



ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
ОЛІМПІЙСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
ІМ. ІВАНА ПІДДУБНОГО

СИЛАБУС КУРСУ
«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ»

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА	
Прізвище, ім'я, по батькові викладача, (категорія, педагогічне звання, вчений ступінь, вчене звання)	АСОССОК ДМИТРО ВОЛОДИМЕРОВИЧ викладач
Електрона пошта	dimon5555765@gmail.com

I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Курс	Семестр	Загальна кількість годин	Лекцій	Семінарів/практичних	Самостійна	Індивідуальні	Консультації	Форма семестрового контролю
2	3	90	4	44	42	8	6	ЗАЛІК

II. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів	Кількість годин			
	Усього	Лекції	Семінари/практичні	Самостійна робота
Змістовий модуль 1.				
Методика навчання біговим видам спорту	44	2	22	20
Змістовий модуль 2.				
Методика навчання стрибкам та метанням	46	2	22	22
<i>Усього годин</i>	90	4	44	42

III. ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Змістовий модуль 1.		
1	Історія розвитку легкої атлетики та класифікація видів легкої атлетики. Ознайомлення з методикою проведення загально розвиваючих вправ (ЗРВ) та спеціально бігових вправ (СБВ) в легкій атлетиці.	2
Змістовий модуль 2.		
2	Ознайомлення з технікою і методикою метання м'ячів, стрибків у довжину та стрибків у висоту. Організація та методика суддівства з легкої атлетики	2

IV. ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ/ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
I модуль		
1	Ознайомлення з методикою проведення загально розвиваючих вправ (ЗРВ) та спеціально бігових вправ (СБВ) в легкій атлетиці.	4
2	Ознайомлення з технікою легкоатлетичного бігу. Методика оволодіння технікою низького старту.	4
3	Оволодіння технікою стартового розгону. Оволодіння технікою бігу на короткі дистанції та технікою фінішування.	4
4	Ознайомлення з технікою бігу на середні дистанції. Оволодіння технікою, бігу по дистанції, бігу по віражу, фінішування.	4
5	Особливості техніки кросового бігу. Методика навчання бігу на середні дистанції.	4
6	Захист рефератів, Модульний контроль	2
	Усього	22
II модуль		
1	Ознайомлення з технікою естафетного бігу, технікою передачі естафетної палички	4
2	Особливості методики навчання естафетному бігу. Особливості бігу в «коридорі».	4
3	Ознайомлення з технікою та методикою метання м'яча з місця та з розбігу на дальність	4
4	Ознайомлення з технікою та методикою стрибків у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»	4
5	Ознайомлення з технікою та методикою стрибків у висоту способом «переступання»	4
6	Захист рефератів, Модульний контроль	2
	Усього	22
	РАЗОМ	44

V. ТЕМИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Змістовий модуль 1.		
1	Методика навчання бігу на короткі дистанції	6
2	Методика навчання бігу на середні дистанції	6
3	Методика навчання бігу на довгі дистанції	6
	Усього	18
Змістовий модуль 2.		
1	Методика навчання метанню м'яча	8
2	Методика навчання стрибкам у висоту	8
3	Методика навчання стрибкам у довжину	10
	Усього	26
	РАЗОМ	42

VI. ТЕМАТИКА РЕФЕРАТІВ

№	I модуль
1	Історія розвитку спринтерського бігу.

2	Історія розвитку легкоатлетичних метань.
3	Історія виникнення легкоатлетичних вправ
4	Зародження легкої атлетики і перші легкоатлетичні організації.
6	Основні принципи підготовки легкоатлетів.
7	Місце та значення легкої атлетики в сучасній системі фізичного виховання.
8	Фізіологічний вплив легкоатлетичних вправ на організм людини
9	Історія розвитку бігу на середні дистанції.
10	Історія розвитку бігу на короткі дистанції
11	Історія розвитку естафетного бігу
12	Легкоатлетичні організації в Україні.
13	Досягнення легкоатлетів незалежної України на Олімпійських іграх.
14	Розвиток легкої атлетики в українській державі.
15	Розвиток легкоатлетичного спорту сьогодні.
16	Легкоатлетичний спорт в Україні після утворення незалежної держави.
17	Перші легкоатлетичні організації.
18	Історія сучасної легкої атлетики.
19	Спортивні досягнення легкоатлетів на I Олімпійських іграх (Афіни 1896р.).
20	Охарактеризувати фізичні вправи, які використовуються у підготовці легкоатлетів.
21	Класифікація легкоатлетичних вправ.
22	Заняття з легкої атлетики в школі.
23	Методи навчання видам легкої атлетики.
24	Основні види легкої атлетики, їх характеристика.
25	Організація і проведення змагань з <i>легкої атлетики</i> (естафети, пробіги).
26	Відбір та орієнтація в легкій атлетиці.
27	Використання тренажерів та технічних засобів в тренувальному процесі легкоатлетів.
28	Історія спортивних споруд. Сучасні спортивні споруди для легкої атлетики.
29	Легка атлетика як основа фізичного виховання.

№	II модуль
1	Історія розвитку легкоатлетичних метань.
2	Історія виникнення легкоатлетичних вправ.
3	Зародження легкої атлетики і перші легкоатлетичні організації.
4	Основні принципи підготовки легкоатлетів.
5	Місце та значення легкої атлетики в сучасній системі фізичного виховання.
6	Фізіологічний вплив легкоатлетичних вправ на організм людини.
7	Історія розвитку стрибків у висоту
8	Історія розвитку естафетного бігу.
9	Історія розвитку стрибків у довжину.
10	Легкоатлетичні організації в Росії та в Україні.
11	Досягнення українських легкоатлетів на Олімпійських іграх в Афінах.
12	Легкоатлетичний спорт в Україні після утворення незалежної держави.
13	Видатні українські легкоатлети.
14	Легка атлетика у програмі Олімпійських ігор
15	Історія сучасної легкої атлетики.
16	НОК України, напрямки роботи.
17	Охарактеризувати фізичні вправи, які використовуються у підготовці легкоатлетів
18	Характеристика л/а вправ.
19	Методика та засоби навчання техніці естафетного бігу.
20	Методика та засоби навчання техніці передачі естафетної палички.
21	Методика та засоби навчання техніці стрибка у висоту

22	Методика та засоби навчання техніці стрибка у довжину.
23	Засоби і методи розвитку фізичних якостей легкоатлета
24	Особливості суддівства, організації та проведення змагань з легкоатлетичних метань
25	Особливості суддівства, організації та проведення змагань з стрибків у високу
26	Особливості суддівства, організації та проведення змагань з стрибків у довжину
27	Особливості суддівства, організації та проведення змагань з легкоатлетичної естафети

VII. ПИТАННЯ (ЗАВДАННЯ) ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

1. Історія розвитку спринтерського бігу.
2. Історія розвитку легкоатлетичних метань.
3. Історія виникнення легкоатлетичних вправ.
4. Зародження легкої атлетики і перші легкоатлетичні організації.
5. Виступ українських легкоатлетів на XXII Олімпійських Іграх в Москві (1980р.).
6. Основні принципи підготовки легкоатлетів.
7. Місце та значення легкої атлетики в сучасній системі фізичного виховання.
8. Фізіологічний вплив легкоатлетичних вправ на організм людини.
9. Історія розвитку бігу на середні дистанції.
10. Історія розвитку стрибків у висоту
11. Історія розвитку бігу на короткі дистанції
12. Історія розвитку естафетного бігу.
13. Історія розвитку стрибків у довжину.
14. Історія розвитку легкоатлетичних метань.
15. Легкоатлетичні організації в Росії та в Україні.
16. Досягнення українських легкоатлетів на Олімпійських іграх в Афінах.
17. Розвиток легкої атлетики після жовтневої революції.
18. Розвиток легкоатлетичного спорту у передвоєнні роки (1937-1940).
19. Розвиток легкоатлетичного спорту у післявоєнний період (1945-1991рр.) і участь українських легкоатлетів у Олімпійських іграх.
20. Легкоатлетичний спорт в Україні після утворення незалежної держави.
21. Видатні українські легкоатлети.
22. Легка атлетика у програмі Олімпійських ігор.
23. Перші легкоатлетичні організації.
24. Історія сучасної легкої атлетики.
25. Спортивні досягнення легкоатлетів на I Олімпійських іграх (Афіни 1896р.).
26. НОК України, напрямки роботи.
27. Охарактеризувати фізичні вправи, які використовуються у підготовці легкоатлетів.
28. Класифікація легкоатлетичних вправ.
29. Розвиток легкої атлетики в незалежній Україні.
30. Характеристика легкоатлетичних вправ.
31. Методика навчання техніці високого старту.
32. Засоби навчання техніці високого старту.
33. Методика навчання техніці низького старту.
34. Засоби навчання техніці низького старту.
35. Методика навчання техніці стартового розгону.
36. Засоби навчання техніці стартового розгону.
37. Методика навчання техніці бігу по дистанції.
38. Засоби навчання техніці бігу по дистанції.
39. Методика навчання техніці бігу по фінішування.
40. Засоби навчання техніці бігу по фінішування.
41. Методика навчання техніці бігу на середні дистанції.

42. Засоби навчання техніці бігу на середні дистанції.
43. Методика навчання техніці бігу по повороту.
44. Засоби навчання техніці бігу по повороту.
45. Методика навчання техніці естафетному бігу.
46. Засоби навчання техніці естафетному бігу.
47. Методика навчання техніці передачі естафетної палички.
48. Засоби навчання техніці передачі естафетної палички.
49. Методика навчання техніці стрибка у висоту.
50. Засоби навчання техніці стрибка у висоту.
51. Методика навчання переходу через планку і приземленню.
52. Засоби навчання переходу через планку і приземленню.
53. Методика навчання техніці стрибка у довжину.
54. Засоби навчання техніці стрибка у довжину
55. Методика навчання техніці поєднання розбігу з відштовхуванням.
56. Засоби навчання техніці поєднання розбігу з відштовхуванням.
57. Методика навчання техніці метання м'яча.
58. Засоби навчання техніці метання м'яча.
59. Методика навчання техніці виконання схресного кроку.
60. Методика навчання техніці метання м'яча з трьох кроків.
61. Особливості техніки бігу на короткі дистанції.
62. Особливості техніки низького та високого старту .
63. Особливості техніки естафетного бігу.
64. Особливості передачі естафетної палички.
65. Особливості техніки стрибків у довжину з розбігу.
66. Особливості техніки стрибків у висоту.
67. Особливості техніки метання м'яча.
68. Особливості техніки бігу на середні та довгі дистанції.
69. Особливості суддівства, організації та проведення змагань з Л/А бігу
70. Особливості суддівства, організації та проведення змагань зі стрибків у довжину.
71. Особливості суддівства, організації та проведення змагань зі стрибків у висоту.
72. Особливості суддівства, організації та проведення змагань з Л/Аметань.
73. Особливості техніки низького та високого старту.
74. Особливості техніки бігу по поворотах.
75. Особливості техніки фінішування.
76. Помилки, які можуть виникати при навчанні низькому та високому старту та їх виправлення.
77. Помилки, які можуть виникати при навчанні бігу на короткі дистанції та їх виправлення.
78. Помилки, які можуть виникати при навчанні бігу на середні дистанції та їх виправлення.
79. Помилки, які можуть виникати при навчанні техніці стрибків у висоту способом «переступання».
80. Помилки, які можуть виникати при навчанні техніці стрибків у довжину способом «зігнув ноги» та їх виправлення.
81. Помилки, які можуть виникати при навчанні метанню м'яча.
82. Правила проведення змагань з бігу.
83. Правила проведення змагань з естафетного бігу.
84. Правила проведення змагань зі стрибків у висоту.
85. Правила проведення змагань у довжину.
86. Правила проведення змагань з легкоатлетичних метань.
87. Класифікація та характеристика легкоатлетичних стрибків.
88. Засоби і методи розвитку фізичних якостей легкоатлета.
89. Основні принципи підготовки легкоатлетів.
90. Основні засоби та методи підготовки легкоатлетів

VIII. СХЕМА НАРАХУВАННЯ ТА РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ ОСВІТИ

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1	Тематична атестація	10	2	20
2	Виконання завдання з самостійної	5	5	25
3	Модульний контроль	25	1	25
4	Реферат (тези)	10	1	10
5	Конспект лекцій	10	2	20
Максимальна кількість балів для заліку				100

IX. ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ

Сума балів за всі види навчальної діяльності	ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		для ІСПИТУ	для ЗАЛІКУ
90 – 100	A	відмінно	зараховано
81 – 89	B	добре	
75 – 80	C		
70 – 74	D		
60 – 69	E	задовільно	не зараховано
35 – 59	FX	незадовільно	
0 – 34	F		

X. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова:

1. Круцевич Т. Ю. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : підручник Т І. – Київ, Олімпійська література 2012.- 391 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник Т ІІ. – Київ, Олімпійська література 2012.- 401 с.
3. Колумбет О.І. Теорія і методика фізичного виховання. Опорні схеми : Навчально-методичний посібник. – К.: РВУФК, 2013. 186с.

Допоміжна:

1. Арєф'єв В. Г. , Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту). Кам'янець-Подільський «РУТА». 2007
2. Тимошенко О.В., Мішаровський Р.М., Махов В.Я. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор: Навчально-методичний посібник. -К., 2003.-213с.
3. Приступа Є.Н., Пилат В.С. Традиції національної фізичної кудьтури.- Львів: Троян, 1991.-104с.
4. Иващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю. Методика физкультурно-оздоровительных занятий. - К.: УГУФВС, 1994. — 126 с.

Сайт ВСП «Олімпійського фахового коледжу імені Івана Піддубного НУФВСУ» - <https://olimpic.college/navchalno-metodychna-literatura/>