

**Силабус курсу «Фізичне виховання» (легка атлетика)
група спортивного удосконалення**

Назва курсу	«Фізичне виховання» (легка атлетика)
Адреса викладання курсу	Навчально-спортивний комплекс ЛНУ імені Івана Франка, Черемшини, 31
Факультет та кафедра, за якою закріплена дисципліна	Кафедра фізвиховання та спорту
Галузь знань, шифр та назва спеціальності	01 Освіта/Педагогіка, 02 Культура і мистецтво, 03 Гуманітарні науки, 05 Соціальні та поведінкові науки, 06 Журналістика та інформатика, 07 Управління та адміністрування, 08 Право, 09 Біологія, 10 Природничі науки, 11 Математика та статистика, 12 Інформаційні технології, 13 Механічна інженерія, 17 Електроніка та телекомунікації, 24 Сфера обслуговування, 29 Міжнародні відносини
Викладачі курсу	Кроншталь Галина Степанівна, викладач
Контактна інформація викладачів	gkronschtal@gmail.com
Консультації по курсу відбуваються	щопонеділка, 16:00-18:00 год. (Черемшини,31, стадіон, манеж)
Сторінка курсу	
Інформація про курс	Курс розроблено таким чином, щоб надати студенту необхідні знання історію легкої атлетики, термінологію теоретичні та практичні відомості про техніку й тактику, методичні прийоми оволодіння технікою, особливості фізичної підготовки та забезпечення потрібного рівня розвитку рухових здібностей, можливостей функціональних систем організму.
Коротка анотація курсу	Дисципліна «Фізичне виховання» (легка атлетика) є завершальною нормативною дисципліною яка викладається в 2-х семестрах в обсязі 3 кредитів (за Європейською Кредитно-Трансферною Системою ECTS). Вправи, які застосовують в легкій атлетиці є засобом різнобічної фізичної підготовки у різних видах спорту, їх використовують у багатьох професіях.
Мета та цілі курсу	Метою викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (легка атлетика) популяризація легкої атлетики серед студентської молоді, зміцнення здоров'я, профілактика захворювань та формування навичок здорового способу життя. Відбір сильніших спортсменів до складу збірної команди Університету.
Література для вивчення дисципліни	1. Спорт у вищих навчальних закладах : [навч. посібник] / [Сіренко Р.Р., Семен Б.В., Нікітенко С.А., Кроншталь Г.С. та ін.] ; за заг. ред. Р.Р. Сіренко. – Дрогобич : Коло, 2019. – 420 с. 2. Ялович В.Т. Теорія і методика вивчення видів легкої атлетики в школі (Біг. Стрибки. Метаня) / В.Т. Ялович, В.М. Сергієнко: [Навч. посібн.] – Луцьк: РВВ "Вежа" Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2006. – С. 194–223. 3. Легка атлетика: правила змагань / за ред. В.Г. Конестяпіна, П.П. Дацківа, М.С. Марцинюка, Г.В. Чорненької. – Івано-Франківськ: ІМСТА, 2009. – 240 с. 4. Легка атлетика. Правила змагань 2003–2004 роки. – К., 2003. – 119 с. 5. Технические правила проведения международных соревнований по легкой атлетике на 2004–2005 годы. – М.: Спорт, 2004. – 144 с.

	6. Легка атлетика – основа оздоровлення, навчання і виховання студентів вищих навчальних закладів / Т.Г. Приставський, В.Й. Лемешко, Т.І. Дух : навч.-метод. посібн. з фіз. виховання для студ. вищих навч.закл. III-IV рівнів акредитації. – Л. : ЛНУВМ та БТ ім. С.З. Гжицького, 2012. – 254 с.																																								
Тривалість курсу	128 год.+42 с. р. = 170 год																																								
Обсяг курсу	128 годин практичних занять та 42 години самостійної роботи																																								
Очікувані результати навчання	Після завершення цього курсу студент буде : Знати: 1. Історію розвитку та сучасний стан легкої атлетики в Україні і світі. 2. Методичні основи оздоровлення засобами легкої атлетики. 3. Класифікацію і характеристику видів легкої атлетики. 4. Нормативи, вимоги та оцінювання фізичних вправ, що входять до державних тестів. 5. Правила суддівства та техніку безпеки на тренувальних заняттях з легкої атлетики. 6. Особиста гігієна. Режим і харчування спортсменів-легкоатлетів. 7. Лікарський контроль і самоконтроль при заняттях фізичними вправами. Вміти : 1. Засвоїти загально-розвиваючі та спеціальні легкоатлетичні вправи. 2. Оволодіти технікою та методикою виконання легкоатлетичних вправ. 3. Здати відповідні нормативи з видів легкої атлетики: 4. Володіти навичками суддівської практики.																																								
Ключові слова	Швидкість, час, витривалість, сила.																																								
Формат курсу	Очний																																								
	Проведення консультації для кращого розуміння теми																																								
Теми	Семестр 1. Тема 1. Загальна і спеціальна фізична підготовка. Оволодіння технікою окремих видів легкої атлетики. Методика розвитку витривалості легкоатлетів. Тема 2. Оволодіння технікою бігу на середні та довгі дистанції. Підбір вправ для розминки. Кросова підготовка. Стрибкові вправи. Тема 3. Спеціальні л/а вправи. Біг по пересічній місцевості. Удосконалення техніки бігу за допомогою спеціальних вправ. Тема 4. Спеціальні л/а вправи. Вправи зі штангою. Контроль фізичної та технічної підготовленості студентів. Семестр 1. Тема 1. Розвиток швидкісно-силової підготовки. Спеціальні бігові вправи. Стрибкові вправи. Тема 2. Розвиток швидкісних якостей. Біг з низького старту (60м, 100м). Спеціальні бігові вправи. Тема 3. Удосконалення швидкісно-силової підготовки. Контроль фізичної та технічної підготовленості студентів.																																								
Підсумковий контроль, форма	залік в кінці навчального року Оцінювання фізичної підготовленості студентів, контрольні нормативи. Семестр 1 (в грудні) вид тестування № 2,4,5. Семестр 2 (в травні) вид тестування № 1,3. <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">№ з/п</th> <th rowspan="2">Види тестів</th> <th rowspan="2">Стать</th> <th colspan="4">Нормативи, бали</th> </tr> <tr> <th>5</th> <th>4</th> <th>3</th> <th>2</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">1</td> <td rowspan="2">Рівномірний біг на 3000 м, хв, 2000 м, хв.</td> <td>ч</td> <td>13.0</td> <td>13.3</td> <td>14.2</td> <td>15.3</td> </tr> <tr> <td>ж</td> <td>10.3</td> <td>11.15</td> <td>11.5</td> <td>12.3</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">2</td> <td rowspan="2">Підтягування на поперечені, разів, або стрибок у довжину з місця, см</td> <td rowspan="2">ч</td> <td>14</td> <td>12</td> <td>11</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>260</td> <td>240</td> <td>235</td> <td>205</td> </tr> <tr> <td>Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або</td> <td>ж</td> <td>25</td> <td>21</td> <td>18</td> <td>15</td> </tr> </tbody> </table>	№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали				5	4	3	2	1	Рівномірний біг на 3000 м, хв, 2000 м, хв.	ч	13.0	13.3	14.2	15.3	ж	10.3	11.15	11.5	12.3	2	Підтягування на поперечені, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ч	14	12	11	10	260	240	235	205	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або	ж	25	21	18	15
№ з/п	Види тестів				Стать	Нормативи, бали																																			
		5	4	3		2																																			
1	Рівномірний біг на 3000 м, хв, 2000 м, хв.	ч	13.0	13.3	14.2	15.3																																			
		ж	10.3	11.15	11.5	12.3																																			
2	Підтягування на поперечені, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ч	14	12	11	10																																			
			260	240	235	205																																			
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або	ж	25	21	18	15																																			

	стрибок у довжину з місця, см		210	200	185	165
3	Біг на 100 м, с	ч	13.2	14.0	14.3	15.0
		ж	14.8	15.5	16.3	17.0
4	Човниковий біг 4x9 м, с	ч	9.0	9.6	10.0	10.4
		ж	10.4	10.8	11.3	11.6
5	Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
		ж	20	18	16	9
Пререквізити	Для вивчення курсу студенти потребують базових знань з дисципліни «Фізичне виховання» (легка атлетика)					
Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час викладання курсу	Групова форма навчання					
	Методи навчання					
	Методи наочні		Методи словесні		Практичні методи	
	<i>показ</i>		<i>розповідь</i>		<i>розучування частинами</i>	
	<i>демонстрація</i>		<i>пояснення</i>		<i>розучування цілого</i>	
			<i>бесіда</i>		<i>практична допомога</i>	
			<i>вказівка</i>		<i>ігровий</i>	
	<i>звукові та зорові</i>		<i>оцінка</i>		<i>змагальний</i>	
<i>підрахунки</i>		<i>команда</i>				
<i>орієнтири</i>		<i>розпорядження</i>				
Необхідне обладнання	Стадіон, яма для стрибків, сектор для метання, доріжки.					
Критерії оцінювання (окремо для кожного виду навчальної діяльності)	Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою.					
	Розподіл балів					
	1 семестр			2 семестр		
	<i>Рухова активн.</i>	<i>Фізична підготовленість</i>	<i>Технічна підготовленість</i>	<i>Рухова активн.</i>	<i>Фізична підготовленість</i>	<i>Технічна підготовленість</i>
	30	15	5	30	10	10
	50			50		
100						
Залік – в кінці навчального року.						
<p>Відвідання занять є важливою складовою навчання. Очікується, що всі студенти відвідають практичні заняття курсу. Студенти мають інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. У будь-якому випадку студенти зобов'язані дотримуватися усіх строків визначених для виконання усіх видів письмових робіт, передбачених курсом. Література. Уся література, яку студенти не зможуть знайти самостійно, буде надана викладачем виключно в освітніх цілях без права її передачі третім особам. Студенти заохочуються до використання також й іншої літератури та джерел, яких немає серед рекомендованих.</p> <p>Політика виставлення балів. Враховуються бали набрані на поточному тестуванні, самостійній роботі та бали підсумкового тестування. При цьому обов'язково враховуються присутність на заняттях та активність студента під час практичного заняття; недопустимість пропусків та запізень на заняття; користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття в цілях не пов'язаних з навчанням; списування та плагіат; несвоєчасне виконання поставленого завдання і т. ін.</p> <p>Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються.</p>						
Питання до заліку чи екзамену.	<p style="text-align: center;">Контрольні питання з легкої атлетики:</p> <ol style="list-style-type: none"> У якому році було засновано Міжнародну любительську легкоатлетичну федерацію? У чому головна відмінність техніки спортивної ходьби і бігу? Розкрийте особливості техніки бігу на різні дистанції. Лайте характеристику бар'єрному та естафетному бігу. Які способи стрибків у висоту Ви знаєте? 					

	<p>6. Перелічіть способи стрибків у довжину. Який спосіб є найефективнішим на Вашу думку?</p> <p>7. На які фази поділяють техніку штовхання кулі та легкоатлетичних метань?</p> <p>8. Які характерні особливості метання списа і диска?</p> <p>9. Назвіть причини помилок та шляхи їхнього усунення у процесі навчання легкоатлетичним вправам.</p> <p>10. Правила суддівства в окремих видах легкої атлетики.</p>
Опитування	Анкету-оцінку з метою оцінювання якості курсу буде надано по завершенню курсу.

**** Схеми курсу**

Тиж. / дата / год.-	Тема, план, короткі тези	Форма діяльності	Література.*** Ресурси в інтернеті	Завдання, год	Термін виконання
I сем. 1-4 Пн 16.00-17.30 Ср 16.45-18.15	. Загальна і спеціальна фізична підготовка. Оволодіння технікою окремих видів легкої атлетики. Методика розвитку витривалості легкоатлетів.	<i>Практичні заняття (групові)</i>	Спорт у вищих навчальних закладах : [навч. посібник] / [Сіренко Р.Р., Семен Б.В., Нікітенко С.А., Кроншталь Г.С. та ін.] ; за заг. ред. Р.Р. Сіренко. – Дрогобич : Коло, 2019. – 420 с.	16	<i>вересень</i>
I сем. 5-9 Пн 16.00-17.30 Ср 16.45-18.15	Тема 2. Оволодіння технікою бігу на середні та довгі дистанції. Підбір вправ для розминки. Кросова підготовка. Стрибкові вправи.	<i>Практичні заняття (групові)</i>	Ялович В.Т. Теорія і методика вивчення видів легкої атлетики в школі (Біг. Стрибки. Метань) / В.Т. Ялович, В.М. Сергієнко: [Навч. посібн.] – Луцьк: РВВ “Вежа” Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2006. – С. 194–223.	20	<i>жовтень</i>
I сем. 10-13 Пн 16.00-17.30 Ср 16.45-18.15	Тема 3. Спеціальні л/а вправи. Біг по пересічній місцевості. Удосконалення техніки бігу за допомогою спеціальних вправ.	<i>Практичні заняття (групові)</i>	Легка атлетика: правила змагань / за ред. В.Г. Конестяпіна, П.П. Дацківа, М.С. Марцинюка, Г.В. Чорненської. – Івано-Франківськ: ІМСТА, 2009. – 240 с.	16	<i>листопад</i>
I сем. 14-16 Пн 16.00-17.30 Ср 16.45-18.15	Тема 4. Спеціальні л/а вправи. Вправи зі штангою. Контроль фізичної та технічної підготовленості студентів.	<i>Практичні заняття (групові)</i>	Легка атлетика. Правила змагань 2003–2004 роки. – К., 2003. – 119 с.	12	<i>грудень</i>
II сем. 1-7 Пн 16.00-17.30 Ср 16.45-18.15	Тема 5. Розвиток швидкісно-силової підготовки. Спеціальні бігові вправи. Стрибкові вправи.	<i>Практичні заняття (групові)</i>	Технические правила проведения международных соревнований по легкой атлетике на 2004–2005 годы. – М.: Спорт, 2004. – 144 с.	28	<i>січень-лютий-березень</i>
II сем. 8-12 Пн 16.00-17.30 Ср 16.45-18.15	Тема 6. Розвиток швидкісних якостей. Біг з низького старту (60м, 100м). Спеціальні бігові вправи.	<i>Практичні заняття (групові)</i>	Легка атлетика – основа оздоровлення, навчання і виховання студентів вищих навчальних закладів / Т.Г. Приставський, В.Й. Лемешко, Т.І. Дух : навч.-метод. посібн. з фіз. виховання для студ. вищих навч.закл. III-IV рівнів акредитації. – Л. : ЛНУВМ та БТ ім. С.З. Гжицького, 2012. – 254 с.	20	<i>квітень</i>
II сем. 13-16 Пн 16.00-17.30 Ср 16.45-18.15	Тема 7. Удосконалення швидкісно-силової підготовки. Контроль фізичної та технічної підготовленості студентів.	<i>Практичні заняття (групові)</i>		24	<i>травень</i>