

# І СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

| <b>1. Загальна інформація про навчальну дисципліну</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Повна назва навчальної дисципліни                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Теорія і практика викладання легкої атлетики                                                                                                                                                                   |
| Повна офіційна назва закладу вищої освіти                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Сумський державний університет                                                                                                                                                                                 |
| Повна назва структурного підрозділу                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Класичний фаховий коледж Сумського державного університету                                                                                                                                                     |
| Розробник(и)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Бондаренко Олена Євгенівна, голова циклової комісії «Фізичне виховання та реабілітації», викладач фізичного виховання Класичного фахового коледжу Сумського державного університету                            |
| Рівень вищої освіти                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Фахова передвища освіта;<br>НРК України – 5 рівень                                                                                                                                                             |
| Семестр вивчення навчальної дисципліни                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 16 тижні протягом 3-го семестру                                                                                                                                                                                |
| Обсяг навчальної дисципліни                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Обсяг навчальної дисципліни становить 3 кредитів ЄКТС, 90 годин, з яких 48 години становить контактна робота з викладачем (16 години лекцій, 32 годин практичних занять), 42 годин становить самостійна робота |
| Мова(и) викладання                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Українською мовою                                                                                                                                                                                              |
| <b>2. Місце навчальної дисципліни в освітній програмі</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                |
| Статус дисципліни                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Обов'язкова навчальна дисципліна циклу фахової підготовки за спеціальністю                                                                                                                                     |
| Передумови для вивчення дисципліни                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Передумови відсутні                                                                                                                                                                                            |
| Додаткові умови                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Додаткові умови відсутні                                                                                                                                                                                       |
| Обмеження                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Обмеження відсутні                                                                                                                                                                                             |
| <b>3. Мета навчальної дисципліни</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                |
| Метою навчальної дисципліни є отримання студентами теоретичних знань і професійно-педагогічних навичок, необхідними для навчання і тренування в легкій атлетиці, суддівства змагань, для профілактики травматизму і забезпечення безпеки на заняттях і змаганнях у закладах освіти. Навчальна дисципліна повинна сприяти підготовці висококваліфікованих спеціалістів в різних ланках фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи. |                                                                                                                                                                                                                |

#### **4. Зміст навчальної дисципліни**

##### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1.**

##### **ВСТУП ДО ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

##### **Тема 1. Легка атлетика в Національній системі фізичного виховання**

Легка атлетика як навчальний предмет. Взаємозв'язок легкої атлетики з іншими науками. Базові поняття та терміни. Завдання та зміст курсу легкої атлетики. Послідовність вивчення програмного матеріалу. Мета, завдання сучасної легкої атлетики. Залікові та контрольні вимоги. Значення легкої атлетики в системі фізичного виховання, класифікація легкоатлетичних вправ, характеристика легкоатлетичних вправ (різновиди).

##### **Тема 2. Історія розвитку легкої атлетики**

Розвиток легкої атлетики у світі та Україні, сучасний розвиток легкої атлетики. Успіхи українських легкоатлетів.

##### **Тема 3. Основи підготовки легкоатлетів.**

Вплив легкоатлетичних вправ на організм людини. Фізичні вправи. Технічна підготовка. Тактична підготовка. Морально-вольова підготовка. Послідовність у навчанні техніки видів легкої атлетики. Досягнення і збереження спортивної форми. Особливості спортивного вдосконалення. Види підготовки. Загальні основи спортивної підготовки, мета і завдання підготовки легкоатлетів.

##### **Тема 4. Профілактика травматизму на заняттях з легкої атлетики**

Гігієнічні вимоги до проведення занять. Причини травматизму та заходи по його запобіганню. Вимоги безпеки, попередження перенапружень, травм і захворювань під час занять легкою атлетикою. Техніка безпеки та профілактика травматизму у видах легкої атлетики, дії для уникнення перенапружень, травм і захворювань.

##### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2.**

##### **ТЕХНІКА ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ**

##### **Тема 5. Основи навчання техніки легкоатлетичних вправ**

Поняття про техніку легкоатлетичних вправ та її варіативність. Принципи навчання і тренування легкоатлетів. Засоби і методи навчання і тренування. Типова схема та послідовність навчання легкоатлетичним вправам. Освоєння техніки загально розвиваючих та спеціальних вправ. Спеціальні бігові вправи. Рекомендації до виконання вправ. Методика виконання.

##### **Тема 6. Техніка виконання низького та високого стартів**

Вивчення техніки. Вихідне положення на старті. Спеціальні вправи, що забезпечують розвиток фізичних якостей, необхідних для бігу на короткі дистанції. Вдосконалення техніки низького старту, бігу по дистанції, бігу по віражу, фінішуванню. Дотримання вимог безпеки під час занять.

##### **Тема 7. Основи методики самостійних занять фізичними вправами**

Основи методики самостійних занять фізичними вправами, загальної і спеціальної фізичної підготовки. Спортивна підготовка. Самоконтроль при заняттях фізичними вправами і спортом.

##### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3.**

##### **ТЕХНІКА, МЕТОДИКА Й НАВЧАННЯ ТРЕНУВАННЯ ОКРЕМИХ ВИДІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ (СПОРТИВНА ХОДЬБА, БІГ НА РІЗНІ ДИСТАНЦІЇ)**

##### **Тема 8. Основи техніки спортивної ходьби. Методика навчання й тренування у спортивній ходьбі**

Історична довідка розвитку ходьби та бігу. Навчання техніці спортивної ходьби. Основні помилки під час спортивної ходьби та їх виправлення. Тренування у спортивній ходьбі. Основні характеристики спортивної ходьби.

##### **Тема 9. Аналіз техніки бігу на короткі, середні та довгі дистанції. Техніка, методика навчання й тренування з бігу**

Історія розвитку бігу як виду легкої атлетики. Біг на короткі дистанції. Біг на середні й довгі дистанції. Естафетний біг. Навчання техніці бігу на різних дистанціях. Основні помилки під час бігу. Біг на середні й довгі дистанції. Тренування. Правила. Основні помилки та їх виправлення.

#### **Тема 10. Загальні правила 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.

#### **ТЕХНІКА, МЕТОДИКА Й НАВЧАННЯ ТРЕНУВАННЯ ОКРЕМИХ ВИДІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ (СТРИБКИ, МЕТЕННЯ, БАГАТАБОРСТВА)**

#### **Тема 11. Ознайомлення з технікою стрибків. Техніка, методика навчання й тренування легкоатлетичним стрибкам**

Способи стрибків у довжину, висоту та потрійного стрибка. Вивчення техніки розбігу. Послідовне опанування елементів техніки стрибка. Послідовне опанування спеціальних вправ, які забезпечують виховання фізичних якостей, необхідних для стрибків у довжину. Основні помилки та їх виправлення.

#### **Тема 12. Ознайомлення з технікою метання та легкоатлетичного багатоборства. Техніка, методика навчання й тренування**

Історична довідка розвитку виду. Методика та послідовність навчання. Загальна характеристика техніки метання та багатоборства. Правила змагань в п'ятиборстві та семиборства.

### **5. Очікувані результати навчання навчальної дисципліни**

Після успішного вивчення навчальної дисципліни здобувач освіти зможе:

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| РН1.  | Знати предмет, мету і завдання курсу легка атлетика та методика викладання; основи техніки і тактики легкоатлетичних вправ; вміти здійснювати чіткий, зразковий показ і пояснення фізичних вправ та елементів техніки видів легкої атлетики; застосовувати отримані знання про будову та функціонування організму людини; використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар. |
| РН2.  | Знати загальні дані про будову рухового апарату; пояснювати вплив різних чинників на розвиток кісток та гнучкість суглобів; знати значення м'язової системи та вплив на неї легкоатлетичних вправ; знати поняття про силу та роботу м'язів; розвиток та вікові особливості м'язів; пояснювати вплив фізичних навантажень на організм людини.                                                    |
| РН 3. | Знати загальну характеристику та методику навчання техніки легкоатлетичних вправ; методику розвитку фізичних якостей засобами легкої атлетики; методично підібрати засоби, методи і форми навчання в залежності від завдань.                                                                                                                                                                    |
| РН 4. | Вміти застосовувати понятійно-категорійний апарат; виховувати морально-вольові якості; володіти комплексом засобів для розвитку різних фізичних якостей залежно від віку, стану здоров'я, індивідуальних особливостей, фізичної підготовленості.                                                                                                                                                |
| РН 5. | Вміти проводити комплекс загально підготовчих вправ; проводити комплекс спеціально-підвідних вправ для певного виду легкої атлетики; складати конспект і проводити навчально-тренувальне заняття з легкої атлетики; планувати та управляти часом.                                                                                                                                               |

### **6. Роль навчальної дисципліни у досягненні програмних результатів**

Програмні результати, досягнення яких забезпечує навчальна дисципліна:

|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПРН 1.                                                                   | Аналізувати особливості розвитку сфери фізичної культури і спорту для удосконалення процесу фізичного розвитку людини.                                                                                                                                                                                                           |
| ПРН 2.                                                                   | Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією, дотримуватися етики ділового спілкування.                                                                                                                                                                                |
| ПРН 4.                                                                   | Застосовувати академічні знання та практичні навички в організації самостійної роботи та саморозвитку.                                                                                                                                                                                                                           |
| ПРН 5.                                                                   | Аналізувати та застосовувати передовий досвід колег.                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ПРН 7.                                                                   | Вміти провадити процес навчання фізичної культури і спорту в різних формах організації занять.                                                                                                                                                                                                                                   |
| ПРН 9.                                                                   | Здійснювати заходи з підготовки та проведення спортивних тренувань, уроків фізичної культури з використанням необхідного організаційного, технічного, інформаційного і медичного забезпечення                                                                                                                                    |
| ПРН 14.                                                                  | Організовувати заняття масовими видами рухової активності оздоровчої спрямованості.                                                                                                                                                                                                                                              |
| ПРН 18.                                                                  | Знати сутність принципів, методів, форм та організації процесу навчання і фізичного виховання людини.                                                                                                                                                                                                                            |
| ПРН 21.                                                                  | Показувати навички самостійної роботи.                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ПРН 24.                                                                  | Знати теоретичні, організаційні і методичні основи підготовки та змагальної діяльності спортсменів.                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>7. Види навчальних занять та навчальної діяльності</b>                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>7.1 Види навчальних занять</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Змістовий модуль 1. Вступ до легкої атлетики</b>                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Тема 1. Легка атлетика у Національній системі фізичного виховання</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Л 1.                                                                     | Вступ до легкої атлетики. Значення легкої атлетики у системі фізичного виховання. Класифікація та характеристика легкоатлетичних вправ. Базові поняття та терміни. Завдання та зміст курсу легкої атлетики. Послідовність вивчення програмного матеріалу. Мета, завдання сучасні легкої атлетики. Залікові та контрольні вимоги. |
| <b>Тема 2. Історія виникнення легкої атлетики</b>                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Л 2.                                                                     | Історія виникнення легкої атлетики. Розвиток легкої атлетики у світі та в Україні. Успіхи українських легкоатлетів в Олімпійському русі. Успіхи українських легкоатлетів.                                                                                                                                                        |
| <b>Тема 3. Основи підготовки легкоатлетів</b>                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Л 3.                                                                     | Види підготовки у легкої атлетиці. Загальні основи спортивної підготовки легкоатлета. Мета і завдання спортивної підготовки.                                                                                                                                                                                                     |
| ПЗ. 1.                                                                   | Загальна-фізична підготовка. Техніка виконання спеціальних бігових вправ. Загально-розвиваючі та спеціальні вправи легкоатлета. Основи техніки бігу.                                                                                                                                                                             |
| ПЗ. 2.                                                                   | Основи методики занять фізичними вправами. Різновиди відновлення функцій організму після навантажень. Вдосконалення техніки виконання спеціальних вправ.                                                                                                                                                                         |

|                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Тема 4. Методика навчання та тренування</b>                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Л 4.                                                                                             | Принципи навчання і тренування. Засоби, методи навчання і тренування легкоатлетичним вправам                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Змістовий модуль 2. Техніка легкоатлетичних вправ</b>                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Тема 5. Основи навчання техніки легкоатлетичних вправ. Низький старт</b>                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Л 5.                                                                                             | Послідовність навчання. Типова схема навчання легкоатлетичним вправам. Принципи навчання і тренування. Засоби, методи навчання і тренування легкоатлетичним вправам.                                                                                                                                                    |
| ПЗ 3.                                                                                            | Оволодіння технікою низького старту, особливості методики навчання. Оволодіння технікою стартового розгону, технікою бігу на короткі дистанції (30м, 60м, 100м), технікою фінішування.                                                                                                                                  |
| ПЗ 4.                                                                                            | Вдосконалення: техніки низького старту, техніки бігу по дистанції, техніки фінішування. Дистанція 100 м. Розвиток швидкості, швидкісної витривалості. Дотримання вимог безпеки під час занять.                                                                                                                          |
| ПЗ 5.                                                                                            | Ознайомлення з технікою бігу на середні, довгі дистанції. Оволодіння технікою високого старту, бігу по дистанції, бігу по віражу, фінішуванню.                                                                                                                                                                          |
| <b>Тема 6. Техніка виконання високого старту</b>                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| ПЗ 6.                                                                                            | Вивчення техніки високого старту. Вихідне положення на старті. Спеціальні вправи, що забезпечують розвиток фізичних якостей, необхідних для бігу на короткі дистанції.                                                                                                                                                  |
| ПЗ 7.                                                                                            | Вдосконалення техніки високого старту, бігу по дистанції, бігу по віражу, фінішуванню. Дотримання вимог безпеки під час занять.                                                                                                                                                                                         |
| <b>Змістовий модуль 3. Техніка, методика й навчання тренування окремих видів легкої атлетики</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Тема 7. Спортивна ходьба</b>                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| ПЗ 8.                                                                                            | Навчання техніці та методиці спортивної ходьби. Основні помилки під час спортивної ходьби та їх виправлення. Тренування у спортивній ходьбі. Основні характеристики спортивної ходьби.                                                                                                                                  |
| <b>Тема 8. Біг</b>                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| ПЗ 9.                                                                                            | Навчання техніці бігу на короткі дистанції. Особливості техніки бігу на різних спринтерських дистанціях. Завдання, засоби та методи навчання. Основні правила та вимоги до місць проведення змагань з бігу на короткі дистанції<br>Характерні риси, помилки в техніці бігу на короткі дистанції і засоби їх виправлення |
| ПЗ 10.                                                                                           | Біг на середні й довгі дистанції. Навчання техніці бігу на різних дистанціях. Основні помилки під час бігу.                                                                                                                                                                                                             |
| ПЗ 11.                                                                                           | Біг на середні й довгі дистанції. Тренування. Правила. Основні помилки та їх виправлення.                                                                                                                                                                                                                               |
| ПЗ 12.                                                                                           | Загальна характеристика бар'єрного бігу. Основи техніки бар'єрного бігу<br>Методика навчання техніки бар'єрного бігу. Помилки, які виникають під час виконання бар'єрного бігу. Основні правила змагань з бар'єрного бігу.                                                                                              |
| ПЗ 13.                                                                                           | Аналіз техніки естафетного бігу. Методика навчання техніки естафетного бігу (завдання, засоби, типові помилки). Найбільш поширені помилки та засоби їх виправлення. Основні правила змагання в естафетному бігу.                                                                                                        |

|                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПЗ<br>14.                                                                                                                          | Вдосконалення техніки та методики бігу на короткі, середні та довгі дистанції. Різниця в техніці бігу на різних дистанціях. Техніка і тактика бігу з утриманням темпу, ритму. Відновлення функцій організму після довготривалого бігу.                                                                                                    |
| <b>Тема 9. Загальні правила проведення змагань з легкої атлетики</b>                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Л 6.                                                                                                                               | Основні правила змагань з легкої атлетики. Основні документи планування і проведення змагань. Вікові групи. Одяг, взуття і номери. Особливості підготовки місць змагань. Склад суддівської колегії.                                                                                                                                       |
| Л 7.                                                                                                                               | Біг. Місця змагань, обладнання та порядок проведення.<br>Загальні правила змагань зі стрибків<br>Загальні правила змагань з метань та багатоборств                                                                                                                                                                                        |
| <b>Змістовий модуль 4. Техніка, методика й навчання тренування окремих видів легкої атлетики (стрибки, метання, багатоборство)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Тема 10. Ознайомлення з технікою стрибків. Техніка, методика навчання й тренування легкоатлетичним стрибкам</b>                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ПЗ<br>14.                                                                                                                          | Способи стрибків у довжину, висоту. Вивчення техніки розбігу. Послідовне опанування елементів техніки стрибка. Послідовне опанування спеціальних вправ, які забезпечують виховання фізичних якостей, необхідних для стрибків. Основні помилки та їх виправлення.                                                                          |
| ПЗ<br>15.                                                                                                                          | Ознайомлення з технікою стрибка у довжину з місця та стрибка у довжину з розбігу. Особливості методики навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Оволодіння технікою стрибка у довжину з місця та технікою стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (розбіг, відштовхування, політ, приземлення) |
| ПЗ<br>16.                                                                                                                          | Ознайомлення з технікою стрибків у висоту з розбігу. Методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання». Оволодіння технікою стрибка у висоту способом «переступання».                                                                                                                                                    |
| <b>Тема 11. Ознайомлення з технікою метання та легкоатлетичного багатоборства</b>                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Л 8.                                                                                                                               | Легкоатлетичні багатоборства та історія виникнення багатоборства. Вікові особливості навчально-тренувального процесу в багатоборстві<br>Характеристика окремих видів багатоборств. Удосконалення фізичних якостей                                                                                                                         |
| <b>7.2 Види навчальної діяльності</b>                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| НД<br>1.                                                                                                                           | Підготовка до лекції.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| НД<br>2.                                                                                                                           | Підготовка до обговорення за темою практичного заняття                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| НД<br>3.                                                                                                                           | Підготовка до виконання практичних вправ.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| НД<br>4.                                                                                                                           | Підготовка до тестування рівня фізичної підготовленості та набутих практичних навичок.                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>8. Методи викладання, навчання</b>                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Дисципліна передбачає навчання через:                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| МН<br>1.                                                                                                                           | Акроматичні словесні методи: розповідь, опис, пояснення, супроводжуюче пояснення, інструкції і вказівки, словесні оцінки, команда, підрахунок, самоаналіз.                                                                                                                                                                                |

|       |                                                                                                       |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| МН 2. | Методи навчання рухових дій: розучування вправи загалом і по частинах, підвідні вправи.               |
| МН 3. | Мобільне навчання (m-learning)                                                                        |
| МН 4. | Методи удосконалення рухових дій та функціональних можливостей організму: ігрові та змагальні методи. |
| МН 5. | Евристичні (запитальні) словесні методи: бесіда, розбір, звіти і взаємопояснення.                     |
| МН 6. | Змішане навчання (blended-learning)                                                                   |

При ознайомленні здобувачів освіти з вправою, організації ігрової діяльності, повідомленні завдань заняття використовується розповідь як лаконічна оповідна форма викладення інформації. Опис сприяє ознайомленню з технікою вправ та тактичними діями при створенні уявлення про вправу або тактичні прийоми. Використовуються пояснення для передачі інформації про техніку виконання вправи, а також супроводжуючі пояснення у формі лаконічних коментарі та/або зауваження в ході виконання здобувачем освіти вправ. Надаються інструкції і вказівки про допущені помилки та шляхи їх усунення, правила техніки безпеки, самострахування, виконання домашніх завдань, самоконтроль. Словесні оцінки передбачають мовне схвалення або осуд діяльності здобувачів освіти, і є прийомом корекції їх дій. Для швидкого виконання дій, одночасного їх закінчення, або зміни характеру діяльності як сигнал для спільних дій застосовується команда. Підрахунок допомагає визначати необхідний темп і ритм дій. Самоаналіз надає студентам можливість бачити рівень зростання фізичної підготовленості і функціональних можливостей організму з урахуванням динаміки особистого результату. Опанування дисципліни передбачає використання евристичних (запитальних) словесних методів, зокрема: бесіди як діалогічного методу навчання, за якого викладач із допомогою вдало поставлених питань спонукає здобувачів освіти відтворювати раніше набуті знання, робити самостійні висновки-узагальнення на основі засвоєного фактичного матеріалу; розбору як особливої форми бесіди, яка проводиться після виконання певних завдань окремих занять, або участі в змаганнях з метою підведення їх підсумків; для з'ясування думки здобувачів освіти про якість виконаної вправи іншим здобувачем освіти, розуміння її техніки, активізації розумової діяльності використовуються звіти і взаємопояснення. До методів наочності належать методи, при яких використовуються зорові та рухові відчуття. Зокрема, показ через демонстрацію поз і рухів (безпосередній показ або пряма наочність), а також використання з цією метою ілюстративних матеріалів (опосередкована наочність). Самостійне спостереження відбувається через безпосереднє споглядання та сприймання явищ дійсності безпосередньо з життя, власних спостережень здобувача освіти. Навчання рухових дій здійснюється відбувається як через навчання вправ загалом, так і через навчання вправ по частинах. Також використовуються підвідні вправи, які за своєю структурою відповідають руховій дії загалом, або її окремим рухам. Ігрові методи дозволяють підпорядкувати ігрову рухову діяльність відповідно до обраного викладачем задуму/плану гри. Стимулюванню інтересу та активності здобувачів освіти з настановою на перемогу або досягнення високого результату в будь-якій фізичній вправі при дотриманні певних правил сприяють змагальні методи. Гнучкість, доступність та персоніфікація навчання забезпечується m-learning з використанням мобільних пристроїв. Навчання через blended-learning з використанням LMS MOODLE, в межах якого студент здобуває знання як очно, так і самостійно он-лайн, дозволяє створити комфортне освітнє цифрове середовище та забезпечити індивідуальну траєкторію навчання.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>9. Методи та критерії оцінювання</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p>Оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти здійснюється за такими видами діяльності:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи.</li> <li>2. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).</li> <li>3. Виконання навчальних завдань на занятті.</li> <li>4. Засвоєння теоретико-методичних знань.</li> </ol> <p>При цьому оцінка за виконання нормативу не є домінуючою під час здійснення модульного, семестрового контролю.</p> <p>Контроль навчальної роботи студента і оцінювання здійснюються за 4-бальною шкалою.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>9.2 Методи поточного формативного оцінювання</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p>За дисципліною передбачені наступні методи поточного формативного оцінювання: опитування студента на практичному занятті та усні коментарі викладача за його результатами, настанови викладача в процесі підготовки до виконання практичних і тестових завдань, виконання навчальних завдань на занятті, поточне тестування, уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.</p>                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>9.3 Методи підсумкового сумативного оцінювання</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Методи оцінювання:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| М 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Опитування                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| М 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Тестування в LMS MOODLE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| М 3.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Методи самооцінки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| М 4.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Практична перевірка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p>В особливих ситуаціях робота може бути виконана дистанційно в LMS Moodle в курсі, що перебуває в режимі апробації (<a href="https://dl.kfk.sumdu.edu.ua/course/view.php?id=569">https://dl.kfk.sumdu.edu.ua/course/view.php?id=569</a>)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Форма підсумкового контролю : 3 семестр – екзамен.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>10. Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>10.1 Засоби навчання</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ЗН 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Палички естафетні, рулетка, координаційні доріжки, секундомір, мати гімнастичні, канат для перетягування, кубики для човникового бігу, гантелі, гирі, штанги, обручі гімнастичні, скакалки, степ-платформи                                                                                                                                                                                  |
| ЗН 2.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Програмне забезпечення (для підтримки дистанційного навчання, онлайн-опитування)                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ЗН 3.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Соціальна медіа: Instagram, Facebook, TikTok, YouTube, Telegram                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ЗН 4.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Сервіс для проведення відеоконференцій та онлайн-зустрічей: Zoom, Google Meet                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>10.2 Інформаційне та навчально-методичне забезпечення</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Основна література                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бурла О. М. Легкоатлетичне семиборство жінок / О. М. Бурла, А. О. Бурла, А. П. Возний, В. М. Сергієнко // навч. посіб. Суми: Сумський державний університет, 2021. 308 с.</li> <li>2. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності : підручник : у 2 кн. /Андрущенко Ю. М., Артюшенко О. Ф., Бех О. В., ... Жданова О. М.,</li> </ol> |

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  | <p>Конестяпін В. Г., Свищ Я. С., Чеховська Л. Я. [та ін.] ; за заг. ред. Бобровника В. І., Совенко С. П., Колота А. В. – Київ : Олімп. л-ра, 2023. – Кн. 1. – 712 с.</p> <p>3. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності : підручник : у 2 кн. / Андрущенко Ю. М., Артюшенко О. Ф., Бех О. В., ... Жданова О. М., Конестяпін В. Г., Свищ Я. С., Чеховська Л. Я. [та ін.] ; за заг. ред. Бобровника В. І., Совенко С. П., Колота А. В. – Київ : Олімп. л-ра, 2023. – Кн. 2. – 608 с.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Допоміжна література             | <p>1. Легка атлетика: з методикою викладання : навч. посібник / уклад.:Семенов А. А., Осадченко Т. М., Маєвський М. І., Ільченко С. С. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 207 с.</p> <p>2. Біг на короткі дистанції: посібник / В. В. Мехрікадзе [и др.]; Білорус, держ. університет фіз. культури. - Мінськ: БГУФК, 2015. 134 с.</p> <p>3. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. Київський університет імені Бориса Грінченка. Київ, 2017р. 148с.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Інформаційні ресурси в Інтернеті | <p>1.Офіційний сайт Федерації легкої атлетики України (ФЛАУ) (<a href="https://uaf.org.ua/">https://uaf.org.ua/</a>)</p> <p>2. Федерація легкої атлетики Сумської області (ФЛАСО) (<a href="http://flaso.sumy.ua/">http://flaso.sumy.ua/</a>)</p> <p>3. Бондаренко О.Є. Теорія і практика викладання легкої атлетики : [дистанційний курс для здобувачів освіти на початковому (короткому циклі) рівні вищої освіти зі спеціальності А7. Фізична культура і спорт]. <a href="https://dl.kfk.sumdu.edu.ua/course/view.php?id=569">https://dl.kfk.sumdu.edu.ua/course/view.php?id=569</a></p> <p>4. Бондаренко О.Є., Арзанов В.І., Кабанова О.Є. Фізичне виховання та самовдосконалення (3 курс): [дистанційний курс для студентів всіх спеціальностей та освітніх програм]. URL: <a href="https://dl.kfk.sumdu.edu.ua/course/view.php?id=348">https://dl.kfk.sumdu.edu.ua/course/view.php?id=348</a></p> <p>5. Бондаренко О.Є., Арзанов В.І., Кабанова О.Є. Фізичне виховання та самовдосконалення (4 курс): [дистанційний курс для студентів всіх спеціальностей та освітніх програм]. URL: <a href="https://dl.kfk.sumdu.edu.ua/course/view.php?id=355">https://dl.kfk.sumdu.edu.ua/course/view.php?id=355</a></p> |

#### Додаток 1

### РОБОЧИЙ РЕГЛАМЕНТ контролю навчальної роботи студента і оцінювання

#### 1. Структура навчальної дисципліни:

|                                    |                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Загальний обсяг дисципліни         | 90 годин / 3,0 кредити ЄКТС                                                                                                                                                                                 |
| Контактна робота з викладачем      | 48 годин / 24 заняття                                                                                                                                                                                       |
| Самостійна робота здобувача освіти | 42 годин, що включає в себе опрацювання лекційного матеріалу, підготовку до семінарських, самостійне опрацювання окремих питань/тем навчальної дисципліни, підготовку до поточних та підсумкового контролів |
| Індивідуальне завдання             | відсутнє                                                                                                                                                                                                    |

**2. Контактна робота з викладачем:**

|                                                                                     |                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| Лекційні заняття                                                                    | 32 години / 16 занять |
| Практичні заняття                                                                   | 16 годин / 8 занять   |
| Консультації очно та/або дистанційно як в асинхронному, так і в синхронному режимах | згідно розкладу       |

**3. Організація освітнього процесу:**

|                      |             |
|----------------------|-------------|
| Семестрів викладання | 1           |
| Семестр              | 3 / осінній |

**4. Шкала оцінювання з навчальної дисципліни:** 4-бальна (традиційна) шкала.**5. Види навчальної роботи здобувача освіти, які підлягають оцінюванню**

| Вид навчальної діяльності                                                                             | Політика оцінювання                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| підготовка до лекції /опрацювання теоретичного матеріалу в LMS Moodle                                 | опитування; письмова перевірка; моніторинг активності здобувача в LMS Moodle                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| підготовка до обговорення та/або опитування за темами практичного заняття / тестування в LMS Moodle * | опитування; розгорнута бесіда з вузлових питань, запропонованих студентам для підготовки вдома: проблемні питання, аналіз конкретних ситуацій, доказ версій, прогнозів; диспут у формі діалогу; активне доповнення основних доповідей; тестування рівня навчальних досягнень на освітній платформі Moodle*                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| тестування на освітній платформі Moodle                                                               | тестовий контроль: автоматичне діагностування результатів навчання в LMS Moodle.<br>Умовою отримання позитивної оцінки за результатами опанування дисципліни є обов'язкове складання поточних тестових завдань не менше 60%, а саме мінімум виконання 7-х тестових завдань з 11-ми:<br>Тест. Легка атлетика в Національній системі фізичного виховання. Історія виникнення<br>Тест. . Основи підготовки легкоатлетів<br>Тест. Методика навчання і тренування. ЗФВ та СФВ<br>Тест. Основи навчання техніки легкоатлетичних вправ<br>Тест. ЗФП та СФП, низький та високий старт<br>Тест. Спортивна ходьба<br>Тест. Біг на короткі дистанції (до 400м)<br>Тест. Біг на середні та довгі дистанції<br>Тест. Бар'єрний біг<br>Тест. Естафетний біг<br>Тест. Техніка стрибків.<br>Тест. Метання та легкоатлетичного багатоборства |
| аналіз власної навчальної діяльності (рефлексія)                                                      | самооцінка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

\* – у разі відсутності здобувача освіти на семінарському занятті, у т.ч. у разі запровадження дистанційної форми навчання з урахуванням безпекової/епідемічної ситуації, необхідно виконати в LMS Moodle відповідний вид діяльності «Тест» / «Завдання».

**6. Форма підсумкового контролю:**

|                    |         |                                                                                        |                                   |
|--------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 3/ осінній семестр | екзамен | вид діяльності «Тест» на освітній платформі Moodle – Підсумкове тестування, що містить | охоплює весь навчальний матеріал, |
|--------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|

|  |  |                                                                                          |                            |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
|  |  | автоматизовані тести для контролю та самоконтролю навчальних досягнень здобувачів освіти | вивчений протягом семестру |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|

## 7. Політика використання додаткових (заохочувальних) балів для підвищення рейтингу оцінки:

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| систематичне відвідування аудиторних занять / відсутність пропусків занять без поважних причин                                                                                                                                                                                                                                                                      | особисте рішення здобувача освіти у формуванні індивідуальної освітньої траєкторії                                                       |
| наявність рукописного конспекту                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                          |
| відвідування консультацій, у т.ч. з використанням онлайн-сервісів                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                          |
| послідовність і своєчасність виконання видів навчальної роботи, передбачених програмою                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                          |
| участь у конференціях, круглих столах, конкурсах та ін. заходах із початкової дисципліни/ спеціальності                                                                                                                                                                                                                                                             | за фактом; сертифікат(и) участі; збірник з опублікованими тезами; новини та події, що оприлюднені на офіційному веб-сайті закладу освіти |
| підготовка до публікації і прийняття до друку наукових праць із навчальної дисципліни: статті у наукових виданнях під науковим керівництвом лектора                                                                                                                                                                                                                 | за фактом; опублікована стаття в електронному (URL посилання) або друкованому вигляді (скан-копія)                                       |
| участь та/або призове місце у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт, Всеукраїнській студентській олімпіаді з навчальної дисципліни/ спеціальності, Всеукраїнській учнівській олімпіаді з базових навчальних предметів, Всеукраїнському конкурсі-захисті науково-дослідницьких робіт учнів – членів Національного центру «Мала академія наук України» | за фактом; сертифікат(и) участі; диплом                                                                                                  |

## 8. Комунікаційна політика:

Активованій акаунт для авторизованого доступу до освітньої платформи Moodle (асинхронний режим навчання). Доступ до Google Meet для організації онлайн-занять (синхронний режим навчання). Протягом тижнів самостійної роботи обов'язком студента є робота з дистанційним курсом.

## 9. Політика щодо академічної доброчесності:

Академічна доброчесність здобувачів освіти є важливою умовою для опанування результатами навчання за дисципліною і отримання задовільної оцінки з поточного та підсумкового контролів. Академічна доброчесність базується на засудженні практик списування (виконання письмових робіт із залученням зовнішніх джерел інформації, крім дозволених для використання), плагіату (відтворення опублікованих текстів інших авторів без зазначення авторства), фабрикації (вигадування даних чи фактів, що використовуються в освітньому процесі). Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються. У

разі порушення здобувачем освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач залишає за собою право змінити тему завдання. Політика щодо академічної доброчесності регламентується положенням «Положення про академічну доброчесність у ВСП «Класичний фаховий коледж СумДУ».

#### **10. Політика щодо оскарження оцінювання:**

Якщо здобувач освіти не згоден з оцінюванням його знань він може оскаржити виставлену викладачем оцінку у встановленому порядку. Порядок оскарження процедури та результатів проведення контрольних заходів врегульований п. 7.5 Положення про організацію освітнього процесу.

#### **11. Відвідування занять.**

Поважні причини для неявки необхідно підтверджувати відповідними документами. Відсутність здобувача на заняттях передбачає самостійне опрацювання матеріалу та не звільняє здобувача від виконання завдань на самостійну підготовку, практичних завдань, завдання поточного та підсумкового контролю.

#### **12. Політика зарахування результатів неформальної освіти:**

Визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті, регламентується Положенням про порядок визнання результатів навчання, здобутих у неформальній освіті. Пропоновані курси, за якими може бути застосований порядок визнання результатів навчання з навчальної дисципліни:

| Курс | Перезарахування (дисципліни/<br>змістового модуля/теми) |
|------|---------------------------------------------------------|
|      |                                                         |

