



**Силабус навчальної дисципліни**  
**«Теорія і методика викладання легкої атлетики»**

<b>Спеціальність</b>	<i>A7 «Фізична культура і спорт»</i>
<b>Освітня програма</b>	<i>Фізична культура і спорт</i>
<b>Освітній рівень</b>	<i>перший (бакалаврський)</i>
<b>Статус дисципліни</b>	<i>Обов'язкова</i>
<b>Мова викладання</b>	<i>Українська</i>
<b>Курс / семестр</b>	<i>2 курс; 4 семестр</i>
<b>Кількість кредитів ЄКТС</b>	<i>5</i>
<b>Розподіл за видами занять та годинами навчання</b>	<i>Лекції – 12 год.</i>
	<i>Практичні – 48 год.</i>
	<i>Самостійна робота – 90 год.</i>
<b>Форма підсумкового контролю</b>	<i>екзамен</i>
<b>Кафедра</b>	<i>Фізичної культури та спорту, каб. 144, корпус Ц, <a href="https://nupr.edu.ua/page/kafedra-fizichnoi-kulturi-ta-sportu.htm">https://nupr.edu.ua/page/kafedra-fizichnoi-kulturi-ta-sportu.htm</a></i>
<b>Викладач (-і)</b>	<i>Жалій Руслан Васильович, к.пед.н., доцент кафедри фізичної культури та спорту</i>
<b>Контактна інформація викладача</b>	<i>e-mail: tamara_nagorna@ukr.net</i>
<b>Дні занять</b>	<i>За розкладом, відповідно до графіку навчального процесу</i>
<b>Консультації</b>	<i>аудиторія 143 Ц відповідно до графіку</i>

**Мета навчальної дисципліни** – практичне і теоретичне опанування студентами знаннями та вміннями, професійно-педагогічними навичками, необхідними для самостійної роботи в усіх підрозділах сфери діяльності фахівця з фізичної культури та спорту; використання оздоровчої та виховної цінності цієї дисципліни; засвоєння студентами основних знань з техніки виконання легкоатлетичних вправ, методики навчання легкоатлетичним вправам, методики тренування та правил проведення змагань з легкої атлетики, а також оволодіння методикою проведення оздоровчих занять з використанням легкоатлетичних вправ.

**Програмні результати навчання**

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

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

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

**ПРН 12.** Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.

**ПРН 17.** Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

**ПРН 18.** Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.

**ПРН 21.** Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

**ПРН 24.** Застосовувати засоби різних видів спорту при проведенні занять фізкультурно-оздоровчого спрямування.

**ПРН 25.** Використовувати засвоєнні знання, уміння і навички при організації та проведенні змагань, здійсненні суддівства з видів спорту.



### Передумови для навчання

Попередньо опановані дисципліни: «Анатомія людини», «Фізіологія людини з основами вікової фізіології», «Теорія і методика викладання гімнастики», «Теорія і методика викладання плавання»

Індивідуальне завдання

не передбачено

### Зміст навчальної дисципліни

**Тема 1.** Основи техніки легкоатлетичних вправ. **Тема 2.** Основи навчання і спортивного тренування у легкій атлетиці. **Тема 3.** Методика навчання видів легкої атлетики і техніка вправ.

Сторінка курсу на платформі Moodle

<https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=5343>

### Рекомендовані джерела

1. Гета А. В. Курс лекцій з дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики». Полтава: НУ «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2023. 101 с.
2. Гета А. В. Навчально-методичний посібник до самостійної роботи студентів з дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики»: навчально-методичний посібник для студентів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Полтава: НУ «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2023. 127 с.
3. Жалій Р. В., Воробйов О. В. Здоров'язбережувальні технології в освітньому процесі сучасного закладу вищої освіти: поняття, методика впровадження, практика закладів освіти // Фізкультурно-оздоровчі та спортивні технології в освітньому просторі: теорія і практика : колективна монографія / за заг. ред. О. О. Момот; Ю. В. Зайцевої. – Полтава : ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2020. – С. 75-89.
4. Жалій Р. В. Інноваційні технології фізичного виховання здобувачів вищої освіти: поняття, види, практичні рекомендації для використання // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Педагогічні науки». 2018. №4. С. 31–37.
5. Легка атлетика та методика викладання: підручник для інститутів фіз. культури / [під ред. О. В. Колодія, Є. М. Лутковського, В. В. Ухова]. Х., 2015. 272 с.
6. Легка атлетика: підручник / [Аврутін С. Ю., Артюшенко А. Ф., Беца Н. Н. та ін; за заг. ред. В. І. Бобровника, С. П. Совенко, А. В. Колота]. К.: Логос, 2017. 759 с.
7. Ліщенко В. Є. До побудови багаторічного тренування висококваліфікованих спортсменів / Теорія та практика фіз. культури, 2017. № 3. С. 21, 22.
8. Максименко Г. Н., Бочаров Т. П. Теоретико-методологічні засади підготовки юних легкоатлетів. Луганськ: Альмамастер, 2007. 394 с.
9. Методика тренування у легкій атлетиці: навч. посібник / [під заг. ред. В. А. Соколова та ін]. К., 2014. 504 с.
10. Сахновський К. П., Озімек М. Сучасні аспекти структури багаторічної підготовки легкоатлетів / Теорія і методика фіз. виховання і спорту, 2004. № 2. С. 50–54.
11. Шинкарук О. А., Борисенко О. В., Карпюк І. В. Теорія та методика підготовки легкоатлетів. — Київ: Наукова думка, 2020. — 512 с.
12. Козлова О. П., Іваненко Г. В. Легка атлетика у системі підготовки спортсменів. — Харків: ХДАФК, 2019. — 420 с.
13. Сергієнко Л. П. Основи спортивного тренування в легкій атлетиці. — Суми: Університетська книга, 2022. — 368 с.
14. Туманян Г. С. Підготовка спортсменів у циклічних видах спорту (легка атлетика). — Київ: Центр учбової літератури, 2023. — 304 с

### Система оцінювання результатів навчання

За результатами поточного контролю протягом семестру студент може отримати максимально 50 балів, за результатами підсумкового контролю – 50 балів. Студент, який повністю виконав програму навчальної дисципліни і отримав достатню рейтингову оцінку (не менше 25 балів), допускається до підсумкового контролю з дисципліни.

Більш детальна інформація щодо оцінювання наведена в робочій навчальній програмі.



<b>Накопичування балів з навчальної дисципліни</b>		
<b>Види навчальної роботи</b>		<b>Мах кількість балів</b>
Робота на заняттях та виконання практичних завдань		50
Екзамен		50
<b>Максимальна кількість балів</b>		<b>100</b>
<b>Відповідність шкали оцінювання ЄКТС національній системі оцінювання та шкалі оцінювання Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»</b>		
Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90 - 100	A	відмінно
82 - 89	B	добре
74 - 81	C	
64 - 73	D	задовільно
60 - 63	E	
35 - 59	FX	незадовільно
1 - 34	F	
<b>Політика навчальної дисципліни</b>		
<p>Вивчення навчальної дисципліни потребує роботи з інформаційними джерелами, підготовки до лекцій і практичних занять, виконання усіх завдань згідно з навчальним планом.</p> <p>Підготовка до практичних занять передбачає: ознайомлення з питаннями, які виносяться на заняття з відповідної теми; вивчення лекційного матеріалу. Рішення практичних завдань повинно демонструвати ознаки самостійності виконання здобувачем такої роботи, відсутність ознак повторюваності та плагіату.</p> <p>Присутність здобувачів вищої освіти на практичних і лекційних заняттях є обов'язковою, важливою також є їх участь в обговоренні всіх питань теми. Пропущені заняття мають бути відпрацьовані. Здобувач вищої освіти повинен дотримуватися навчальної етики, поважно ставитися до учасників процесу навчання, дотримуватися дисципліни й часових (строкових) параметрів навчального процесу.</p>		
Більш детальну інформацію щодо компетентностей, результатів навчання, методів навчання, форм оцінювання, самостійної роботи наведено у робочій програмі навчальної дисципліни <a href="https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=5343">https://dist.nupp.edu.ua/course/view.php?id=5343</a>		

Силабус затверджений на засіданні кафедри фізичної культури та спорту  
28 серпня 2025 р. Протокол № 1