні методи поточного формативного оцінювання: опитування студента на практичному занятті та усні коментарі викладача за його результатами, настанови викладача в процесі підготовки до виконання практичних і тестових завдань, виконання навчальних завдань на занятті, поточне тестування, уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.		
9.3 Методи підсумкового сумативного оцінювання		
Методи оцінювання:		
М 1.	Опитування	
М 2.	Метод самооцінки	
М 3.	Тестовий контроль	
М 4.	Практична перевірка	
В особливих ситуаціях робота може бути виконана дистанційно в системі дистанційного навчання Класичного фахового коледжу Сумського державного університету – LMS MOODLE.		
Форма підсумкового контролю : 1 семестр - залік; 2 семестр-залік.		
10. Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни		
10.1 Засоби навчання		
ЗН 1.	Палички естафетні, стартовий пістолет, прапорці, рулетка, координаційні доріжки, секундомір.	
ЗН 2.	Програмне забезпечення (для підтримки дистанційного навчання, онлайн-опитування)	
ЗН 3.	Застосунок Better me: Тренер здоров'я	

10.2 Інформаційне та навчально-методичне забезпечення

Основна література	1. Бурла О. М. Легкоатлетичне семиборство жінок / О. М. Бурла, А. О. Бурла, А. П. Возний, В. М. Сергієнко // навч. посіб. Суми: Сумський державний університет, 2021. 308 с.
Допоміжна література	1. 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. 3. Біг на короткі дистанції: посібник / В. В. Мехрікадзе [и др.]; Білорус, держ. університет фіз. культури. Мінськ: БГУФК, 2015. 134 с. 4. Гацко О.В., Дєрека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. Київський університет імені Бориса Грінченка. Київ, 2017р. 148с.
Інформаційні ресурси в Інтернеті	1.Офіційний сайт Федерації легкої атлетики України (ФЛАУ) (https://uaf.org.ua) 2. Федерація легкої атлетики Сумської області (ФЛАСО) (http://flaso.sumy.ua)