

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА**



Коломийський навчально-науковий інститут

Кафедра педагогіки і психології

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Теорія і методика викладання легкої атлетики

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

Освітня програма : ОР "Бакалавр"

Спеціальність : А4.11 Середня освіта (фізична культура)

Галузь знань: А Освіта

Затверджено на засіданні кафедри
Протокол № 1 від 25 серпня 2025 р.

м. Івано-Франківськ - 2025

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	Теорія і методика викладання легкої атлетики
Викладач (-і)	Чепіль Марія Василівна
Контактний телефон викладача	+380997019967
E-mail викладача	mariia.chepil@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	Очний/заочний
Обсяг дисципліни	6 кредитів ЄКТС, 180 год
Посилання на сайт дистанційного навчання	https://d-learn.pnu.edu.ua/developer/ https://d-learn.pnu.edu.ua/developer/course/view/691
Консультації	
2. Анотація до навчальної дисципліни	
Предметом вивчення навчальної дисципліни є формування у студентів знань і умінь з легкої атлетики, вміння проводити урок фізичної культури в школі з легкої атлетики, вести гурткову роботу. Формування здорового способу життя та навичку ефективного використання різних засобів фізичного виховання і спорту для збереження та зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності.	
3. Мета та цілі навчальної дисципліни	
Мета викладання дисципліни - формування професійно-педагогічних знань, умінь і навичок, які забезпечують теоретичну і практичну підготовку кваліфікованих викладачів з фізичної культури, які на високому рівні зможуть забезпечити навчання з легкої атлетики різних вікових груп. Курс передбачає вивчення студентами теорії та методики викладання легкої атлетики, оволодіння технікою основних видів вправ, набуття відповідних знань, вмінь і навичок для самостійної роботи.	
4. Програмні компетентності та результати навчання	
Загальні компетентності: ЗК 2. Знання і розуміння значення та змісту обраної професії; основних концепцій та базових понять у фізичній культурі і спорті, історії розвитку, основ гігієни праці; ЗК 4. Здатність до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом; ЗК 5. Здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації; ЗК 6. Здатність у процесі навчання та при самостійній підготовці до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел, вміння використовувати інформаційні та комунікаційні технології; ЗК 7. Здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення; ЗК 8. Здатність працювати в команді, виконувати роботу в групі під керівництвом лідера, мати навички, що демонструють здатність до врахування вимог трудової дисципліни і інтересів колективу; ЗК 10. Здатність здійснювати аналіз й осмислення загальнонаукової та професійно орієнтованої літератури, у тому числі іноземної; Спеціальні компетентності: ПК 1. Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури. ПК 2. Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні. ПК 3. Здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень	

учнів з фізичного виховання

ПК 4. Здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння учнями навчальної інформації з метою прогнозу ефективності та корекції навчально - виховного процесу з фізичного виховання.

ПК 6. Здатність до аналізу, систематизації та оцінки педагогічного досвіду, здатність до розробки методики та технологій для розвитку рухових умінь і навичок та фізичних (рухових) якостей) на основі розуміння і застосування положень фізіології, морфології, біохімії, біомеханіки

ПК 7.Здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності

ПК 10. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.

ПК 11. Здатність самостійно проводити заняття з в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму

ПК 13. Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

ПК 15.Здатність до організаційної роботи у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах, позашкільних закладах учнівської молоді (зі спортивного туризму й орієнтування), літніх дитячих оздоровчих таборів

Результати навчання:

ПРЗ 1. Знає та вміє застосовувати на практиці основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп, володіє засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини.

ПРЗ 2. Усвідомлює витоки і еволюцію формування теорії спортивного тренування, медико-біологічні та психологічні основи і технологію фізичного виховання представників різних вікових груп, санітарно-гігієнічні основи діяльності у сфері фізичної культури і спорту

ПРЗ 4. Володіє актуальними технологіями педагогічного контролю і корекції, засобами і методами управління станом людини.

ПРЗ 5. Знає закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності.

ПРУ 2. Спроможний розвивати педагогічну думку, методи педагогічного контролю і контролю якості навчання, актуальні дидактичні технології.

ПРУ 3. Володіє педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і вміє самостійно розробляти методики і технології для інтегрального гармонійного розвитку людини.

ПРУ 4. Володіє руховими уміньми і навичками в обраному виді спорту на рівні кваліфікованого спортсмена.

ПРУ 5. Володіє руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів; вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах спорту. ПРУ 6. Вміє розробляти навчально-методичні матеріали (робочі програми, навчально-тематичні плани) на основі освітнього стандарту та зразкових програм з урахуванням виду освітньої установи, особливостей класу / групи та окремих учнів.

ПРЗ 9. Знає закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей в різних видах рухової активності.

ПРУ 8. Вміє визначати цілі і завдання, планувати навчальні заняття, розробляти необхідну документацію для проведення занять з фізичної культури та спорту.

ПРУ 9. Здатний складати планувальну і звітну документацію, організовувати та проводити масові фізкультурні заходи та спортивні змагання

5. Організація навчання

Обсяг навчальної дисципліни			
Вид заняття		Загальна кількість годин	
лекції		16	
практичні		44	
самостійна робота		120	
Ознаки навчальної дисципліни			
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний/ вибірковий
1, 2	014.11 Середня освіта (фізична культура)	1	нормативний
Тематика навчальної дисципліни			
Тема		Кількість год.	
		лекції	заняття Сам. робота
Тема1 Історія розвитку легкої атлетики		2	
Тема 2. Основи техніки спортивної ходьби.		2	4
Тема 3.Аналіз техніки і методика навчання спортивної ходьби.		2	4
Тема 4. Основи техніки бігу		2	6
Тема 5. Аналіз техніки і методики навчання бігу на короткі дистанції.		2	6
Тема 6. Основи техніки стрибків		2	10
Тема 7. Основи техніки бігу на середні дистанції.		2	10
Тема 8. Аналіз техніки бігу по пересіченій місцевості		2	10
Тема 9. Аналіз техніки і методика навчання штовхання ядра			10
Тема 10. Аналіз техніки естафетного бігу.			10
Тема 11. Аналіз і методика навчання техніки потрійного стрибка.			10
Тема 12. Аналіз і методика навчання техніки метання списа.			10
Тема 13. Особливості проведення змагань з багатоборств			12
Тема 14. Планування тренувального процесу легкоатлетів.			10
Тема 15. Використання сучасних технологій в л/а.			8
Разом год.		16	120
6. Система оцінювання курсу			
Загальна система оцінювання курсу	Шкала оцінювання: національна та ECTS		
	Сума балів за всівиди навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
			для екзамену, курсового проекту (роботи), практики
	90 – 100	A	відмінно
	80–89	B	добре
	70–79	C	
	60–69	D	задовільно
	50–59	E	

	<table><tr><td>26–49</td><td>FX</td><td>незадовільно з можливістю повторного складання</td></tr><tr><td>0-25</td><td>F</td><td>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</td></tr></table>	26–49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	0-25	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни
26–49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання					
0-25	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни					
	Фактична кількість балів, отримана студентом за результатами поточного контролю та підсумками, переводиться в державну оцінку за такими критеріями: А – оцінка «відмінно» (90-100 балів) виставляється за глибокі знання навчального матеріалу, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах, вміння аналізувати явища, які вивчаються, у їх взаємозв'язку і розвитку, чітко, лаконічно, логічно послідовно відповідати на поставлені питання, вміння застосовувати теоретичні положення при розв'язуванні практичних задач; В – оцінка «добре» (80-89 балів) виставляється за міцні знання навчального матеріалу, включаючи розрахунки, аргументовані відповіді на поставлені питання; С – оцінка «добре» (70-79 балів) виставляється за міцні знання навчального матеріалу, включаючи розрахунки, аргументовані відповіді на поставлені питання, які, однак, містять певні (несуттєві) неточності; D – оцінка «задовільно» (60-69 балів) виставляється за посередні знання навчального матеріалу, мало аргументовані відповіді; E – оцінка «задовільно» (50-59 балів) виставляється за слабкі знання навчального матеріалу, неточні або мало аргументовані відповіді, з порушенням послідовності його викладання; FX – оцінка «незадовільно» з можливістю повторного складання екзамену (26-49 балів) виставляється за незнання значної частини навчального матеріалу, суттєві помилки у відповідях на питання; F – оцінка «незадовільно» з обов'язковим повторним вивченням модуля (навчальної дисципліни) (0-25 балів) виставляється за незнання значної частини навчального матеріалу, суттєві помилки у відповідях на питання, незнання основних фундаментальних положень. Екзаменаційна оцінка – сума балів за практичні роботи, виконані протягом семестру(60%), контрольну роботу(10%) і письмові відповіді та практичне завдання екзаменаційного білету(30%).						
Вимоги до письмової роботи							
Практичні заняття	виконання 50% практичних робіт						
Умови допуску до підсумкового контролю	виконання 50% практичних робіт.						
Підсумковий контроль	Екзамен (форма здачі комбінована), залік.						
7. Політика навчальної дисципліни							
Програма курсу побудована так, що студенти засвоюють навички та вміння з легкої атлетики на лекційних і практичних заняттях. Кожен етап засвоєння вмінь з спортивних і рухливих ігор проходить так, щоб студент вмів самостійно застосувати ці знання у повсякденному житті та							

за професійною діяльністю. Неформальна освіта враховується як самостійна робота студента
Підсумком вивчення дисципліни є іспит.

8. Рекомендована література

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
2. Боровинський С.В., Булах С. М., Балабан С.М. Легкоатлетичні вправи: метод рекомендації до самостійної роботи. Дніпропетровськ, 2015. 51 с.
3. Ковальов А.О Легка атлетика правила змагань :навчальний посібник. Київ: К56, 2016. 211 с.
4. П'ятничук Д. В. Легка атлетика : навчально-методичний. Івано-Франківськ : Видавництво Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, 2010. 181 с.
5. Криличенко О. В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики : навч. посіб. Київ. : Олімп. л-ра, 2012. 108 с.
6. Теорія і методика викладання легкої атлетики /Навчально-методичний посібник для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» для студентів, які навчаються зі спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» за освітнім ступенем «Бакалавр» на основі освітньо-кваліфікаційного рівня «Молодший спеціаліст» / уклад. : Т.І. Кудряшова, О.О. Губченко. Кременчук : ПП «Бітарт», 2019. 169 с.
7. Теорія і методика викладання легкої атлетики : методичні рекомендації до проведення практичних занять для студентів 1-го курсу спеціальності 017 – Фізична культура і спорт / уклад. Кошева Л. В. Краматорськ : ДДМА.. 27 с.
8. Теорія і методика викладання легкої атлетики : навч.метод. посіб. / уклад.: О. О. Момот, Є. Ю. Шостак, С. М. Новік ; Полт. нац. пед. ун-тет імені В. Г. Короленка. – Полтава : Сімон, 2020. – 132 с.

Викладач: Чепіль М. В.