



Викладач курсу  
Контактна інформація  
викладача (e-mail)  
Сторінка курсу в eLearn

## СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ

### «Теорія і методика викладання легкої атлетики»

Ступінь вищої освіти - Бакалавр  
Спеціальність - **017 Фізична культура і спорт**  
Освітня програма - бакалавр  
Рік навчання - 2023-2024, семестр 2  
Форма навчання - денна  
Кількість кредитів ЄКТС - 4  
Мова викладання - українська

**Хижняк Анна Анатоліївна**  
anna30kravchenko@gmail.com

<https://elearn.nubip.edu.ua/course/view.php?id=4020>

## ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

**Метою дисципліни** «Теорія і методика викладання легкої атлетики» є забезпечення професійної підготовки студентів до педагогічної діяльності, формування теоретичних знань, практичних навичок і вмінь для практичної діяльності з легкої атлетики.

### **Завдання дисципліни:**

- ознайомити студентів з класифікацією та різноманітністю видів легкої атлетики, як засобами фізичної культури в системі фізичного виховання;
- навчити студентів основам техніки та методики навчання легкоатлетичних вправ;
- сформувати комплексні знання, уміння та навички з легкої атлетики;
- надати студентам знання по розвитку вмінь та навичок основ спортивного тренування, методи розвитку рухових якостей, системі відбору, педагогічному контролю та техніки безпеки під час занять з легкої атлетики, а також правила змагань та суддівства бігових та технічних легкоатлетичних видів;
- сформувати уміння та навички викладання легкої атлетики у тренерській діяльності.
- навчити застосовувати одержані знання для пропагування легкої атлетики як масового виду оздоровлення.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студенти формують:

### **Інтегральна компетентність:**

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

### **Загальні компетентності (ЗК)**

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.

### **Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК):**

СК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

СК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

СК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

### **Результати навчання:**

РН 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

PH 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

PH 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

PH 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

PH 13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

## Програма та структура навчальної дисципліни

Тема	Години (л/пр/с.р)	Результати навчання	Завдання	Оцінювання
<b>Змістовний модуль 1. Загальні характеристики легкої атлетики Техніка і методика навчання спортивної ходьби та бігових видів легкої атлетики</b>				
Тема 1.1. Історія розвитку легкої атлетики. Тема 1.2. Класифікація легкоатлетичних вправ.	8 год: 2 – лек.; 4 – с. р. 2 – п. з.	<u><b>Знати:</b></u> значення легкої атлетики в загальній системі фізичного виховання; види легкої атлетики, характеристика основних засобів, які застосовуються для оздоровлення населення.	Охарактеризувати місце легкої атлетики в загальній системі фізичного виховання. Охарактеризувати основні форми і засоби легкої атлетики.	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
Тема 1.2. Основи техніки та методика навчання спортивної ходьби.	10 год: 2 – лек.; 4 – п.з.; 4 – с. р.	<u><b>Знати:</b></u> терміни, загально-розвиваючі вправи, техніку ходьби, основні помилки у техніці ходьби, основні причини травматизму на заняттях спортивної ходьби.  <u><b>Вміти:</b></u> складати та записувати план-конспект заняття.	<b>Ознайомити:</b> з термінами загально-розвиваючих, підготовчих, змагальних вправ <b>Навчити:</b> Техніки спортивної ходьби. Правилам змагань.	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
Тема 1.3. Техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції.	12 год: 2 – лек.; 4 – пр.; 6 – с. р.	<u><b>Знати:</b></u> Основи техніки бігу на короткі дистанції, особливості техніки на короткі дистанції.  <u><b>Вміти:</b></u> Володіти технікою низького старту. Вихід з колодок, стартовий	<b>Ознайомити</b> з класифікацією загально-розвиваючих вправ; правилами запису загально-розвиваючих вправ <b>Навчити:</b>	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень

		розбіг. Фініш.	техніці бігу на короткі дистанції.	студентів
<b>Тема 1.4.</b> Техніка і методика навчання бігу на середні та на довгі дистанції.	<b>14 год:</b> 6 – пр; 2 – лек.; 6 – с.р.	<b><u>Знати:</u></b> Основи техніки бігу. Опорні періоди польоту в подвійному кроці. Положення тіла, рухи рук і ніг при бігові. <b><u>Вміти:</u></b> Стартувати, набрати задану швидкість, біг по дистанції.	<b>Ознайомити</b> з характеристикою бігу. Техніки бігу на середні дистанції <b>Навчити</b> методиці складання комплексу вправ для розвитку витривалості, спритності.	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
Тема 1.5. Естафетний біг	<b>10 год</b> 2 – пр; 4 – с.р.	<b><u>Знати:</u></b> Основи техніки естафетного бігу. Склад команди з естафетного бігу. <b><u>Вміти:</u></b> Передати паличку у коридори 20 м. Бігти естафету 4 x100м		Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
Тема 1.6. Правила змагань та суддівство зі спортивної ходьби та бігових дисциплін.	<b>12 год</b> 2 – лек.; 4 – пр.; 6 – с.р.	<b><u>Знати:</u></b> Основи правил змагань з легкої атлетики. <b><u>Вміти:</u></b> Надати старт. Оцінювати змагальну ситуацію на дистанції.	<b>Ознайомити</b> з правилами суддівства ФЛАУ. <b>Навчити:</b> Суддівству змагань по видах легкої атлетики.	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
<b>Всього за змістовним модулем 1</b>	<b>62 - год:</b> <b>10 – лек.;</b> <b>22 – пр.;</b> <b>30 – с. р.</b>			
<b>Змістовний модуль 2. Техніка і методика навчання легкоатлетичних стрибків та метань</b>				
<b>Тема 2.1.</b> Легкоатлетичні стрибки. Стрибки у довжину з місця, з розбігу.	<b>16 год:</b> 2 – лек.; 6 – пр.; 8 – с. р.	<b><u>Знати:</u></b> Методику вихідне положення стрибуна. Техніку стрибка у довжину. <b><u>Вміти:</u></b> Самостійно підбрати	<b>Ознайомити</b> Основним вправам стрибуна. <b>Навчити</b>	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання

		розбіг, довжину, кількість кроків та ритм розбігу. Політ та приземлення-варіанти.	Техніки розбігу до ями, підбор ноги при штовханні.	навчальних досягнень студентів
<b>Тема 2. 2</b> Потрійний стрибок з розбігу.	<b>12 год:</b> 6 – пр.; 6 – с. р.	<b><u>Знати:</u></b> Характеристику виду та його структурні фази.  <b><u>Вміти:</u></b> Самостійно підбирати спеціальні вправи, для потрійного стрибка. Потрійний стрибок з повного розбігу.	<b>Ознайомити</b> Основам техніки потрійного стрибка. Відмінність від стрибка в довжину. <b>Навчити</b> Схеми потрійного стрибка. З повного розбігу, з 3-5 кроків.	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
<b>Тема 2.3.</b> Легкоатлетичні метання. Метання м'яча. Метання гранати.	<b>18 год.;</b> 2 – лек.; 8 – пр.; 8 – с.р.	<b><u>Знати:</u></b> Характеристику виду. <b><u>Вміти:</u></b> Самостійно підбирати спеціальні вправи, для метань. Вправи на місці.	<b>Ознайомити</b> Основам техніки метань м'яча, гранати. Техніки безпеки під час метань. <b>Навчити</b> Метанням на дальність з 3 кроків. 3 повного розбігу.	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
<b>Тема 2.4.</b> Правила змагань та суддівство зі стрибків. Метань.	<b>12 год.;</b> 4 – пр.. 8 – с.р.	<b><u>Знати:</u></b> Положення, правила до кожного змагання <b><u>Вміти:</u></b> Організувати змагання серед студентів зі стрибків довжину. Потрійного стрибка. Метань.	<b>Ознайомити</b> З правилами суддівства ФЛАУ. <b>Навчити:</b> Суддівству змагань по видах легкої атлетики.	Згідно політики і шкали оцінювання та відповідно критеріям оцінювання навчальних досягнень студентів
<b>Всього за змістовим модулем 2</b>	<b>58 год:</b> 4 – лек.; 24 – пр.; 30 – с. р.			
<b>Всього за курс – 120 год: 14 год – лекції; 46 год – практичні; 60 год – самостійна робота</b>				

## Утворення оцінки за курс

Види діяльності	Кількість балів
<b>Модуль 1. Загальні характеристики легкої атлетики. Техніка і методика навчання спортивної ходьби та бігових видів легкої атлетики</b>	<b>100</b>
1. Тематичні контрольні тестування. Тема 1.1 Тема 1.2.	20
2. Тематичні контрольні тестування. Тема 1.3. Тема 1.4.	25
3. Тематичні контрольні тестування. Тема 1.5. тема 1.6.	25
<b>4. Модульне контрольне письмове тестування.</b>	20
5. Самостійна робота студентів оцінюється виконанням мультимедійних презентацій або написання рефератів.	10
<b>Модуль 2. Техніка і методика навчання легкоатлетичних стрибків, метання.</b>	<b>100</b>
1. Тематичні контрольні тестування. Тема 2.1. Тема 2.2.	25
2. Тематичні контрольні тестування . Тема 2.3. Тема 2.4.	25
<b>3. Модульне контрольне (написання плану конспекту)</b>	10
<b>4. Модульне контрольне письмове тестування.</b>	20
5. Виконання студентами легкоатлетичних вправ.	10
6. Самостійна робота студентів оцінюється виконанням мультимедійних презентацій або написання рефератів.	10
<b>Екзамен ( письмове тестування)</b>	<b>30</b>

## Шкала оцінювання студентів

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результати складання екзаменів заліків	
	екзаменів	заліків
90-100	відмінно	зараховано
74-89	добре	
60-73	задовільно	
0-59	незадовільно	не зараховано

## Політика оцінювання

<b>Політика щодо дедалайнів та перекладання:</b>	Презентації, тестові завдання, доповіді, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перекладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
<b>Політика щодо академічної доброчесності:</b>	Презентації, тестові завдання, доповіді повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу
<b>Політика щодо відвідування:</b>	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

## Рекомендовані джерела інформації:

### Основні:

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Теорія і методика викладання: Навчальний посібник Черкаси: Брама Україна, 2008. 632 с.

2. Бубка С.Н., М.М. Булатова. Легка атлетика. Енциклопедія в запитаннях і відповідях. К; Олімп. Л-ра 2016 р. 536 с.
3. Дубовік Р.Г., Отрошко О.В., Прохніч В.М.. Особливості підготовки легкоатлетів. Методичні рекомендації з дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» Для студентів спеціальності 017, Фізична культура і спорт, Вид. Київ: НУБіП України, 2021. 40 с.
4. Дубовік Р.Г., Краснов В.П., Чирва П.О. Легкая атлетика. Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Вінниця, Планер, 2016. 28 с.
5. Клочко Л.І., Караулова С.І., Маліков М.В., Богдановська Н.В. Легка атлетика: навчальний посібник. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2012. 285 с.
6. 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.
7. Кулик, Н. А. Методика навчання бігових видів легкої атлетики [Текст] : методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Легка атлетика та методика її викладання» / Н. А. Кулик. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2022. 59 с.
8. Легка атлетика з методикою навчання [Текст]: навч.-метод. посіб. / Н. Я. Захожа, В. В. Захожий, Р. Є. Черкашин та ін. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. 308 с.
9. Момот О. О. Теорія і методика викладання легкої атлетики : навч.метод. посіб. / уклад.: О. О. Момот, Є. Ю. Шостак, С. М. Новік ; Полт. нац. пед. ун-тет імені В. Г. Короленка. Полтава : Сімон, 2020. 132 с.
10. Полулященко Т. Л. Легка атлетика з методикою викладання: навч. - метод. посіб. / Держ. закл. "Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка". Полтава: Вид-во ДЗ "ЛНУ імені Тараса Шевченка", 2022. 89 с.
11. Тюпа В.В. Біомеханіка бегу. Посібник для інститутів фізичної культури і спорту. Київ 2019. 290 с.

***Додаткова:***

1. Бубка С.Н. Олімпійське сузір'я України: атлети. С. Н. Бубка, М. М. Булатова. К. : Олімпійська література, 2010. 166 с.
2. Євсєєв Л.Г. Словник основних термінів та понять з теорії і методики викладання легкої атлетики. Навчальний посібник. / Л.Г. Євсєєв, В.І. Павлов, Т.М. Дідик – Вінниця: Планер, 2007 102 с.
3. Жордочко Р.В. Легка атлетика. Навч. Посібник / Р.В. Жордочко, В.Д. Поліщук. К.: Вища шк.,1994. 159 с.
4. Легка атлетика з методикою викладання: методичні вказівки до виконання індивідуальної роботи : для студентів спеціальності 017 "Фізична культура і спорт" освітнього рівня бакалавр / Київ. нац. ун-т буд-ва і архіт. ; укладач С. М. Киселевська. Київ : КНУБА : Талком, 2023. 35 с.
5. Легка атлетика. Організація і проведення змагань. Правила змагань. / Укл. Д.С. Присяжнюк. Вінниця, 2009. 125 с.
6. Орлова Т.В. Методика навчання техніці естафетного бігу. Методична розробка. Вид. ДонНАБА 2019. 4 с.
7. П'ятничук Д.В, Яців Я.М., П'ятничук Г.О. Легкая атлетика: Методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Ів.-Франківськ, 2015. 215 с.
8. Платонов В.І., Булатова М.Н. Фізична підготовка спортсмена. – К.: Олімп. л-ра, 2009. 275 с.
9. Присяжнюк Д.С. Загально-підготовчі, спеціальні і підвідні вправи в легкій атлетиці. Д.С. Присяжнюк, І.М. Дуб. Вінниця: Планер, 2001 94 с.
10. Присяжнюк Д.С. Засоби навчання в легкій атлетиці. Д.С. Присяжнюк, Л.Г. Євсєєв, Т.М. Дідик. Вінниця, Планер, 2008. 195 с.

11. Присяжнюк Д.С., Деревянко В.В. Фізична культура. Легка атлетика в школі. Навчальний посібник, Х.: Веста: Видавництво «Ранок», 2006. – 288с.

12. Присяжнюк Д.С., Євсєєв Д.С., Дідик Т.М., Засоби навчання в легкій атлетиці. Вінниця, Планер, 2008. 195 с.

13. Прус Н.М. Підготовка студентів до проведення змагань з естафетного бігу. ISCIENCE «Актуальные научные исследования в современном мире» Выпуск 2(58). 2020. 147

14. Самоленко Т.В., Апайчев О.В. Караулова С.І. Аналіз результатів виступів національної збірної команди України на командних чемпіонатах Європи з легкої атлетики протягом 2009-2019 років. Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму: колективна монографія / за заг. Ред.. Н.Е. Пангелової. Переяслав (Київ. обл.) : Домбровська Я. М., 2020. С. 329-341.

15. Самоленко Т.В., Апайчев О.В., Ковальова А.О., Приходько В.М. Планування тренувального процесу в річному циклі підготовки студентів-легкоатлетів у закладі вищої освіти. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. Вип. 152. У 2-х томах. Том 1 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка ; гол .ред. Носко М.О. Чернігів : ЧНПУ, 2018. С. 216-219.

16. Школа О.М., Золочевський В.В. Історія фізичної культури. За вимогами кредитно-трансферної системи: навчальний посібник; за ред. О.М. Школи, Харків ХГПА , 2013. 217 с.

17. Ялович В.Т., Сергієнко В.М. Теорія і методика вивчення видів легкої атлетики в школі (Біг. Стрибки. Метання): навчальний посібник. – Луцьк: РВВ «Вежа» Волинського держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2006. 228 с.

#### **Інформаційні ресурси**

##### **Сайти журналів:**

• Теорія та методика фізичного виховання (Науково-методичний журнал). URL: <http://www.tmfv.com.ua/>

• Виховацький журнал «Фізичне виховання». URL: <http://www.teacherjournal.com.ua/shkola/fizichne-vixovannya.html>

##### **Інтернет сайти**

1. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського URL: <http://www.nbuv.gov.ua/>.

2. Федерація легкої атлетики України. URL: <http://uaf.org.ua/>.

3. URL: <http://www.european-athletics.org/>.

4. URL: <http://mir-la.com/>.

5. URL: [http://xsport.ua/athletics\\_s/](http://xsport.ua/athletics_s/).