



Силабус
навчальної дисципліни
«Практикум з легкої атлетики»
2021-2022 навчальний рік

Освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт. Фітнес та рекреація», «Фізична культура. Організація спортивно-масової роботи»

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Рівень вищої освіти: I рівень

Викладач (і)	Світлана Писаренко, ст. викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання
Посилання на сайт	https://edu.bdpu.org
Контактний тел.	0615372288
Е-mail викладача:	s.pisarenko64@gmail.com
Графік консультацій	Вт., пт. - 14:35- 15:50; (Viber, MOODLE)

Обсяг курсу на поточний навчальний рік:

Форма навчання	Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	звітність
денна	4	10	38	72	екзамен
заочна	4	4	6	110	екзамен

Семестр: осінній.

Мова навчання: українська.

Ключові слова Теоретичні основи легкоатлетичного спорту, основні види легкої атлетики.

Мета та предмет курсу: Метою вивчення навчальної дисципліни «Практикум з легкої атлетики» є набуття студентами теоретичних та практичних знань, умінь, навичок з легкої атлетики .

Предмет вивчення навчальної дисципліни – Практикум з легкої атлетики

Компетентності та програмні результати навчання:

ЗК. Використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання.

ФК. Застосовувати систему знань із загальної теорії і методики спортивної підготовки. Використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

Знати:

- Класифікацію легкої атлетики
- Основи методики викладання спеціальних легкоатлетичних вправ

Вміти:

- Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
- Оволодіти технікою виконання легкоатлетичних вправ.
- Проводити різноманітні легкоатлетичні спеціальні вправи

Зміст курсу:

Змістовий модуль 1. «Історія розвитку легкої атлетики».

Тема 1. Історія розвитку легкоатлетичного спорту.

Тема 2. Сучасний стан легкоатлетичного спорту в світі та в Україні.

Змістовий модуль 2. Легка атлетика в системі фізичного виховання

України

Тема 1. Визначення і зміст легкої атлетики.

Тема 2. Легка атлетика в системі фізичного виховання України.

Змістовий модуль 3. Основні види легкої атлетики та їх характеристика

Тема 1. Основи техніки ходьби та бігу.

Тема 2. Основи техніки стрибків та метань.

Змістовий модуль 4. Легка атлетика в загальноосвітніх та спеціальних навчальних закладах.

Тема 1. Види та форми занять легкою атлетикою.

Тема 2. Організація занять з легкої атлетики у позашкільних спеціалізованих закладах. Планування занять з легкої атлетики.

Змістовий модуль 5. Аналіз техніки та методики навчання легкоатлетичним вправам.

Тема 1. Основи методики навчання бігу.

Тема 2. Основи методики навчання спортивної ходьби .

Змістовий модуль 6. Аналіз техніка та методика навчання в стрибках та метань.

Тема1. Методика навчання в стрибках .

Тема 2. Методика навчання в метаннях.

Змістовий модуль 7. Естафетний біг, бар'єрний біг.

Тема1. Естафетний біг.

Тема 2. Бар'єрний біг.

Змістовий модуль 8. Організація та проведення змагань з легкої атлетики.

Тема 1. Методика організації, проведення та суддівства змагань з легкої атлетики.

Тема 2. Функціональні обов'язки суддівських бригад.

Методи навчання:

1) За джерелами передачі й характером сприйняття інформації: Словесні, наочні, практичні.

1.1.Словесні: пояснення, розповідь, лекція, бесіда (вступна, бесіда-повідомлення, бесіда-повторення, репродуктивна).

1.2. Наочні: ілюстрування, демонстрування, самостійне спостереження.

1.3. Практичні: вправи, практичні роботи.

2) За основними дидактичними завданнями, які необхідно вирішувати на конкретному етапі навчання: методи оволодіння знаннями, формування умінь і навичок, застосування отриманих знань, умінь і навичок.

3) За характером пізнавальної діяльності: пояснювально-ілюстративні, репродуктивні, проблемного викладу, частково-пошукові.

4) Методи стимулювання навчальної діяльності:

4.1. метод навчальної дискусії – суперечка, обговорення будь-якого питання навчального матеріалу;

4.2. метод створення ситуації новизни навчального матеріалу;

4.3. метод опори на життєвий досвід здобувачів.

5) Методи контролю і самоконтролю у навчанні:

5.1. метод усного контролю: основне запитання, додаткові, допоміжні; запитання у вигляді проблеми; індивідуальне, фронтальне опитування і комбіноване;

5.2. метод письмового контролю;

5.3. метод тестового контролю;

- 6) Сторітеллінг.
- 7) Скрайбінг.

Політика курсу (особливості проведення навчальних занять):

Перескладання модулів відбувається за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний). Списування під час контрольних робіт заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування та підготовки практичних завдань під час заняття. Відвідування занять є обов'язковим. Спілкування між викладачем і здобувачами вищої освіти відбувається в аудиторії, у системі електронного забезпечення навчання Moodle, а також в рамках контролю самостійної роботи.

Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність:

Система електронного забезпечення навчання – Moodle, в якій розміщуються навчальні матеріали дисципліни.

Система оцінювання та вимоги:

Поточне тестування та самостійна робота																				Підсумковий тест	Сума					
Змістовий модуль №1		Змістовий модуль №2		Змістовий модуль №3				Змістовий модуль №4		Змістовий модуль №5				Змістовий модуль №6				Змістовий модуль №7				Змістовий модуль №8		екзамен	100	
T1	T2	T3	T4	T5		T6		T7		T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14	T15	T16								
с	с	с	с	п	с	п	с	п	с	с	п	с	п	с	п	с	п	с	с	с						
1	1	1	1	3	2	3	2	3	1	1	3	1	3	1	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2		

Критерії оцінювання:

«відмінно/А», 90 - 100 балів – здобувач вищої освіти виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті компетентності для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили;

«добре/В», 78 - 89 балів - здобувач вищої освіти вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна;

«добре/С», 65 - 77 балів – здобувач вищої освіти вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок;

«задовільно/Д», 58 - 64 бали – здобувач вищої освіти відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих; -

«задовільно/Е», 50 - 57 бали – здобувач вищої освіти володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні (обсяг набутих компетентностей здобувача відповідає мінімальним критеріям); -

«незадовільно/ФХ», 35 - 49 балів – здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу (до 20 %);

«незадовільно/Ф», 1 - 34 бали – здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів і потребує повторного вивчення курсу навчальної дисципліни.

Список рекомендованих джерел

Базова:

1. 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.
2. Бевзюк В.С. Методичні рекомендації до вивчення курсу “Легка атлетика та методика її викладання / В.С Бевзюк, О.Г.Шалар. Херсон: Айлант. 2017. – 28 с.
3. Бевзюк В.С., Куцегуб С.І. Особливості бігу та структура бігового кроку / В.С Бевзюк, С.І. Куцегуб - Херсон: Айлант, 2018. - 60 с.
4. Леоненко І. Ф. Теорія та методика викладання легкої атлетики / І. Ф. Лео-ненко, Ю. Г. Бондарєв, О. С. Федина. - К.: Олімп. л-ра, 2015. – 300 с.
5. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / В. М. Платонов, М. М. Булатова. - К.: Олімп. л-ра, 2015. - 320 с.

6. Полищук В. Д. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов / В. Д. Полищук. - К.: Олимпийская литература, 2016. - 143 с.

7. Сидоренко В.І., Яковлів В.Л., Євсєєв Л.Г. Легка атлетика. Тестовий конт-роль знань правил змагань з легкої атлетики: навчальний посібник / В.І. Сидоренко, В.Л. Яковлів, Л.Г. Євсєєв. - 2017. - 60 с.

Допоміжна:

1. Присяжнюк Д. С. Легка атлетика в школі / Д. С. Присяжнюк. - Вінниця, 2008. - 265 с.

2. Сутула В. А., Ян Цзинь Тянь. Биомеханика прыжка в длину / В. А. Сутула. -Х.;, 2002. - 118 с.

Інформаційні ресурси

<https://bdpu.org.ua>