

СИЛАБУС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА**ЛЕГКА АТЛЕТИКА**

Спеціальність: **I7 «Терапія та реабілітація».**

Освітньо-професійна програма: **«Фізична терапія, ерготерапія»**

Код компонента в освітній програмі: **ВК 8**

Рівень вищої освіти: **перший (бакалаврський)**

Форма здобуття освіти: **очна (денна)**

Рік навчання: **IV**

Семестр(и): **VIII (весняний)**

Тип освітнього компонента: **вибірковий**

Навчальний рік: **2028-2029**

Обсяг: **3 кредити ECTS (90 год.)**

Навчальні заняття: **практичні заняття**

Підсумковий контроль: **залік**

Пререквізити: **ОК 13, ВК 1**

Кафедра/підрозділ: **кафедра фізичного виховання та здоров'я, пр. Науки, 4, корпус Б**

Керівники освітнього компонента:

Старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я: **Стратій Наталія Володимирівна**

email: nv.stratii@kntmu.edu.ua

Сторінка освітнього компонента в Системі дистанційного навчання ХНМУ (Moodle):

<https://distance.kntmu.edu.ua/course/view.php?id=5399>

ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

«Легка атлетика» - полягає в формуванні основ раціональної техніки виконання основних та спеціальних легкоатлетичних вправ, оволодінні сучасною методикою навчання легкоатлетичних вправ, вивчення діючих правил організації та проведення легкоатлетичних змагань, набуття відповідних теоретичних, методичних, організаційних знань, умінь і навичок, які будуть достатніми для самостійної педагогічної роботи.

«Легка атлетика» забезпечує загальну та спеціальну фізичну підготовку. Як освітній компонент є засобом оптимізації фізичного та фізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки.

За час навчання важливо сформуванню у здобувачів освіти розуміння необхідності постійно працювати над собою, вивчаючи особливості свого організму, раціонально використовувати свій фізичний потенціал, ведучи здоровий спосіб життя, постійно засвоювати цінність фізичної культури.

МЕТА КУРСУ: полягає у формуванні знань, вмінь, навичок, компетентностей організації та проведення освітньої та виховної роботи засобами легкої атлетики

РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ:

- оволодіння педагогічною технологією легкої атлетики; опанування методикою навчання та тренування здобувачів освіти;
- ознайомлення здобувачів освіти з загальним станом теорії і практики легкої атлетики, методики виконання наукових досліджень проблем методики викладання легкої атлетики;
- формування вмінь та навичок організації і проведення змагань з легкої атлетики тощо;
- удосконалення техніки і тактики видів легкої атлетики, сприяння розвитку фізичних якостей у здобувачів освіти;
- володіти методикою викладання легкої атлетики;
- використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії та методики легкої атлетики;
- робити методичний розбір (аналіз) занять з легкої атлетики;
- проводити самоконтроль за фізичним навантаженням на організм людини під час занять;
- складати документацію для організації і проведення змагань з легкої атлетики;
- підібрати та складати комплекси підвідних вправ для навчання техніки видів легкої атлетики.

ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Перелік тем практичних занять (40 год.):

Тема 1. Розвиток легкої атлетики у світі та Україні.

Тема 2. Характеристика видів легкої атлетики. Біг. Стрибки. Метання. Багатоборства.

Тема 3. Завдання навчально-тренувального процесу. Принципи навчання і тренування.

Тема 4. Поняття про техніку легкоатлетичних вправ та її варіативність. Легкоатлетичні вправи та особливості методики їх викладання учням різного віку та статі.

Тема 5. Техніка бігу на середні та довгі дистанції. Положення тулуба, ніг, рук, голови. Цикл подвійного кроку. Дихання під час бігу. Техніка основних підготовчих та спеціальних вправ для опанування бігу на середні та довгі дистанції.

Тема 6. Опанування елементів техніки спортивної ходьби. Положення тулуба, ніг, рук, голови. Цикл подвійного кроку. Дихання під час ходьби..

Тема 7. Вивчення техніки спринту. Послідовне опанування елементів техніки. Біг на короткі дистанції, різновиди старту. Вихідне положення на старті. Вихід зі старту, стартове прискорення, біг по прямій, фінішування

Тема 8. Техніка та методика навчання стрибків у висоту, довжину (з місця і розбігу).

Тема 9. Загально-розвиваючі та спеціальні вправи легкоатлета. Організація і методика проведення занять з легкої атлетики

Тема 10. Організація та проведення змагань з легкої атлетики. Основні правила змагань з легкоатлетичних видів

Перелік тем самостійної роботи студента (50 год.)

Тема 1. Легка атлетика в середніх спеціальних освітніх закладах. Легка атлетика у вищих навчальних закладах. Тренування. Структура тренування.

Тема 2. Легка атлетика в літніх оздоровчих закладах. Споруди для занять з легкої атлетики. Стандарти та особливості.

Тема 3. Швидкісно-силові види легкої атлетики. Види витривалості в легкій атлетиці. Циклічні види легкої атлетики. Ациклічні види легкої атлетики.

Тема 4. Виховання моральних якостей. Розвиток методики навчання. Загальна методична схема навчання легкоатлетичним видам. Оптимальний вік для початку занять. Вікові особливості осіб, що займаються.

Тема 5. Вплив занять з легкої атлетики на організм осіб, що займаються. Методи навчання: метод вправ, метод словесного викладання, метод наглядного навчання.

Тема 6. Послідовність навчання техніці легкоатлетичних вправ. Засоби навчання: загально розвиваючі та спеціальні фізичні вправи; підготовчі вправи; рухливі ігри

Тема 7. Освоєння техніки загально розвиваючих та спеціальних вправ. Вдосконалення загально розвиваючих та спеціальних вправ. Їх використання для спрямованого розвитку основних фізичних якостей. Особливості використання спеціальних вправ легкоатлета в роботі з контингентом різного віку та статі.

Тема 8. Спеціальні вправи, які забезпечують необхідний розвиток фізичних якостей, необхідних для бігу на середні та довгі дистанції. Особливості техніки бігу на середні та довгі дистанції, методика навчання.

Тема 9. Основні, підготовчі та спеціальні вправи для опанування спортивної ходьби. Спеціальні вправи, які забезпечують розвиток фізичних якостей, необхідних для спортивної ходьби. Особливості техніки спортивної ходьби та методика навчання.

Тема 10. Послідовне опанування техніки основних підготовчих та спеціальних вправ для освоєння техніки бігу на короткі дистанції. Спеціальні вправи, що забезпечують розвиток фізичних якостей, необхідних для бігу на короткі дистанції

СРС спрямована на поглиблення та закріплення теоретичних знань, отриманих під час

аудиторного навчання та сприяють формуванню професійних компетентностей. Результати СРС підлягають контролю та включені до підсумкового контролю знань.

Консультації: онлайн, за попередньою реєстрацією на сторінці курсу в Системі дистанційного навчання курсу.

Методи навчання: методи вправ (практичні), методи використання слова (педагогічне словесне пояснення) та методи наочності (демонстрація рухів), інтерактивні методи.

ОЦІНЮВАННЯ

Поточна навчальна діяльність (ПНД). Оцінювання успішності здобувачів освіти здійснюється відповідно до Інструкції з оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти в ХНМУ (<https://knmu.edu.ua/documents/normatyvni-dokumenty-navchalnogo-proczesu/>). Оцінка за практичне чи підсумкове заняття становить від 2 до 5 балів. Подання завдань за запізненням з неповажних причин тягне за собою зниження оцінки відповідно до відсотка запізнення в часі від часу виконання завдання. Завдання перевіряються до 24 год. Оцінки виставляються у електронний журнал. Незадовільні оцінки відпрацьовуються відповідно до Положення про порядок відпрацювання студентами ХНМУ навчальних занять (https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_vidprac_zaniat.pdf).

В кінці семестру середня оцінка за семестр конвертується у багатобальну оцінку (70 – 120 балів) відповідно до таблиці 1 Інструкції з оцінювання (див. вище). Середнє арифметичне ПНД за обидва семестри становить **загальну навчальну діяльність (ЗНД)**.

Індивідуальні завдання (ІЗ) оцінюються до 10 балів.

Підсумковий контроль. Умовою допуску до заліку є набрання 120 балів ЗНД. Оцінка за залік становить від 120 до 200 балів.

Оцінка з дисципліни (ОД). $ОД = ЗНД + ІЗ$.

Оскарження результатів підсумкового контролю проводиться у встановленому в ХНМУ порядку (https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_apel_kontrol.pdf).

ПОЛІТИКИ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Рекомендації щодо роботи на курсі:

- Курс передбачає роботу в колективі.
- Середовище в аудиторії є дружнім, творчим, відкритим до конструктивної критики.
- Освоєння освітнього компоненту передбачає обов'язкове відвідування практичних занять, а також самостійну роботу.
- Самостійна робота включає в себе теоретичне вивчення питань, що стосуються тем практичних занять, які не ввійшли в теоретичний курс, або ж були розглянуті коротко, їх поглиблена проробка за рекомендованою літературою.
- Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін.
- Якщо здобувач освіти відсутній з поважної причини, він презентує виконані завдання під час самостійної підготовки та консультації викладача.
- Під час роботи над завданнями не допустимо порушення академічної доброчесності: при використанні Інтернет ресурсів та інших джерел інформації здобувач освіти повинен вказати джерело, використане в ході виконання завдання. У разі виявлення факту плагіату здобувач освіти отримує за завдання 0 балів.

Відвідування занять. Відвідування практичних занять є обов'язковим. Формою одягу під час офлайн-занять є спортивна форма. При запізнення більше ніж на 5 хвилин ви можете бути не допущені до заняття. Пропущені заняття відпрацьовуються відповідно до Положення про порядок відпрацювання студентами ХНМУ навчальних занять (https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_vidprac_zaniat.pdf).

Академічна доброчесність. ХНМУ стоїть на позиціях нульової толерантності до проявів академічної недоброчесності. Будь-які порушення принципів академічної доброчесності

тягнуть за собою відповідальність у встановленому в ХНМУ порядку (https://knmu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/polog_ad-1.pdf).

Використання електронних гаджетів та інструментів штучного інтелекту допускається лише з дозволу викладача.

Політика щодо осіб з особливими освітніми потребами. Здобувачі з особливими освітніми потребами мають зв'язатися з викладачем задля розробки індивідуальної освітньої траєкторії.

Час відповіді викладача: 24 години.

Технічні вимоги до роботи на курсі:

- доступ до комп'ютера, ноутбука, планшета чи смартфона
- корпоративний обліковий запис Google з власним фото
- навички роботи з Google Workspace (Google Meet, Docs, Sheets, Slides, Forms) та Moodle

Технічна підтримка: АСУ (ev.shevtsov@knmu.edu.ua), Google (tehotdelknmu@gmail.com), Moodle (al.korol@knmu.edu.ua)

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Артющенко О. Ф. Легка атлетика : навчальний посібник для студентів ф-тів фіз. культури / О. Ф. Артющенко, А. І. Стеценко. – Черкаси : Вид. Вовчок О. Ю., 2006. – 424 с.
2. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. - За ред. Конестяпіна, В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В./ Львів: СПОЛОМ, 2006. – 180 с.
3. Легка атлетика: правила змагань на 2010-2011 рр. За ред.: Конестяпіна В.Г., Лемешко В.Й., Дацківа П.П., Прокопенка В.І., Чорненької Г.В. – Л.: ЛДУФК, 2011. – 258 с.
4. Лемешко В. Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчально-методичний посібник. – Л.: Вид. «ЛНУ», 2011. – 106с. УДК 796.42(076.5)
5. 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.
6. Теорія і методика фізичного виховання : у 2-х т. : підручник / за ред. Т. Ю. Круцевич. - Київ : Олімпійська література, Т. 1 : Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. - 2012. - 392 с.

Зав. кафедри фізичного виховання та здоров'я

В'ячеслав ШУТЄСВ