

**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ СПОРТУ»
ДНІПРОПЕТРОВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ**



СИЛАБУС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ, ЛЕГКА АТЛЕТИКА В СИСТЕМІ
ДОШКІЛЬНОЇ ТА ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ**

1. Основні характеристики	
Назва освітнього компоненту	Теорія і методика легкої атлетики, легка атлетика в системі дошкільної та початкової освіти
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Освітньо-професійна програма	Фізична культура і спорт
Освітньо-професійний ступінь	фаховий молодший бакалавр
Рік підготовки	2
Семестр	IV
Форма навчання	денна
Статус освітнього компонента	обов'язковий, цикл професійної і практичної підготовки
Обсяг	кредити – 3 загальний обсяг годин – 90 годин аудиторної роботи - 40, з них: лекцій - 6, практичних занять - 34, годин самостійної роботи - 50, годин консультації – 1,8.
Контрольні заходи	практичні роботи, захист презентацій, тестування, модульний контроль
Мова викладання	українська
Розміщення освітнього компоненту	http://www.dfks.com.ua
2. Кадрове забезпечення	
Циклова комісія, що забезпечує викладання	циклова комісія професійної та практичної підготовки
Викладач	Олена КУДЗІЄВА – викладач-методист вищої кваліфікаційної категорії

Електронна пошта (чи
персональний сайт)
викладача

Lenatom620@gmail.com

3. Мета та предметні результати навчання

Мета освітнього
компонента

сприяти формуванню особистості майбутнього спеціаліста, забезпечення його знаннями та вміннями, необхідними в галузі фізичного виховання і спорту, здатного творчо вирішувати типові спеціалізовані задачі та практичні проблеми у процесі навчання легкої атлетики.

Компетентності

ЗК1 Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
ЗК2 Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свободи людини і громадянина в Україні.
ЗК3 Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.
ЗК4 Здатність до набуття в процесі навчання або професійній діяльності широких спеціалізованих фактологічних та теоретичних знань.
ЗК5 Здатність до розуміння (усвідомлення) рівня отриманих в процесі навчання або професійній діяльності знань.
ЗК6 Здатність до розуміння предметної області та професійної діяльності.
ЗК7 Здатність до розв'язання типових спеціалізованих задач широкого спектра, що передбачає ідентифікацію та використання інформації для прийняття рішень.
ЗК8 Здатність до спілкування державною мовою як усно, так і письмово.
ЗК11 Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел, використання інформаційних та комунікаційних технологій.
ЗК12 Здатність визначати роль фізичного виховання і спорту для формування здорового способу життя, збереження та зміцнення здоров'я людини.
ЗК13 Здатність до покращення результатів власної навчальної або професійної діяльності і результатів діяльності інших.
ЗК14 Здатність до подальшого навчання с деяким рівнем автономності.
ЗК15 Здатність до взаємодії, співробітництва з широким колом осіб для провадження професійної або навчальної діяльності.
ЗК16 Здатність до здійснення обмежених управлінських функцій та прийняття рішень у незвичайних умовах з елементами непередбачуваності.
ЗК17 Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології у практичній діяльності.
ЗК19 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
СК1 Здатність до формування особистості людини на основі цінностей

	<p>фізичної культури.</p> <p>СК2 Здатність до проведення занять, тренувань, уроків фізичної культури, організації фізкультурно-спортивних, оздоровчих заходів.</p> <p>СК11 Здатність до управління учнівським колективом під час навчально – виховного процесу з фізичного виховання та спортивного тренування.</p> <p>СК14 Здатність до вибору найбільш доцільних методик, оптимальних методичних прийомів щодо проведення уроків з фізичної культури у молодших класах, тренувальних занять у групах початкової підготовки.</p> <p>СК18 Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.</p>
Програмні результати за ОПІ	<p>РН1 Аналізувати особливості розвитку сфери фізичної культури і спорту для удосконалення процесу фізичного розвитку людини.</p> <p>РН2 Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією, дотримуватися етики ділового спілкування.</p> <p>РН3 Організувати навчальний процес з фізичного виховання і спортивного тренування у відповідності з вимогами законодавства в галузі освіти, фізичного виховання і спорту, програмами та нормативними документами в галузі освіти, фізичного виховання і спорту.</p> <p>РН5 Застосовувати академічні знання та практичні навички в організації самостійної роботи та розвитку.</p> <p>РН6 Аналізувати та застосовувати передовий досвід колег.</p> <p>РН7 Застосовувати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення навчально-методичної праці.</p> <p>РН9 Дотримуватися вимог охорони праці і безпеки життєдіяльності, правил поведінки на спортивному об'єкті, використання інвентаря та обладнання, профілактики травматизму та протидії булінгу.</p> <p>РН10 Здійснювати заходи з підготовки та проведення спортивних тренувань, уроків фізичної культури з використанням необхідного організаційного, технічного, інформаційного і медичного забезпечення.</p> <p>РН11 Зміцнювати особистісне та громадське здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя.</p>
Результати навчання за освітнім компонентом	
Знати	<ul style="list-style-type: none"> - місце і значення легкої атлетики в системі фізичного виховання; - класифікацію і характеристику легкоатлетичних вправ; - розвиток рухових якостей у юних легкоатлетів; - техніку виконання легкоатлетичних вправ; - послідовність навчання техніки легкоатлетичних вправ; - засоби і методи підготовки легкоатлета; - зміст і організацію занять з легкої атлетики в загальноосвітній школі; - планування навчальної роботи в загальноосвітній школі; - вікові особливості занять легкою атлетикою; - особливості проведення занять зі школярами в системі дошкільної та початкової освіти.
Вміти	<ul style="list-style-type: none"> - технічно правильно виконувати легкоатлетичні вправи; - навчити техніці легкоатлетичних вправ школярів початкової освіти;

	<ul style="list-style-type: none"> - навчити техніці легкоатлетичних вправ дошкільників; - скласти комплекс СФП для легкоатлета; - скласти план-конспект уроку з легкої атлетики в системі дошкільної та початкової освіти.
--	--

Структура освітнього компонента			
№	Тема	Зміст теми	Завдання/ форми контролю
II курс, IV семестр			
Модуль 1. Загальні основи легкої атлетики			
1	Тема 1.1. Місце і значення легкої атлетики в системі фізичного виховання. Класифікація легкоатлетичних вправ. Принципи навчання в легкій атлетиці.	Місце легкої атлетики в системі фізичного виховання України. Класифікація вправ за технікою виконання. Загальна характеристика легкоатлетичних вправ. Принципи навчання в легкій атлетиці.	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне опрацювання літератури. Тестування. Модульний контроль.
2	Тема 1.2. Поняття про техніку легкоатлетичних вправ. Послідовність навчання техніки легкоатлетичних вправ.	Техніка легкоатлетичних вправ. Показники спортивної техніки. Спеціальні та підвідні вправи. Послідовність навчання.	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне опрацювання літератури. Тестування. Модульний контроль.
3	Тема 1.3. Легка атлетика в шкільній програмі фізичного виховання. Урок як основна форма проведення легкої атлетики в закладі освіти.	Місце легкої атлетики в шкільній програмі фізичного виховання. Мета, задачі уроку легкої атлетики. Структура уроку легкої атлетики.	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне опрацювання літератури. Виконання вправ і команд. Письмові роботи. Тестування. Модульний контроль.
4	Тема 1.4. Стройові вправи як засіб організації здобувачів освіти на уроках фізичної культури з легкої атлетики.	Мета, задачі стройових вправ на уроках фізичної культури з легкої атлетики. Правила застосування стройових вправ уроках фізичної культури з легкої атлетики.	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне опрацювання літератури. Виконання вправ і команд. Письмові роботи. Тестування. Модульний контроль.
5	Тема 1.5. Види підготовки легкоатлета.	Фізична підготовка. Технічна підготовка. Тактична підготовка. Психологічна підготовка. Теоретична підготовка.	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне опрацювання літератури. Тестування. Захист презентацій. Модульний контроль.
Модуль 2. Техніка легкоатлетичних вправ та методика навчання			
1	Тема 2.1. Основи техніки і методика	Біг. Загальні положення. Техніка бігу на середні та довгі дистанції. Методика	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне опрацювання літератури.

	навчання бігу на середні і довгі дистанції.	навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції. Типові помилки в техніці бігу на середні та довгі дистанції та методи їх усунення. Тренування.	Виконання вправ і команд. Письмові роботи. Тестування. Модульний контроль.
2	Тема 2.2. Основи кросу. Методи кросової підготовки.	Загальні положення. Методика навчання техніки кросового бігу.	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне опрацювання літератури. Виконання вправ і команд. Письмові роботи. Тестування. Модульний контроль.
3	Тема 2.3. Основи техніки і методика навчання бігу на короткі дистанції.	Техніка. Фази бігу. Методика навчання. Типові помилки та методи їх усунення.	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне опрацювання літератури. Виконання вправ і команд. Письмові роботи. Тестування. Модульний контроль.
4	Тема 2.4. Основи техніки та методика навчання стрибку в довжину з місця.	Техніка. Методика навчання. Типові помилки та методи їх усунення.	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне опрацювання літератури. Виконання вправ і команд. Письмові роботи. Тестування. Модульний контроль.
5	Тема 2.5. Основи техніки та методика навчання стрибку в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».	Техніка. Методика навчання. Типові помилки та методи їх усунення.	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне опрацювання літератури. Виконання вправ і команд. Письмові роботи. Тестування. Модульний контроль.
6	Тема 2.6. Основи техніки та методика навчання стрибку способом перешагування.	Техніка виконання по фазам. Методика навчання. Типові помилки та методи їх усунення. Тренування.	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне опрацювання літератури. Виконання вправ і команд. Письмові роботи. Тестування. Модульний контроль.
7	Тема 2.7. Основи метань. Основи техніки та методика навчання метання м'яча, гранати.	Загальні положення. Спільне та відмінне в техніці метання малого м'яча та гранати. Типові помилки при виконанні метання малого м'яча й гранати та методи їх усунення. Спеціальні та підвідні вправи з метання гранати.	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне опрацювання літератури. Виконання вправ і команд. Письмові роботи. Тестування. Модульний контроль.
8	Тема 2.8. Основи техніки та методика	Техніка естафетного бігу. Методика навчання	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне

	навчання естафетному бігу.	естафетному бігу. Тренування естафетному бігу.	в опрацювання літератури. Виконання вправ і команд. Письмові роботи. Тестування. Модульний контроль.
9	Тема 2.9. Основи техніки та методика навчання бар'єрному бігу.	Техніка бар'єрного бігу. Методика навчання техніці бар'єрного бігу. Тренування.	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне опрацювання літератури. Виконання вправ і команд. Письмові роботи. Тестування. Модульний контроль.
10	Тема 2.10. Фізичні якості. Розвиток фізичних якостей у юних легкоатлетів.	Характеристика фізичних якостей. Ефективний розвиток фізичних якостей у легкоатлетів.	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне опрацювання літератури. Письмові роботи. Тестування. Захист презентацій. Модульний контроль.
Модуль 3. Організація та зміст занять з легкої атлетики			
1	Тема 3.1. Зміст, планування та організація занять з легкої атлетики в закладі освіти.	Програма та послідовність викладання легкої атлетики на уроках фізичної культури.	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне опрацювання літератури. Письмові роботи. Тестування. Модульний контроль.
2	Тема 3.2. Особливості проведення занять з легкої атлетики зі здобувачами освіти медичних груп.	Медичні групи. Види медичних груп. Особливості проведення занять з легкої атлетики зі здобувачами освіти медичних груп.	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне опрацювання літератури. Письмові роботи. Захист презентацій. Тестування. Модульний контроль.

Дидактичні методи	На лекційних заняттях	Розповідь, бесіда, дискусія, пояснення
	На практичних заняттях	Практична робота, письмова робота, укладання документації.

Література основна	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гогін О.В., Гогіна Т.І. Методика навчання метання школярів молодших класів // Теорія та практика фізичного виховання: – 2002. – № 1 2. Гогін О.В., Гогіна Т.І. Методика навчання стрибків школярів молодших класів // Теорія та практика фізичного виховання: – 2001. – № 1. 3. Присяжнюк Д.С., Дуб І.М. Загально-підготовчі, спеціальні і підвідні вправи в легкій атлетиці. – Вінниця: Друк. лаб. ВДПУ, 2001. 4. Присяжнюк Д.С. Легка атлетика в школі. – Вінниця, 2002. 5. Присяжнюк Д.С. Фізична культура. Легка атлетика в школі. – Х.: Веста: Видавництво «Ранок», 2006.
Література додаткова	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шیان Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. I. – Тернопіль: Навч. книга – Богдан, 2003.

2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. II. – Тернопіль: Навч. книга – Богдан, 2003.

Система оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти

Вид діяльності здобувача освіти	Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2		Змістовий модуль 3		Загальна кількість балів
	Кількість одиниць	Максималь на кількість балів	Кількість одиниць	Максималь на кількість балів	Кількість одиниць	Максималь на кількість балів	
Робота на практичному занятті	4	4	9	4	6	4	76
Виконання завдань для самостійної роботи	1	3	1	3	1	6	12
Виконання МКР	1	4	1	4	1	4	12
Разом	100						

4. Політика освітнього компонента

Правила взаємодії	<p>Самостійне виконання навчальних завдань, поточного та підсумкового контролю результатів навчання здобувачів освіти.</p> <p>У разі наявності плагіату в будь-яких видах робіт здобувача освіти, він не отримує оцінки і повинен повторно виконати завдання.</p> <p>Під час очного навчання, якщо завдання виконано після встановленого терміну (але не пізніше ніж через 2 тижні), то оцінка за його виконання знижується на 20%.</p> <p>Недопустимо використання засобів зв'язку для пошуку інформації в інтернеті під час виконання письмового чи усного опитування.</p> <p>Використання у навчальній діяльності лише перевірених і достовірних джерел інформації та грамотного посилання на них.</p> <p>Відвідування аудиторних занять та активність здобувача освіти під час навчання надає йому додаткові бонуси, під час оцінювання викладачем.</p> <p>Не припустимо пропонування хабара за отримання будь-яких переваг у навчальній діяльності, у тому числі з метою зміни отриманої академічної оцінки.</p>
Додаткова інформація	<p>Під час дистанційного навчання, якщо завдання виконано пізніше встановленого терміну, то воно перевіряється після закінчення навчального семестру.</p>

Силабус:

складено **Оленою КУДЗІЄВОЮ** – спеціалістом вищої кваліфікаційної категорії, викладачем-методистом

Обговорено та схвалено на засіданні циклової комісії професійної та практичної підготовки

Протокол від «18» серпня 2024 року № 1

Голова циклової комісії Людмила КОПИЛЕНКО
«18» серпня 2024 року

Затверджено на засіданні методичної ради коледжу

Протокол від «19» серпня 2024 року № 1

Голова методичної ради Олена КУДЗІЄВА
«19» серпня 2024 року