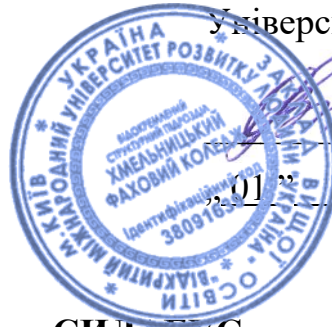


**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Директор

Хмельницького фахового коледжу

Університету „Україна”



Ольга ПОЛЬОВИК

01 09 2025 р.

**СИЛАБУС**  
**навчальної дисципліни**

<b>Повна назва дисципліни</b> (державною мовою)	Легка атлетика і методика її викладання
<b>Спеціальність</b>	017 Фізична культура і спорт
<b>Освітня програма</b>	Фізична культура і спорт
<b>Рівень освіти</b>	фахова передвища освіта
<b>Статус навчальної дисципліни</b>	загальноуніверситетська
<b>Курс і семестр вивчення</b>	2 курс, 1 семестр
<b>Кількість кредитів ЄКТС</b>	3
<b>Розподіл за видами занять та годинами навчання</b> (зазначаються відповідно до навчального плану)	Лекції 6 год.
	Практичні 38 год.
	Самостійна робота 46 год.
<b>Вид індивідуального завдання</b>	реферат
<b>Форма підсумкового контролю</b>	екзамен
<b>Матеріали до курсу розміщені на сайті Інтернет-підтримки навчального процесу</b>	<a href="https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=28352">https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=28352</a>
<b>Циклова комісія</b>	Фізичної культури і спорту
<b>Викладач</b>	Веретко Ірина Андріївна – спеціаліст першої категорії, викладач циклової комісії фізичної культури і спорту Хмельницького фахового коледжу <a href="https://hist.km.ua/index.php/component/content/article/272">https://hist.km.ua/index.php/component/content/article/272</a>
<b>Контактна інформація викладача для консультацій</b>	<i>Телефон інституту:</i> (0382) 70-45-56 <i>Електронна пошта:</i> ira.veretko@gmail.com <i>Кабінет:</i> 38
<b>Анотація навчальної дисципліни</b>	

<b>Мета дисципліни</b>	формування у студентів системи знань про легку атлетику як вид спорту та як педагогічний інструмент фізичного виховання, оволодіння технікою легкоатлетичних вправ та методикою їх викладання у різних вікових групах відповідно до сучасних освітніх стандартів.
<b>Мета орієнтована на формування компетентностей</b>	Курс спрямований на вироблення таких загальних компетентностей, як здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. На вироблення таких спеціальних (фахових, предметних) компетентностей (СК) як: - здатність до проведення занять, тренувань, уроків фізичної культури, організації фізкультурно-спортивних, оздоровчих заходів; - здатність до застосування методів, засобів, прийомів та організаційних форм під час організації і проведення фізичної культури і спорту.
<b>Очікувані результати навчання</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- застосовувати академічні знання та практичні навички в організації самостійної роботи та саморозвитку;</li> <li>- вміти провадити процес навчання фізичної культури і спорту в різних формах організації занять;</li> <li>- дотримуватися вимог охорони праці і безпеки життєдіяльності, правил поведінки на спортивному об'єкті, використання інвентаря та обладнання;</li> <li>- здійснювати заходи з підготовки та проведення спортивних тренувань, уроків фізичної культури з використанням необхідного організаційного, технічного, інформаційного і медичного забезпечення;</li> <li>- знати сутність принципів, методів, форм та організації процесу навчання і фізичного виховання людини;</li> <li>- знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію інклюзивного фізкультурно-спортивного середовища.</li> </ul>
<p><b>Перелік тем навчальної дисципліни</b></p> <p><b>Змістовий модуль 1. Історія розвитку та основні вимоги до занять з легкої атлетики</b></p> <p><b>Тема 1. Вступ в дисципліну. Протидія агресії проти України через діяльність у легкій атлетиці.</b> Вивчення предмету «Легка атлетика і методика її викладання». Легка атлетика та спорт розглядаються як чинники національної єдності, психоемоційної підтримки й реабілітації, а також як важливий інструмент підготовки спортсменів в умовах воєнних викликів, де спортивні перемоги стають символом гідності та стійкості українського народу.</p> <p><b>Тема 2. Історія розвитку легкої атлетики.</b> Легка атлетика у XVI-XIX ст. Розвиток легкої атлетики у XX ст. Розвиток легкої атлетики в Україні.</p> <p><b>Тема 3. Профілактика травматизму, безпека та диференціація навантаження на заняттях з легкої атлетики в умовах інклюзії.</b> Види та профілактика травматизму в легкій атлетиці. Особливості безпеки в умовах інклюзії. Диференціація навантаження та адаптація вправ. Методи навчання.</p> <p><b>Тема 4. Раціональний режим відпочинку та харчування легкоатлетів.</b> Загальні правила харчування. Правила харчування легкоатлетів. Основи раціонального харчування при розвитку фізичних якостей.</p> <p><b>Тема 5. Гігієнічні вимоги до одягу та взуття легкоатлетів.</b> Гігієнічні властивості одягу та взуття легкоатлетів. Функціональне призначення взуття та його вимоги. Легкоатлетичні багатоборства. Легкоатлетичні багатоборства та історія їх виникнення. Вікові особливості навчально-тренувального процесу в багатоборстві. Тренувальний мікроцикл та основні положення підготовки багатоборців. Удосконалення фізичних якостей багатоборців. Багаторічна та психологічна підготовка багатоборців.</p> <p><b>Змістовий модуль 2. Загально-розвиваючі та спеціальні вправи легкоатлета. Організація і методика проведення занять з легкої атлетики.</b></p>	

**Тема 6. Основи тренування в легкій атлетиці.** Структура підготовки спортсмена. Основні поняття спортивного тренування у підготовки легкоатлета. Побудова тренувального процесу легкої атлетики. Види підготовки в легкій атлетиці. Загальні основи спортивної підготовки легкоатлета. Фізична підготовка легкоатлета. Технічна підготовка легкоатлета. Тактична підготовка легкоатлета. Теоретична підготовка легкоатлета.

**Тема 7. Основи процесу навчання в легкій атлетиці.** Характеристика процесу навчання. Фізичні вправи – основний засіб навчання техніки легкоатлетичних вправ. Методи та принципи навчання легкоатлетичних вправ. Послідовність вивчення легкоатлетичних вправ. Контроль за технікою виконання, помилки при навчанні легкоатлетичних вправ.

**Тема 8. Методика навчання та тренування юних легкоатлетів.** Анатомо-фізіологічні особливості дітей, підлітків та юнаків. Розвиток фізичних якостей у дітей, підлітків та юнаків. Організація та проведення занять легкою атлетикою з дітьми, підлітками та юнаками. Методика навчання спортивною ходьбою. Навчання техніці спортивної ходьби. Послідовність навчання техніки спортивної ходьби. Підвідні та спеціальні вправи, які сприяють швидкому засвоєнню техніки спортивною ходьбою.

**Тема 9. Методика навчання бігу на середні і довгі дистанції.** Вирішення завдань методики навчання із бігу на середні та довгі дистанції. Аналіз техніки бігу на середні та довгі дистанції. Тренування в бігу на середні й довгі дистанції. Спортивне вдосконалення. Рекомендації по тренуванню в різні періоди річного циклу.

**Тема 10. Методика навчання бар'єрного бігу.** Загальна характеристика бар'єрного бігу. Основи техніки бар'єрного бігу. Методика навчання техніки бар'єрного бігу. Методика навчання естафетного бігу. Загальна характеристика естафетного бігу. Основи техніки естафетного бігу. Методика навчання техніки естафетного бігу.

### **Змістовий модуль 3. Техніка, методика навчання й тренування в окремих видах легкої атлетики.**

**Тема 11. Методика навчання й тренування в легкоатлетичних стрибках.** Стрибок у висоту. Стрибок із жердиною. Стрибок у довжину. Потрійний стрибок.

**Тема 12. Методика навчання й тренування у штовханні ядра.** Навчання техніці штовхання ядра. Основні помилки при штовханні ядра. Тренування в штовханні ядра з поворотом.

**Тема 13. Методика навчання й тренування метання списа.** Техніка метання списа. Навчання техніці метання списа. Оволодіння індивідуальною технікою. Основні помилки під час метання списа та їх виправлення. Тренування в метанні списа й гранати. Технічні засоби та тренажери в системі підготовки легкоатлетів. Технічні засоби й тренажери, які застосовуються в сучасній легкій атлетиці. Комплексне тренажерне обладнання для легкоатлетів. Особливості тренажеру «полегшуючого лідирування» та його методичні рекомендації щодо використання. Метод електростимуляції м'язів. Використання методу електростимуляції м'язів у навчально-тренувальному процесі стрибунів у висоту з розбігу.

**Тема 14. Контроль у системі підготовки легкоатлетів.** Контроль в системі підготовки легкоатлетів. Характеристика етапного, поточного й оперативного контролю. Основні форми педагогічного контролю. Сутність комплексного контролю. Особливості контролю у швидкісно-силових видах легкої атлетики. Визначення специфічних і неспецифічних тестів. Особливості медичного контролю.

**Тема 15. Сучасні методи дослідження в легкій атлетиці.** Педагогічне спостереження. Антропометрія. Апаратурні комплекси та вимірювальні системи, які використовуються при дослідженнях у легкій атлетиці. Організація, планування й облік навчально-тренувальної роботи. Завдання і зміст частин навчально-тренувального заняття. Індивідуальні тренувальні заняття. Планування навчально-тренувальної роботи.

#### **Рекомендована література**

##### **Основна**

1. Байдюк М.Ю., Галан Я.П., Молдован А.Д. Легка атлетика з методикою викладання : навч. посібник. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2023. 184 с.

2. Полулященко Т.Л. Легка атлетика з методикою викладання: навчально - методичний посібник для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта. Фізична культура, 017 Фізична культура і спорт. Спорт / Тетяна Леонідівна Полулященко. Держ. закл. "Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка". Полтава: Вид-во ДЗ "ЛНУ імені Тараса Шевченка", 2022. 89 с.

#### Допоміжна:

1. Тимошенко В. В., Лосік В. Г., Полях О. В. Легка атлетика : посібник до практичних і самостійних занять. Краматорськ : ДДМА, 2014. 56 с.

2. Легка атлетика: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / Бобровник В. І., Сovenko С. П., Колот А. В. Київ : Логос, 2019. 192 с.

3. 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.

4. Жамардїй В.О. Фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: теорія та практика: монографія/ Жамардїй В.О. Львів; «Магнолія, 2006», 2025. 608 с.

#### Рекомендовані курси для поглибленого вивчення дисципліни (неформальна освіта):

<https://prometheus.org.ua/courses-catalog/>

<https://ed-era.com/courses/>

<https://www.enableme.com.ua/ua/article/najkrasi-bezkostovni-onlajn-kursi-dla-ukrainciv-11573>

#### Система оцінювання результатів навчання:

Результати навчальної діяльності здобувачів освіти оцінюються за 100-бальною шкалою в кожному семестрі окремо. За результатами поточного, модульного та семестрового контролів виставляється підсумкова оцінка за 100-бальною шкалою, національною шкалою та шкалою ECTS. Модульний контроль: кількість балів, які необхідні для отримання відповідної оцінки за кожен змістовий модуль упродовж семестру. Семестровий (підсумковий) контроль: виставлення семестрової оцінки здобувачам освіти, які опрацювали теоретичні теми, практично засвоїли їх і мають позитивні результати, набрали необхідну кількість балів. Загальні критерії оцінювання успішності здобувачів освіти, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно», подано в таблиці нижче. Кожний модуль включає бали за поточну роботу здобувача освіти на семінарських, практичних, лабораторних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу. Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань. Реферативні дослідження та есе, які виконує здобувач освіти за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях. Модульний контроль знань здобувачів освіти здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

#### Накопичування рейтингових балів із навчальної дисципліни:

#### РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ ОСВІТИ

Поточне тестування та самостійна робота																		Екзамен	Сума	
Змістовий модуль 1						Змістовий модуль 2						Змістовий модуль 3								ІНДЗ
T1	T2	T3	T4	T5	МК1	T6	T7	T8	T9	T10	МК2	T11	T12	T13	T14	T15	МК3	15	40	
2	2	2	2	2	5	2	2	2	2	2	5	2	2	2	2	2	5			

T1, T2 ... T15 – теми змістових модулів.

Силабус відповідає змісту ОПП «Фізична культура і спорт» (а саме: відповідність назві дисципліни, кількості кредитів, формі підсумкового

контролю, набору компетентностей і результатів навчання) спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

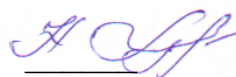
Силабус затверджено на засіданні циклової комісії з фізичної культури і спорту, протокол від «28» серпня 2025 р. № 1.

**ПОГОДЖЕНО:**

Завідувач відділу

освітньої діяльності

Хмельницького фахового коледжу



Наталія ЛУЦКЕВИЧ

Голова циклової комісії

з фізичної культури і спорту



Володимир ПУЧА