



Силабус
навчальної дисципліни
«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ
ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ»

Спеціальність
017 «Фізична культура і спорт»
Галузь знань 01 «Освіта/Педагогіка»
освітній рівень - бакалавр

1. Загальна інформація	
Назва факультету	Фізичної культури та спорту
Освітня програма (назва, рівень вищої освіти, форма навчання)	Фізична культура і спорт, перший (бакалаврський) рівень вищої освіти, денна форма навчання
Навчальний рік	2020-2021
Кафедра (назва, адреса, телефон, e-mail)	Фізичної культури та спорту Каб. 144, корпус Ц +38(066)3930091 kafedra-fizvuh.pntu@ukr.net
Керівник кафедри (ПІБ, науковий ступінь, вчене звання, контактний e-mail)	Рибалко Ліна Миколаївна, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичної культури та спорту e-mail: lina-rybalko@ukr.net
Викладачі, що викладають дисципліну (ПІБ, науковий ступінь, вчене звання, контактний e-mail)	ЦІПОВ'ЯЗ АНАТОЛІЙ ТИМОФІЙОВИЧ (лектор) Посада: доцент кафедри фізичної культури та спорту Науковий ступінь: кандидат педагогічних наук Вчене звання: доцент e-mail: anatolyitsipvyaz@gmail.com Контактний телефон: +38(067)2913789ЙОПА ТЕТЯНА ВОЛОДИМИРІВНА (викладач практичних занять) Посада: старший викладач e-mail: yopatanya@gmail.com Контактний телефон: +38(099)6659697
Особа, відповідальна за силабус	ЦІПОВ'ЯЗ АНАТОЛІЙ ТИМОФІЙОВИЧ (лектор) Посада: доцент кафедри фізичної культури та спорту e-mail: anatolyitsipvyaz@gmail.com Контактний телефон: +38(067)2913789
Рік навчання (рік, на якому реалізується вивчення дисципліни)	1 (перший)

Семестр (семестр, на якому реалізується вивчення дисципліни)	1 (перший)
Тип дисципліни (обов'язкова/вибіркова)	Обов'язкова
Обсяг дисципліни (кількість кредитів ЄКТС, загальна кількість годин)	5 кредитів/150 годин
Кількість годин (лекції, практичні заняття, самостійна робота студентів)	Л-10 год П-40 год СРС-100 год
Мова навчання	Українська
2. Опис дисципліни	
Загальна характеристика	Навчальна дисципліна «Теорія та методика викладання легкої атлетики» - це узагальнююча система знань та вмінь у сфері теорії та методики підготовки спортсменів в спорті, що виступає одним з ключових аспектів у підготовці майбутніх тренерів та педагогів, вона є обов'язковою навчальною дисципліною, яка займає чільне місце в освітній програмі Фізична культура і спорт.
Мета вивчення дисципліни	Метою вивчення навчальної дисципліни «Теорія та методика викладання легкої атлетики» є набуття студентами теоретичних і практичних знань, умінь, професійно – педагогічних навичок, необхідних для навчання і тренування в легкій атлетиці, суддівства змагань, для профілактики травматизму і забезпечення безпеки на заняттях і змаганнях у закладах освіти. Навчальна дисципліна сприяє підготовці висококваліфікованих спеціалістів в різних ланках спортивної і фізкультурно-оздоровчої роботи.
Предмет вивчення дисципліни	Предметом вивчення навчальної дисципліни є формування у студентів сучасного рівня знань з навчальної дисципліни, опанування техніки основних видів легкоатлетичних вправ, набуття необхідних знань, умінь та навичок для самостійних та практичних навичок для роботи в спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю та інших навчальних закладах.

Цілі навчання <i>(основні завдання вивчення дисципліни)</i>	Основними завданнями вивчення навчальної дисципліни «Теорія та методика викладання легкої атлетики» є: • вивчення теорії, методики та організаційних засад легкої атлетики; • вивчення історії розвитку, класифікацію та сучасний стан легкої атлетики. • засвоєння основних знань з техніки виконання легкоатлетичних вправ; • вивчення методики тренування та правил проведення змагань з легкої атлетики; • застосовувати набуті знання для розв'язання практичних завдань у тренувальному процесі.
Пререквізити	Дисципліни, базові знання яких та результати навчання необхідні студенту для успішного навчання та опанування компетентностями з дисципліни «Теорія та методика викладання легкої атлетики»: • «Анатомія людини» • «Фізіологія людини» • «Вступ до спеціальності»
Пореквізити	Знання з теорії та методики викладання легкої атлетики» можуть бути використані під час вивчення таких навчальних дисциплін, як: • «Теорія та методика юнацького спорту» • «Підвищення спортивної майстерності в обраному виді спорту»
3. Структура і зміст дисципліни	
Змістовий модуль 1. Вступ до легкої атлетики.	Вступ Теорія та методика викладання легкої атлетики як навчальна та наукова дисципліна. Базові поняття та терміни. Мета, завдання та сучасні проблеми легкої атлетики. Об'єкт, предмет, завдання та методи проблеми легкої атлетики. Структура навчальної дисципліни ТМВЛА. Тема 1. Історія розвитку легкої атлетики Легка атлетика в стародавні часи. Сучасний розвиток легкої атлетики. Тема 2 Характеристика видів легкої атлетики. Основи підготовки легкоатлетів. Класифікація та загальна характеристика легкоатлетичних вправ Вплив легкоатлетичних вправ на організм людини.

	Фізичні вправи. Технічна підготовка. Тактична підготовка. Морально-вольова підготовка. Принципи тренування. Засоби й методи тренування. Послідовність у навчанні техніці видів легкої атлетики. Досягнення і збереження спортивної форми. Особливості спортивного вдосконалення.		
Змістовий модуль 2. Техніка, методика й навчання тренування в окремих видах легкої атлетики.	Тема 3. Техніка, методика навчання й тренування в спортивній ходьбі. Навчання техніці спортивної ходьби. Основні помилки під час спортивної ходьби та їх виправлення. Тренування у спортивній ходьбі. Завдання й засоби тренування у спортивній ходьбі.		
	Тема 4. Техніка, методика навчання й тренування в бігу Біг на короткі дистанції. Техніка бігу на короткі дистанції. Особливості бігу на 200 і 400 м. Навчання техніці бігу на короткі дистанції. Основні помилки під час бігу на короткі дистанції та їх виправлення. Біг на середні й довгі дистанції. Техніка бігу на середні й довгі дистанції. Тренування в бігу на середні й довгі дистанції. Основні помилки під час бігу на середні та довгі дистанції та їх виправлення.		
	Тема 5. Організація та 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.		
	4. Підсумковий контроль		
Загальна система оцінювання	Участь у роботі впродовж семестру/екзамен 50%/50% за 100-бальною шкалою		
Шкала оцінювання: національна та ЄКТС	100-бальна рейтингова система оцінювання	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною для екзамену, диференціального курсового проєкту (ро
	90 – 100	A – відмінно	5 – відмінно
	82 – 89	B – дуже добре	4 – добре
	74 – 81	C – добре	
	64 – 73	D – задовільно	3 – задовільно
	60 – 63	E – достатньо	

	35 – 59	FX – незадовільно з можливістю повторного складання	2 – незадовільно
	0 – 34	F – незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	
Умови допуску до підсумкового контролю	Студент відвідав усі практичні заняття. Для допуску до екзамену необхідно мати не менше 25 балів поточної успішності.		
Вид підсумкового контролю	Підсумковим контролем є екзамен. Він здійснюється відповідно до вимог «Положення про організацію освітнього процесу в Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».		
Критерії оцінювання екзамену/диференційованого заліку	Критерієм успішного проходження здобувачем освіти підсумкового оцінювання може бути досягнення ним мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом вивчення навчальної дисципліни.		
Максимальна кількість балів	100		
Мінімальна кількість балів, що демонструє рівень засвоєння дисципліни	60		
5. Інформаційне, методичне та матеріально-технічне забезпечення			
Інформаційне забезпечення з фонду та депозитарію НТБ університету	Науково-технічна бібліотека Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»: Науково-технічна бібліотека Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»: 1. Йопа Т.В. Методичні вказівки до практичних занять із навчальної дисципліни «Теорія та методика викладання легкої атлетики» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. – Полтава : Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. – 64 с. 3. Йопа Т.В. Теорія та методика викладання легкої атлетики: курс лекцій для студентів дистанційної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. – Полтава : Національний університет імені Юрія		

	Кондратюка, 2020. – 134. Репозитарій НТБ:
Методичне забезпечення	1. Робоча програма «Теорія та методика викладання легкої атлетики» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Складена відповідно до освітньої програми бакалавра «Фізична культура і спорт». Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. 14 с. 2. Йопа Т.В. Методичні вказівки до практичних занять із навчальної дисципліни «Теорія та методика викладання легкої атлетики» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. – Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. – 64 с. 3. Йопа Т.В. Теорія та методика викладання легкої атлетики: курс лекцій для студентів дистанційної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. – Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. – 134.
Локація та матеріально-технічне забезпечення	Аудиторія 311-П теоретичного навчання, проектор, мультимедіа. Стадіон.
5. Оригінальність навчальної дисципліни	
Оригінальність дисципліни	Авторський курс, викладання українською мовою
Розміщення на дистанційній платформі	Платформа дистанційної освіти університету Moodle https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=1755
6. Література	
Обов'язкова	1. Алабин В. Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов / В. Г. Алабин, В. П. Бизин. – Харьков: Основа, 1993. –244 с. 2. Алеев Л. С. Управление движениями человека методом прямого воздействия на нервно-мышечный аппарат / Л. С. Алеев, В. И. Зборовский, С. Г. Бунимович // Моделирование в биологии и медицине. – К., 1986. – С. 142–149. 3. Антіпов Ю. С. Навчаюча програма як засіб підвищення швидкісних якостей студентів, які готуються до державних тестів / Ю. С. Антіпов, Г. В. Лісчишин // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: IV Міжнар. наук.-практ. конф., зб. наук. пр. – Вінниця: ДОВ Вінниця, 2001. – С. 3–6.

	4. Артюшенко О. Ф., Стеценко А. І. Легка атлетика: навч. посіб. [для студ. ф-тів фіз. культури] / О. Ф. Артюшенко, А. І. Стеценко. – Черкаси, 2006. – 424 с. 5. Ахметов Р. Ф. До питання раціоналізації системи спортивної підготовки за допомогою технічних пристроїв та тренажерів / Р. Ф. Ахметов // Концепція розвитку галузі фіз. виховання і спорту в Україні: зб. наук. пр. – Рівне: Принт Хауз, 2001. – Вип. 2. – С. 376–378. 6. Ахметов Р. Ф. Технічні пристрої і тренажери для груп спортивного вдосконалення з легкої атлетики педагогічного університету: навч. посіб. / Р. Ф. Ахметов. – Житомир, 2002. – 129 с. 7. Ахметов Р. Ф. Теоретико-методичні основи управління системою багаторічної підготовки спортсменів швидкісно-силових видів спорту (на матеріалі дослідження стрибків у висоту): автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту / Р. Ф. Ахметов. – К., 2006. – 39 с.
Додаткова	1. Власов В. К. Инновационные технологии: методология, обучение и совершенствование рациональной системы двигательных действий в спринтерском беге / В. К. Власов // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – № 9. – С. 16–17. 2. Волков Л. В. Основы спортивной подготовки детей і підлітків / Л. В. Волков. – К.: Вища школа, 1993. – 154 с. 3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К.: Олимп. л-ра, 2002. – 296 с. 4. Гамалий В. В. Моделирование техники двигательных действий в спорте (на примере ходьбы) / В. В. Гамалий // Наука в олимп. спорте. – 2005. – № 2. – С. 108–116. 34. Гогін О. В. Легка атлетика: курс лекцій / О. В. Гогін; Харк. держ. ун-т ім. Г. Сковороди. – Х.: «ОВС», 2001. – 112 с. 5. Гогін О. В. Особливості проведення уроку легкої атлетики в школі / О. В. Гогін // Теорія та практика фіз. виховання. – 2001. – № 1. – С. 17–19. 36. Гогін О. В. Застосування експрес-карт при проведенні занять з легкої атлетики на старших курсах / О. В. Гогін, Е. І. Швидкий // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні: матеріали першої респ. конф. – Луцьк: Надстир'я, 1994. – С. 373–375. 6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підруч. [для студ. вищ. навч. закл. фіз.

	виховання і спорту] / Шиян Б. М. Тернопіль: Навчальна книга, 2009. Ч. 1. 248 с 7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підруч. [для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / Шиян Б. М. Тернопіль: Навчальна книга, 2009. Ч. 2. 280 с.
--	---