

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
«ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА»**



**Факультет фізичного виховання і спорту  
Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін**

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ОСНОВИ МЕТОДИКИ ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ  
РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ**

Освітня програма      Фізична культура і спорт  
другого (магістерського) рівня  
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт  
Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Затверджено на засіданні  
кафедри спортивно-педагогічних дисциплін  
Протокол № 1 від “\_\_” серпня 2021 р.

м. Івано-Франківськ – 2021

## **ЗМІСТ**

1. Загальна інформація
2. Опис дисципліни
3. Структура курсу
4. Система оцінювання курсу
5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу
6. Ресурсне забезпечення
7. Контактна інформація
8. Політика навчальної дисципліни

## 1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Основи методики занять легкою атлетикою різних груп населення
Освітня програма	Фізична культура і спорт
Спеціалізація (за наявності)	
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Освітній рівень	магістр
Статус дисципліни	вибіркова
Курс / семестр	1/2
Розподіл за видами занять та годинами навчання (якщо передбачені інші види, додати)	Лекції – 20 год. Практичні заняття – 40 год. Самостійна робота – 120 год.
Мова викладання	українська
Посилання на сайт дистанційного навчання	<a href="http://www.d-learn.pnu.edu.ua">www.d-learn.pnu.edu.ua</a>

## 2. Опис дисципліни

<b>Мета та цілі дисципліни</b>
Метою є забезпечити необхідну теоретичну і практичну підготовку студентів до проведення оздоровчої роботи з різними віковими групами населення - навчити майбутнього спеціаліста використовувати заняття легкою атлетикою для оздоровлення населення різних вікових груп та рівня фізичного стану; - сформувати у студентів чітку уяву про організацію та методику проведення профілактично-оздоровчих, рекреаційно-оздоровчих занять та кондиційного тренування з різними віковими групами та їх рівнем фізичного стану
<b>Компетентності</b>
<p><b>Інтегральна компетентність:</b> Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту.</p> <p><b>Загальні компетентності:</b> ЗК1. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо ЗК6. Здатність розробляти проекти та управляти ними.</p> <p><b>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:</b> ФК-2. Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні. ФК-5. 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. ФК-8. Здатність вести документацію, що забезпечує процес навчання з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.</p>
<b>Програмні результати навчання</b>
11.Застосовувати для пояснення практичних ситуацій та вирішення конкретних практичних завдань у сфері фізичної культури і спорту сучасний

понятійний апарат, наукові концепції теорії та технології.

12. Знання методів діагностики моніторингу стану здоров'я спортсменів і осіб, що займаються фізичною культурою.

### 3. Структура дисципліни

№	Тема	Результати навчання	Завдання
1.	<b>Тема 1.</b> Легка атлетика в системі оздоровчої фізичної культури.	Знати загальну характеристику оздоровчої фізичної культури. Знати основи оздоровчої фізичної культури. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури. Розуміти оздоровчий вплив фізичної культури на організм. Поняття про здоровий спосіб життя. Знати місце і значення легкої атлетики в системі оздоровчих заходів.	1. Розкрити зміст понять, мету та завдання навчальної дисципліни «Основи методики занять легкою атлетикою різних груп населення» 2. Пройти тестові завдання.
2.	<b>Тема 2.</b> Засоби та методи занять у легкій атлетиці.	Знати визначення основ техніки спортивної вправи. Показники якості техніки спортивних вправ; ефективність, економність і простота рухів легкоатлета. Розуміти значення техніки для підвищення спортивного результату.	1. Охарактеризувати значення техніки для підвищення спортивного результату. 2. Підготувати доповіді із запропонованих тем. 3. Пройти тестові завдання.
3.	<b>Тема 3.</b> Біологічні основи оздоровчої фізичної культури.	Знати соціально-біологічні основи фізичної культури. Знати основні поняття. Профілактика захворювань засобами фізичної культури. Організм людини як біосистема. Кровоносна система. Нервова система. Ендокринна система. Функції дихання.	1. Розкрити соціально-біологічні основи фізичної культури 2. Підготувати доповіді із запропонованих тем. 3. Пройти тестові завдання.
4.	<b>Тема 4.</b> Особливості розвитку людини.	Знати анатомо-фізіологічні і психологічні особливості дітей шкільного віку. Анатомо-фізіологічні особливості періоду дорослості. Особливості фізичного розвитку в літньому віці.	1. Охарактеризувати особливості фізичного розвитку в літньому віці. 2. Підготувати доповіді із запропонованих тем. 3. Пройти тестові завдання.
5.	<b>Тема 5.</b> Особливості	Знати особливості анатомо-	1. Підготувати

	проведення навчально-тренувальних занять легкою атлетикою з різними віковими групами.	фізіологічного розвитку школярів. Організація та проведення занять легкою атлетикою з дітьми, підлітками та юнаками. Програма «Дитяча атлетика IAAF». Використання легкоатлетичних засобів з особами зрілого віку. Особливості проведення занять легкою атлетикою з людьми похилого віку. Особливості проведення занять легкою атлетикою з жінками.	доповіді із запропонованих тем. 2.Пройти тестові завдання. 3.Розкрити сенситивні періоди розвитку рухових якостей школярів.
6.	<b>Тема 6.</b> Методичні підходи, що застосовуються у заняттях бігом з різними верствами населення.	Розуміти сучасні системи оздоровчої ходьби. Знати системи оздоровчого бігу. Оздоровча ходьба і біг з дошкільнятами і школярами. Оздоровча ходьба і біг з жінками і чоловіками середнього віку. Оздоровча ходьба і біг зі студентами і учнями робочих спеціальностей. Оздоровча ходьба і біг для осіб з різними нозологіями. Оздоровча ходьба для осіб старшого і похилого віку. Спортивно-оздоровчий біг. Методики самоконтролю. Тестування в підготовці бігунів.	1.Охарактеризувати оздоровчу ходьбу і біг для осіб з різними нозологіями 2.Підготувати доповіді із запропонованих тем. 3.Пройти тестові завдання.
7.	<b>Тема 7.</b> Методики оздоровчої ходьби і бігу.	Знати різні методики занять оздоровчим бігом і ходьбою: А.Л.Лідьярда. Методика бігу по Г.Пірі. Програма бігу К.Купера. Програма бігу по Є.Мільнеру. Програма бігу А.Астранда і К.Родала. Програма бігу Р.Гіббса. Програма бігу А.Волленберга. Програма бігу В. Баурмана і В.Гарріса. Програма бігу С.Розенцвейга. Програма бігу Р.Е.Мотилянської і Л.А.Єрусалимського. Програма бігу Ю.Н.Фурмана. Програма бігу Ф.П.Суслова. Програма бігу Л.Я.Дорфмана. Програма бігу А.І.Полуніна.	1.Охарактеризувати методику занять оздоровчим бігом і ходьбою: програма бігу А.Волленберга. Програма бігу В. Баурмана і В.Гарріса. Програма бігу С.Розенцвейга. Програма бігу Р.Е.Мотилянської. 2.Підготувати доповіді із запропонованих тем. 3.Пройти тестові завдання.
8	<b>Тема 8.</b> Види і нормативно-правові	Знати особливості планування бігових навантажень.	1.Підготувати доповіді із

	документи щодо діяльності фізкультурно-оздоровчих об'єднань.	Характеристика тренувальних навантажень бігунів-аматорів. Засоби та методи тренування бігунів-аматорів. Методики оздоровчої ходьби. Методики оздоровчого бігу.	запропонованих тем . 2.Пройти тестові завдання.
9	<b>Тема 9.</b> Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології з використанням вправ циклічного характеру.	Розуміти систему тренування з високою інтенсивністю з використанням вправ циклічного характеру. Знати безпеку при заняттях бігунів-аматорів. Контроль в тренуванні бігунів-аматорів. Матеріально-технічне забезпечення занять бігунів аматорів.	1.Підготувати доповіді із запропонованих тем . 2.Пройти тестові завдання.
10	<b>Тема 10.</b> Лікарський контроль і самоконтроль в оздоровчому тренуванні.	Знати основи лікарського контролю в оздоровчому тренуванні. Самоконтроль – як суб'єктивний та об'єктивний показники фізичного та психічного стану тих, що займаються.	1.Підготувати доповіді із запропонованих тем . 2.Пройти тестові завдання.

#### 4. Система оцінювання курсу

Накопичування балів під час вивчення дисципліни	
Види навчальної роботи	Максимальна кількість балів
Практичне заняття/семінарське/лабораторне	40
Самостійна робота	5
Знання термінів	5
Екзамен	50
Максимальна кількість балів	100

## 5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу

Види навчальної роботи	Заняття									ЗТ	СР	Разом
	1,2	3,4	5,6	7,8	9,10	11,12	13,14,15	16,17	18,19,20			
Семинарські/ Практичні/	5	5	5		5	5	5	5	5			40
Самостійна робота											5	5
Знання термінів										5		5
Екзамен												50
<b>Всього</b>												<b>100</b>

- Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за 100 бальною шкалою.
- По завершенні теоретичного навчання середнє арифметичне усіх отриманих оцінок у 100-бальній шкалі множиться на ваговий коефіцієнт 0,4, відповідно – максимальний бал за усі отриманні заняття у підсумку може скласти 40 балів.
- Оцінювання за екзамен відбувається у 100-бальній шкалі, отримана оцінка сходиться на ваговий коефіцієнт 0,5.
- Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із математичної суми балів за роботу на парах (максимально – 40 балів), отриманих балів за самостійну роботу (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,05, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти 5 балів), оцінки за знання термінології (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,05, відповідно максимальний бал може скласти 5 балів) і оцінки, отриманої за екзамен (максимальний бал – 50 балів), що в сумі максимально може скласти 100 балів.
- При виставленні балів за модульний контроль оцінюються: рівень теоретичних знань та практичні навички з тем, включених до змістових модулів, самостійне опрацювання тем, проведення розрахунків, написання рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, тощо.
- Якщо студент не складав змістовий модуль з поважних причин, які підтверджені документально, то він має право на його складання з дозволу зав. кафедри (за заявою).
- Оцінка за іспит формується із суми відповідей студентів на 3 основні запитання та 2 додаткові (по 10 балів за кожне запитання), або, за вимогою – на основі результатів тестування (максимальна оцінка за тести – 50 балів)

### Критерії оцінювання за 100-бальною шкалою:

- 90-100 балів – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.
- 70-89 балів – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні

теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.

- *50-69 балів* – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві граматичні помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.
- *Менше 50 балів* – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
80 – 89	<b>B</b>	добре	
70 – 79	<b>C</b>		
60 – 69	<b>D</b>	задовільно	
50 – 59	<b>E</b>		
26 – 49	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-25	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 6. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення	Мультимедіа (відеофайли, рисунки, схеми),
<b>Література:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Баранов В.М. Заняття в групах здоров'я. – К. : Здоров'я, 1983. – 120 с.</li> <li>2. Бег для всех: Сборник / Сост. А.К. Шедченко. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 112 с.</li> <li>3. Гайс И.А. Оздоровительная ходьба. – Москва: «Советский спорт», 1990. – 48 с.</li> <li>4. Гридасова Е. Я. Использование физических упражнений с целью оздоровления. Методические материалы. — М.: ФиС, 2010.</li> <li>5. Гилмор Г. Бег ради жизни / Г. Гилмор. – М.: — КСП І, 1995. -С. 3-116.</li> <li>6. Донской Д. Д. Методические рекомендации по технике оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега. — М.: ФиС, 1983.</li> <li>7. Душанин С.А., Пирогова О.Я., Иващенко Л.Я., Оздоровчий біг. – К. : Здоров'я, 1982. – 128 с.</li> <li>8. Душанин С. А., Иващенко Л. Я., Пирогова Е. А. Тренировочные программы для здоров'я. — Киев: Здоров'я, 1985.</li> <li>9. Иващенко Л.Я., Благий А.Л., Усачев Ю.А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом». - Киев: «Здоров'я», 2007.</li> <li>10. Иващенко Л.Я., Страпко Н.І. Самостійні заняття фізичними вправами. - Київ: «Здоров'я», 1988 р. – 160 с.</li> <li>11. Козырева О. В. Оздоровительная физическая культура в пожилом возрасте. Методическая разработка. — М.: «ФиС», 2010.</li> <li>12. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. – М.: «ФиС», 1987. –190 с.</li> <li>13. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: Учебное пособие. – М. : Советский спорт, 2004. – 192 с.</li> <li>14. Лаптев А.П. Бег и здоров'я // Знание, сер. Физкультура и спорт». – М. : № 8, 1984. – 64 с.</li> <li>15. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: Учебное пособие для институтов физической культуры и факультетов физического воспитания вузов / под.общ.Ред. М.П.Кривоносова, Т.П. Юшкевича. – Мн. : вицая школа. – 312 с</li> </ol>	

## 7. Контактна інформація

Кафедра	Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін м.Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57 каб. 301 тел. (0342) 59-60-20 <a href="https://kspd.pnu.edu.ua/">https://kspd.pnu.edu.ua/</a> e-mail: <a href="mailto:spd@pnu.edu.ua">spd@pnu.edu.ua</a>
Викладач	П'ятничук Дмитро Васильович Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Контактна інформація викладача	<a href="mailto:dmytro.piatnychuk@pnu.edu.ua">dmytro.piatnychuk@pnu.edu.ua</a>

<p>Академічна доброчесність</p>	<p>Дотримання академічної доброчесності засновується на ряді положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="#">Кодекс честі ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»</a></li> <li>➤ <a href="#">Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі студентів ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».</a></li> <li>➤ <a href="#">Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».</a></li> <li>➤ <a href="#">Положення про запобігання академічному плагіату у ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”.</a></li> <li>➤ <a href="#">Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”.</a></li> <li>➤ <a href="#">Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності”.</a></li> </ul> <p>Ознайомитися з даними положеннями та документами можна за посиланням: <a href="https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/">https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/</a></p>
<p>Пропуски занять (відпрацювання)</p>	<p>Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується у відповідності до <a href="#">«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника” ( введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019)»</a> (див. стор. 4.).</p> <p>Ознайомитися з положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
<p>Виконання завдання пізніше встановленого терміну</p>	<p>У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, регламентується у відповідності до <a href="#">«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника” ( введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) »</a></p> <p>– стор. 4-5.</p> <p>Ознайомитися із положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
<p>Невідповідна поведінка під час заняття</p>	<p>Невідповідна поведінка під час заняття регламентується рядом положень про академічну доброчесність (див. вище) та може призвести до відрахування здобувача вищої освіти (студента) «за порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 «Відрахування студентів» <a href="#">«Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти»</a> – ознайомитися із положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
<p>Додаткові бали</p>	<p>Отримання додаткових балів за дисципліною можливе в разі виконання індивідуальних завдань, попередньо узгоджених з викладачем. Перелік</p>

	<p>індивідуальних завдань міститься у навчальній програмі до курсу. Також за рішенням кафедри професійної освіти та інноваційних технологій студентам, які брали участь у науково-дослідній роботі (роботі конференцій, студентських наукових гуртків та проблемних груп, підготовці публікацій), а також були учасниками олімпіад, конкурсів, можуть присуджуватися додаткові бали «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ «Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника » ( <a href="#">введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019</a>) – стор. 3.</p>
Неформальна освіта	<p>Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується «Положенням про порядок зарахування результатів неформальної освіти у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені <a href="#">Василя Стефаника</a>» (введено в дію наказом ректора №819 від 29.11.2019) – <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/po_lozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/po_lozhenja/</a></p>

**Викладач**

П'ятничук Дмитро Васильович