

Силабус курсу

«Легка атлетика (бігові види)»

Ступінь вищої освіти – бакалавр

Галузь знань 01 Освіта / педагогіка

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Освітньо-професійна програма «017 Фізична культура і спорт»

Рік навчання: II,
Семестр: III

Кількість кредитів: 5 Мова викладання: українська

Керівник курсу

к.н. з ф.в. і с., доцент, доцент кафедри фізичної культури і спорту
Сапрун Станіслав Теодозійович

Контактна інформація stas-sa@ukr.net, +380982191517

Опис дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни є оволодіння студентами спеціальними теоретичними та практичними положеннями легкої атлетики як виду спорту та навчальної дисципліни, історичних аспектів розвитку; оволодіння методикою використання легкої атлетики у підготовці спортсменів з різних видів спорту; біговими легкоатлетичними дисциплінами; руховими навичками, знаннями та вміннями для належного рівня підготовленості майбутніх тренерів з обраного виду спорту; удосконалення функціональних можливостей і рівня загальної фізичної підготовленості, рухових здібностей та покращення рівня здоров'я.

Головними завданнями дисципліни полягає в тому, щоб разом з іншими дисциплінами закласти основи знань та навичок з техніки, методики навчання та характерних особливостей бігових видів легкої атлетики.

По завершенню вивчення дисципліни «Легка атлетика (бігові види)» студенти оволодівають методикою навчання різних бігових дисциплін, можуть обґрунтовано обрати найоптимальніші засоби та методи навчання окремих видів легкої атлетики та володіють методичними прийомами організації та суддівства змагань з легкої атлетики.

Структура курсу

Години (лек. / сем.)	Тема	Результати навчання	Завдання
4 / 6	Історія розвитку, техніка та методика навчання бігу на середні дистанції	Знати історію розвитку бігу на середні дистанції, визначення і коротку характеристику виду. Аналізувати техніку бігу на середні дистанції, кінематичні і динамічні параметри техніки бігу на середні дистанції, критерії оцінки техніки бігу на середні дистанції. Знати методику навчання техніки бігу на середні дистанції. Знати завдання, засоби і методи навчання, особливості тренування спортсменів у бігу на середні дистанції, характерні риси тренування бігуна на середні дистанції.	Тести, питання, виконання технічних елементів
4 / 6	Історія розвитку, техніка та методика навчання бігу на довгі дистанції	Знати історію розвитку бігу на довгі дистанції. Аналізувати техніку бігу на довгі дистанції. Знати методику навчання бігу на довгі дистанції, критерії оцінки техніки бігу на довгі дистанції, особливості навчання техніки бігу на довгі дистанції. Знати завдання, засоби і методи навчання, особливості тренування спортсменів у бігу на довгі дистанції, характерні риси тренування бігуна на довгі дистанції.	Тести, питання, виконання технічних елементів
3 / 6	Історія розвитку, техніка та методика навчання бігу на наддовгі дистанції та кросового бігу	Знати історію розвитку бігу на наддовгі дистанції та кросового бігу, аналізувати техніку бігу на наддовгі дистанції. Знати методику навчання кросового бігу, критерії оцінки техніки бігу на наддовгі дистанції, особливості навчання техніки бігу на наддовгі дистанції. Знати завдання, засоби і методи навчання. Знати особливості тренування спортсменів у бігу на наддовгі дистанції, характерні риси тренування бігуна на наддовгі дистанції.	Тести, питання, виконання технічних елементів
4 / 6	Історія розвитку, техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції	Знати історію розвитку бігу на короткі дистанції, визначення і коротку характеристику виду, аналізувати техніку бігу на короткі дистанції, кінематичні і динамічні параметри техніки бігу на короткі дистанції, критерії оцінки техніки бігу на короткі дистанції, особливості навчання техніки бігу на короткі дистанції, тренування спортсменів у бігу на короткі дистанції, характерні риси тренування бігуна на короткі дистанції.	Тести, питання, виконання технічних елементів
4 / 6	Історія розвитку, техніка та методика навчання бар'єрного бігу	Знати історію розвитку бар'єрного бігу, техніку та методику навчання бар'єрного бігу, методику навчання техніки бар'єрного бігу. Аналізувати техніку бар'єрного бігу, типові помилки в техніці бар'єрного бігу і засоби їх усунення. Знати характерні риси тренування бігунів з бар'єрами.	Тести, питання, виконання технічних елементів
4 / 6	Історія розвитку, техніка та методика навчання бігу з перешкодами	Знати історію розвитку бігу з перешкодами (стіпель-чез), техніку бігу з перешкодами (стіпель-чез), методику навчання бігу з перешкодами (стіпель-чез), завдання, засоби і методи навчання, особливості тренування	Тести, питання, виконання технічних

	(стіпль-чез)	спортсменів у бігу з перешкодами (стіпль-чез), характерні риси тренування бігу з перешкодами (стіпль-чез).	елементів
4 / 6	Історія розвитку, техніка та методика навчання естафетного бігу	Знати історію розвитку естафетного бігу, техніку естафетного бігу, методику навчання техніці естафетного бігу, спеціально-підготовчі вправи для естафетного бігу, особливості тренування спортсменів з естафетного бігу, характерні риси тренування естафетного бігу.	Тести, питання, виконання технічних елементів
3 / 3	Суддівство та організація змагань, правила змагань з легкої атлетики	Знати та оволодіти правилами суддівства на змаганнях. Знати обов'язки директора змагань, рефері, суддів на дистанції (бігові види і спортивна ходьба), хронометристів і суддів на фотофініші, координатора старту, стартера і судді, що відповідає за повернення спортсменів. Знати обов'язки помічників стартера, лічильників кіл, секретаря змагання. Знати правила використання одягу і взуття, вимірів доріжки, стартових колодок. Знати особливості старту, бігу по дистанції, фінішу, хронометражу і фотофінішу. Знати правила визначення переможців при рівності результатів. Знати правила змагань із бігу з бар'єрами, естафетного бігу, бігу по пересіченій місцевості (крос).	Тести, питання, організація суддівства змагань

Літературні джерела

1. Артюшенко О.Ф., Стеценко А.І. Легка атлетика. – Черкаси: Вид. Вовчок О.Ю., 2006. – 424 с.
2. Германов, Г. Н. Легка атлетика для школярів. Частина I: Основи легкої атлетики. Легка атлетика в початковій школі / Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова. - SAARBRUCKEN: LAP LAMBERT Academic Publishing GmbH & Co. KG., 2011. - 310 с.
3. Германов, Г. Н. Легка атлетика для школярів. Частина II: Навчання в легкій атлетиці. Легка атлетика в середній школі / Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова. - SAARBRUCKEN: LAP LAMBERT Academic Publishing GmbH & Co. KG., 2011. - 366 с.
4. Германов, Г. Н. Урок легкої атлетики в школі. Частина I: монографія / Г.М. Германов, Е.Г. Германова. - Саратов: Вузівське освіту, 2015. - 242 с.
5. Германов, Г. Н. Урок легкої атлетики в школі. Частина II: монографія / Г. М. Германов, Е. Г. Германова. - Саратов: Вузівське освіту, 2015.- 441 с.
6. Єднак В. Легка атлетика. (частина I). Навчально-методичний посібник для студентів I курсу факультету фізичного виховання. – Тернопіль: ТНПУ, 2010, – 100 с.
7. Єднак В. Легка атлетика. (частина II). Навчально-методичний посібник для студентів I курсу факультету фізичного виховання. – Тернопіль: ТНПУ, 2011. – 157 с.
8. Зав'ялова, Т. А. Теорія і методика обраного виду спорту: легка атлетика, лижний спорт, спортивні ігри: навч. посібник / Т. А. Зав'ялова [и др.]; під заг. ред. С. Є. Шіврінської; Міністерства освіти та науки РФ, Череповецький держ. університет. - Череповець: Череповецький держ. університет, 2013. - 257 с.
9. Козлова Е. К. Особенности соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в различных дисциплинах легкой атлетики / Е. К. Козлова // Спортивная медицина. – 2012. – № 1. – С. 41–47.
10. Козлова Е. К. Подготовка спортсменов высокой квалификации в условиях профессионализации легкой атлетики / Е. К. Козлова. – К. : Олимпийская игра, 2012. – 368 с.
11. Лемешко В.Й. Легка атлетика – основа оздоровлення, навчання та виховання студентів вищих навчальних закладів / Лемешко В.Й., Приставський Т.Г., Дух Т.І., Л., ЛДУФК. 2014. – 248 с
12. Легка атлетика : учебник / [Арутин С.Ю., Артюшенко А.Ф., Беца Н.Н. и др., под. общ. ред. В.И. Боборовника, С.П. Совенко, А.В. Колота]. – К.: Логос, 2017. – 579
13. Легка атлетика: правила змагань на 2010-2011 рр. За ред.: Конестяпіна В.Г., Лемешка В.Й., Дацківа П.П., Прокопенка В.І., Чорненької Г.В. – Л.: ЛДУФК, 2011. – 258 с.
14. Лемешко В. Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчально-методичний посібник. – Л.: Вид. «ЛНУ», 2011. – 106 с.

15. Олимпийские игры (1896–1972) / М. М. Булатова, С. Н. Бубка, В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2012. – Т. 1. – 496 с. – ил.
16. Олимпийские игры (1976–2012) / М. М. Булатова, С. Н. Бубка, В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2012. – Т. 2. – 512 с. – ил.
17. Орінчук, В. А. Легка атлетика і методика викладання: навч. посібник для студентів / В. А. Орінчук, А. Н. Орінчук; Міністерства освіти та науки РФ, Сочинський держ. університет, філія в м Нижній Новгород. - Нижній Новгород: Полум'я, 2012. - 119 с.
18. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.: ил.
19. Платонов В.Н. Подготовка национальных команд к Олимпийским играм: история и современность / В.Н. Платонов, Ю.А. Павленко, В.В. Томашевский. – К.: Изд. Дом Бураго, 2012. – 252 с.
20. Рода О. Змагальна діяльність кращих спортсменів світу, які спеціалізуються з бігу на середні дистанції, в річних циклах підготовки / Ольга Рода // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Л. : ЛДУФК, 2012. – Вип. 16, т. 1. – С. 261–265.
21. Рода О. Б. Засоби та методи тренувальних занять легкоатлетів, які спеціалізуються з бігу на середні дистанції / О. Б. Рода // Нова педагогічна думка. – 2013. – № 4 (76). – С. 189–192.
22. Рода О. Б. Оцінка функціонального стану спортсменок, які спеціалізуються з бігу на середні дистанції / О. Б. Рода // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вінницького держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. – Вінниця, 2014. – Вип. 1. – С. 556–561.
23. Фізична підготовленість дівчат 12–13 років, які спеціалізуються з бігу на 800 м / О. Б. Рода, С. В. Калитка, С. І. Савчук, І. В. Окач // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць за ред. Г. М. Арзютова. – К., 2013. – Вип. 7 (33), т. 2. – С. 161–167.
24. Халиков Г. З. Модернизация подготовки бегунов на основе комплексной оценки функционального состояния / Г. З. Халиков // Педагогическо-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – № 4 (29). – С.183–192.

Політика оцінювання

- **Політика щодо дедлайнів та перескладання:** Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (-20 балів). Перескладання модулів відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
- **Політика щодо академічної доброчесності:** Усі письмові роботи перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із коректними текстовими запозиченнями не більше 20%. Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних пристроїв). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування (наприклад, програма Kahoot).
- **Політика щодо відвідування:** Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбутись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

Оцінювання

Остаточна оцінка за курс розраховується наступним чином:

Заліковий модуль 1 (змістовий модуль № 1)	Заліковий модуль 2 (Ректорська контрольна робота)	Заліковий модуль 3 (підсумкова оцінка за КПІЗ, враховуючи поточне опитування)	Заліковий модуль 4 (письмовий екзамен)	Разом
---	---	---	--	--------------

20 %	20 %	20 %	40%	100 %
1. Усне опитування під час занять (5 тем по 10 балів); 2. Виконання контрольних нормативів на техніку (5 тем по 10 балів);	1. Усне опитування під час занять (3 теми по 10 балів) 2. Виконання контрольних нормативів на техніку (3 теми по 10 балів); 3. Тестування = 40 балів	1. Написання та захист КПЗ = 50 балів 2. Виконання завдання під час тренінгу = 50 балів	1. Тестові завдання = макс. 50 балів; 2. Теоретичні питання = макс. 50 балів	

Шкала оцінювання студентів:

ECTS	Бали	Зміст
A	90-100	Відмінно
B	85-89	Дуже добре
C	75-84	Добре
D	65-74	Задовільно
E	60-64	Достатньо
FX	35-59	Незадовільно з можливістю повторного складання
F	1-34	Незадовільно з обов'язковим повторним курсом