

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

Факультет фізичного виховання і спорту  
Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

СИЛЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

Освітня програма Фізична культура і спорт  
Спеціальність - 017 фізична культура і спорт  
Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри  
спортивно-педагогічних дисциплін  
Протокол № 1 від “31” серпня 2020 р.

Івано-Франківськ - 2020

## ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до курсу
3. Мета та цілі курсу
4. Компетентності
5. Результати навчання
6. Організація навчання курсу
7. Система оцінювання курсу
8. Політика курсу
9. Рекомендована література

<b>1. Загальна інформація</b>	
<b>Назва дисципліни</b>	<b>ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ</b>
<b>Рівень вищої освіти</b>	Бакалавр
<b>Викладач (-і)</b>	П'ятничук Д.В..
<b>Контактний телефон викладача</b>	00664416716
<b>Е-mail викладача</b>	halinapy@gmail.com
<b>Формат дисципліни</b>	Лекційні, семінарські заняття
<b>Обсяг дисципліни</b>	9 кредитів ЄКТС
<b>Посилання на сайт дистанційного навчання</b>	www.d-learn.pnu.edu.ua
<b>Консультації</b>	четвер 16.30
<b>2. Аногація до курсу</b>	
<p>Дисципліна призначена для студентів першого курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт, вивчення дисципліни є формування комплексних знань, та вмінь, навичок з Теорії і методики викладання легкої атлетики; засвоєння професійних умінь в процесі вивчення легкоатлетичних вправ; набуття умінь та навичок науково – методичної діяльності, формування комплексу рухових навичок та фізичних якостей, необхідних в професійній діяльності фахівця з фізичної культури; опанування практичними навичками з організації та проведення спортивно-масових змагань з легкої атлетики.</p>	
<b>3. Мета та цілі курсу</b>	
<p>Мета навчальної дисципліни «Теорії і методики викладання легкої атлетики» є забезпечення студентів необхідними теоретичними знаннями, ознайомлення з основами техніки і методики навчання легкоатлетичних вправ, обґрунтування раціональних режимів занять і тренувань.</p>	
<b>4. Компетентності</b>	
<p><b>Інтегральна компетентність:</b>          Бакалавр фізичної культури і спорту здатний розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у галузі фізичної культури і спорту, у тренерській діяльності в обраному виді спорту, та у процесі навчання, що передбачає застосування теоретичних та методичних аспектів з фізичного виховання.</p> <p><b>Загальні компетентності:</b>          ЗК9. Навички міжособистісної взаємодії.          ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p><b>Фахові компетентності:</b>          ФК1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.          ФК3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.          ФК7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.          ФК12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.</p>	

ФК14. Здатність до безперервного професійного розвитку.					
<b>5. Результати навчання (компетентності)</b>					
<p>ПРН6. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.</p> <p>ПРН8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.</p> <p>ПРН19. Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.</p> <p>ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.</p>					
<b>6. Організація навчання курсу</b>					
Обсяг курсу					
Вид заняття			Загальна кількість годин		
Лекційні заняття			16		
семінарські заняття / практичні / лабораторні			84		
самостійна робота			170		
Ознаки курсу					
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)		Нормативний / вибірковий	
1,2	017 фізична культура і спорт	1		В	
Тематика курсу					
Тема, план	Форма заняття	Літера тура	Завдання, год	Вага оцінки	Термін виконання
<b>1 семестр</b>					
Змістовий модуль 1. Вступ до легкої атлетики.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	1,4,7,8	4  6 24		Вересень- січень
<b>Тема 1</b> Історія розвитку легкої атлетики. Класифікація та характеристика легкоатлетичних вправ.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	1,2,5,8	Історія розвитку легкої атлетики. Класифікація та характеристика легкоатлетичних вправ. 2 - 10	10балів	вересень
<b>Тема 2.</b> Основи техніки		3,5,6,	Визначення основ техніки спортивної вправи. Показники якості техніки	20балів	вересень

легкоатлетичних вправ.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		спортивних вправ; ефективність, економність і простота рухів легкоатлета. Значення техніки для підвищення спортивного результату.  2  10		
<b>Тема 3.</b> Методика навчання спортивної ходьби і бігу.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		Методика навчання спортивної ходьби і бігу. а) вивчення спортивної ходьби, оволодіння елементами техніки рухів і техніки ходьби в цілому (положення тулуба і голови, рухи ніг і рук, цикл подвійного кроку, дихання при ходьбі); б) послідовне оволодіння технікою основних, підготовчих і спеціальних вправ для засвоєння техніки спортивної ходьби; в) спеціальні вправи, які забезпечують виховання фізичних якостей необхідних для спортивної ходьби; г) особливості техніки спортивної ходьби і методики навчання, які визначаються індивідуальними можливостями учнів  2 8 10	10	
<b>Тема 4.</b> Основи			а) вивчення техніки	20	

техніки стрибків.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		стрибка у довжину з розбігу, послідовне оволодіння елементами техніки і технікою стрибка в цілому (розбіг, підготовка до відштовхування, рухи в польоті – спосіб «зігнувши ноги», приземлення); б) послідовне оволодіння технікою основних, підготовчих і спеціальних вправ для засвоєння стрибків у довжину; в) спеціальні вправи, які забезпечують розвиток фізичних якостей необхідних для стрибків у довжину. - 4 10		
<b>Тема 5.</b> Методика навчання техніки метання малого м'яча і гранати.		4,7,2,1	а)вивчення техніки метання, послідовне оволодіння елементами техніки і технікою метання в цілому (утримання снаряду, несення снаряду під час розбігу, розбіг і підготовка до кидка, «перехресні кроки», положення тулуба перед метанням, фінальне зусилля і рухи після випускання снаряду); б) послідовне оволодіння технікою підготовчих і спеціальних вправ для засвоєння техніки метання м'яча і гранати; в) спеціальні вправи, які забезпечують виховання	20 балів	вересень

	Практичні заняття Самостійна робота		фізичних якостей необхідних для метання м'яча і гранати. 4  10		
<b>Тема 6. Методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання».</b>	Практичні заняття Самостійна робота		а) вивчення техніки стрибків у висоту з розбігу, послідовне оволодіння елементами техніки і технікою в цілому (розбіг, підготовка до відштовхування, відштовхування і перехід через планку, приземлення); б) послідовне оволодіння технікою основних, підготовчих і спеціальних вправ для освоєння стрибків у висоту; в) спеціальні вправи, які забезпечують розвиток фізичних якостей необхідних для стрибків у висоту; г) техніка безпеки та попередження травматизму при проведенні занять та змагань; 6  10	10	
<b>Контрольна робота</b>	Самостійна робота	1,4,7,1 1	Завдання тем 1-6	10 балів	грудень
<b>2 семестр</b>					
Змістовий модуль 2. Техніка і методика навчання видів легкої атлетики.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	2,9,1,3	10  60  110	10	березень
<b>Тема 1. Основи техніки метань</b>		1,4,7,1 1	Знати: види метань. Дальність польоту легкоатлетичного приладу та фактори, що її	10 балів	березень

			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  10		
<b>Тема 2.</b> Легка атлетика в програмі загальноосвітньої школи	Лекції Самостійна робота		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 2  10	10	березень
<b>Тема 3.</b> Розвиток фізичних якостей у легкоатлетів.			Фізичні якості і їх взаємозв'язок з іншими видами підготовки легкоатлетів. Сила, її види та визначення. Фактори, що визначають рівень силових якостей. Методи розвитку сили. Особливості розвитку	20	квітень

			<p>максимальної і швидкісної сили, силової витривалості. Контроль силових якостей.</p> <p>Швидкість, її види і фактори, що її визначають. Методи розвитку швидкісних здібностей.</p> <p>Витривалість і її прояви у легкоатлетів. Джерела енергозабезпечення м'язової роботи та фактори, що визначають рівень аеробних і анаеробних можливостей. Методи розвитку витривалості. Особливості контролю витривалості.</p> <p>2</p>		
	<p>Лекції</p> <p>Практичні заняття</p> <p>Самостійна робота</p>		10		
<b>Тема 4.</b> Організація змагань з легкої атлетики.			<p>а) загальні положення (організації, які проводять змагання, спортивний календар, положення про змагання, вимоги до оформлення спортивних розрядів, звань, рекордів), допуск учасників, заявки, правила змагань.</p> <p>б) учасники змагань (обов'язки і права, представники і капітани команд, заявки, протести).</p> <p>в) спортивні судді (обов'язки і права суддів, категорії суддів, структура і план роботи колегії суддів, суддівсько-технічні колегії).</p> <p>4</p>	20	квітень
	<p>Лекції</p> <p>Самостійна робота</p>		10		
Тема 5. Методика			а) вивчення техніки спринту,	10	квітень

<p>навчання техніки бігу на короткі дистанції.</p>	<p>Практичні заняття Самостійна робота</p>		<p>послідовне оволодіння елементами спринтерського бігу в цілому (особливості бігу на короткі дистанції, різновидності старту, вихідне положення на старті, вихід зі старту, стартове прискорення, біг по прямій, фінішування); б) послідовне оволодіння технікою основних, підготовчих і спеціальних вправ для засвоєння техніки бігу на короткі дистанції. в) вивчення техніки естафетного бігу, послідовне оволодіння елементами техніки і технікою в цілому; г) способи несення і передачі естафетної палички, встановлення контрольних відміток у зонах передачі, стартові положення, біг по дистанції; д) послідовне оволодіння технікою основних і спеціальних вправ</p> <p>10 10</p>		
<p>Тема 6. Методика навчання техніки естафетного бігу.</p>	<p>Практичні заняття Самостійна робота</p>		<p>а) вивчення техніки естафетного бігу, послідовне оволодіння елементами техніки і технікою в цілому; б) способи несення і передачі естафетної палички, встановлення контрольних відміток у зонах передачі, стартові положення, біг по дистанції; в) послідовне оволодіння технікою основних і спеціальних вправ для вдосконалення естафетного бігу.</p> <p>10 10</p>		<p>квітень</p>

<p><b>Тема 7. Методика навчання техніки Штовхання ядра</b></p>	<p>Практичні заняття Самостійна робота</p>		<p>а) вивчення техніки штовхання ядра, послідовне оволодіння елементами техніки і технікою штовхання ядра в цілому (тримання ядра, вихідне положення і початкові рухи, підготовка до фінального зусилля і рухи для збереження рівноваги); б) послідовне оволодіння технікою основних, підготовчих і спеціальних вправ для засвоєння техніки штовхання ядра в) спеціальні вправи, які забезпечують розвиток фізичних якостей. 10  10</p>	<p>5</p>	<p>травень</p>
<p><b>Тема 8. Техніка стрибка у довжину.</b></p>	<p>Практичні заняття Самостійна робота</p>		<p>Вивчення техніки стрибка у довжину з розбігу, послідовне оволодіння елементами техніки і технікою стрибка в цілому (розбіг, підготовка до відштовхування, рухи в польоті – спосіб «зігнувши ноги», приземлення); б) послідовне оволодіння технікою основних, підготовчих і спеціальних вправ для засвоєння стрибків у довжину; в) спеціальні вправи, які забезпечують розвиток фізичних якостей необхідних для стрибків у довжину. 10 10</p>		
<p><b>Тема 9. Методика навчання техніки бар'єрного бігу</b></p>			<p>а) послідовність постановки завдань, підбір засобів і методичні вказівки при навчанні техніки бар'єрного бігу; б) об'єктивні і суб'єктивні причини виникнення помилок при навчанні техніки вправи і</p>	<p>5</p>	<p>травень</p>

	Практичні заняття Самостійна робота		способи їх виправлення. 8 10		
<b>Тема 10.</b> Методика навчання техніки потрійного стрибка.	Практичні заняття Самостійна робота		а) вивчення техніки потрійного стрибка, послідовне оволодіння елементами техніки і технікою стрибка в цілому (скок, крок, стрибок); б) послідовне оволодіння технікою основних, підготовчих і спеціальних вправ для засвоєння потрійного стрибка. 6 10	5	травень
<b>Тема 11.</b> Методика навчання техніки метання спису	Практичні заняття Самостійна робота		а) обладнання місця для занять та змагань; б) способи тримання; в) характеристика фаз: розбіг, обгону спортивного приладу, положення перед фінальним зусиллям, фінальне зусилля, випуску та гальмування після кидка; г) техніка безпеки та попередження травматизму при проведенні занять та змагань. 6 10	5	травень
<b>Контрольна робота</b>	Самостійна робота	1,4,7,1 1	Завдання тем 7-11	5 балів	травень

## 7. Система оцінювання курсу

<b>Модуль 1</b>				
Навчальна (аудиторна робота)				
Змістовий модуль 1				
Робота на парах	Оцінка за самостійну роботу	Оцінка за знання термінології		<b>Разом</b>
90	5	5		<b>100</b>
<b>Модуль 2</b>				
Навчальна (аудиторна робота)				
Змістовий модуль 1				
Робота на парах	Оцінка за самостійну роботу	Оцінка за знання термінології	Екзамен	<b>Разом</b>
40	5	5	50	<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) оцінки, отриманої за екзамен (максимальний бал – 50 балів), що в сумі максимально може скласти 100 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 завдань 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 ECT	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

### 8. Політика курсу

- Студент повинен вчасно приходити на заняття. Викладач може не допустити студента до заняття, якщо він/вона спізнився без поважної причини.
- У випадку пропуску 5 чи більше практичних занять без поважної причини, студент може бути не допущений до підсумкового контролю (екзамену), або його/її підсумкова оцінка буде знижена;
- Студент повинен добросовісно готуватися до усіх видів поточного, модульного та підсумкового контролю;
- Студент має брати активну участь на практичних заняттях;
- Студент повинен бути толерантним у спілкуванні з викладачем та іншими студентами, зокрема під час обговорення дискусійних питань на заняттях;

- Студент може відпрацювати будь-яке пропущене заняття чи вид контролю;
- Заборонено користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час опитування та виконання письмових завдань.
- У випадку порушення норм академічної доброчесності під час виконання завдань поточного, модульного чи підсумкового контролю, студент отримає «0» балів.
- Якщо студент має претензії до викладача через оцінювання, якість надання послуг тощо, спершу треба повідомити про це самого викладача; якщо проблему не вдалося вирішити, студент має право звернутися до завідувача кафедри чи керівництва факультету;
- Студент повинен неухильно дотримуватися правил внутрішнього розпорядку навчального закладу; інших видів політики, передбаченої нормативними документами, що регулюють навчальний процес у ЗВО.

#### – 9. Рекомендована література

- Жилкин А. И. Легкая атлетика : учебное пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – 2-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 464 с.
- Никитушкин В. Г. Легкая атлетика : Учебно-методическое пособие для общеобразовательных школ / В. Г. Никитушкин, В. П. Губа, В. И. Гапеев. – М., 2005. – 224 с.
- Накутний Т. Д. Легка атлетика / Т. Д. Накутний. – К. : ФіС, 1998.
- Присяжнюк Д. С. Легка атлетика в школі / Д. С. Присяжнюк, В. В. Дерев'яно. – Вінниця, 2002.
- Васьков Ю. В. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі / Ю. В. Васьков, І. М. Пашков. Харків : Торсінг, 2003.
- Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. І. / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навч. Книга – Богдан, 2003.
- Карпов І. Б. Фізична культура / І. Б. Карпов, В. Л. Корчинький. – К., 2006.
- Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В. М. Платонов. – К., 2004.
- Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К., 1995.
- Селуянов В. Н. Підготовка бігуна на середні дистанції / В. Н. Селуянов. – М., 2001.
- Попов В. Б. Система спеціальних вправ у підготовці легкоатлетів / В. Б. Попов. – М., 2006.
- Легка атлетика. Біг на короткі дистанції. Програма. Москва, 2004.
- Легка атлетика. Біг на середні і довгі дистанції, спортивна ходьба. Програма. Москва, 2004.
- П'ятничук Д. В. Легка атлетика : навчально-методичний посібник / Д. В. П'ятничук, Я. М. Яців, Г. О. П'ятничук. – Івано-Франківськ : Видавництво Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, 2010. – 181 с.
- Легка атлетика : правила змагань на 2010/2011 рр. / пер. і упоряд. В.Г. Конестяпін, П. П. Дацків, В. Й. Лемешко, В. І. Прокопенко, Г. В. Чорнецька. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 258 с.
- Криличенко О. В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики : навч. посіб. / О. В. Криличенко, О. І. Форостян. – К. : Олімп. л-ра, 2012. – 108 с.
- Інформаційні ресурси

- Мультимедійне забезпечення лекцій та семінарських занять.
- <http://lib.sporte du.ru/>
- <http://www.nbuu.gov.ua/>
- <http://www.noc.lviv.ua/litni-yunatski-olimpijski-ihry-v-nankin>
- <http://www.nanjing2014.org/en/>
- Підручники та посібники з видів спорту та загальної теорії підготовки спортсменів.
- 

Викладач: П'ятничук Д.В.