

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Навчально-науковий медичний інститут  
Кафедра фізичного виховання і спорту

**РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА**  
**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

|  |  |
|--|--|
| <b>Рівень вищої освіти</b>                 | Перший рівень  |
| <b>Спеціальність:<br/>освітня програма</b> | 017 Фізична культура і спорт: Фізична культура і спорт |

Затверджено рішенням Ради з якості ННМІ

Голова Ради з якості ННМІ  
Петрашенко Вікторія Олександрівна

## ДАНІ ПРО ПОГОДЖЕННЯ

Розробник

Сергієнко Володимир  
Миколайович

|   |  |
|---|--|
| Розглянуто і схвалено на засіданні робочої проєктної групи (РПГ) освітньої програми<br>Фізична культура і спорт | Керівник РПГ (гарант програми)<br>Ворона Віта Вікторівна |
| Розглянуто і схвалено на засіданні<br>Кафедра фізичного виховання і спорту                                      | Завідувач кафедри<br>Петренко Наталія Володимирівна      |

# СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

## 1. Загальна інформація про навчальну дисципліну

|  |  |
|--|--|
| <b>Повна назва навчальної дисципліни</b>         | Теорія і методика легкої атлетики  |
| <b>Повна офіційна назва закладу вищої освіти</b> | Сумський державний університет, Навчально-науковий медичний інститут   |
| <b>Повна назва структурного підрозділу</b>       | Навчально-науковий медичний інститут. Кафедра фізичного виховання і спорту   |
| <b>Розробник(и)</b>                              | Сергієнко Володимир Миколайович  |
| <b>Рівень вищої освіти</b>                       | Перший рівень вищої освіти, НРК – 6 рівень, QF-LLL – 6 рівень, FQ-EHEA – перший цикл   |
| <b>Тривалість вивчення навчальної дисципліни</b> | один семестр   |
| <b>Обсяг навчальної дисципліни</b>               | Обсяг становить 5 кред. ЄКТС, 150 год. Для денної форми навчання 64 год. становить контактна робота з викладачем (16 год. лекцій, 48 год. практичних занять), 86 год. становить самостійна робота. Для заочної форми навчання 12 год. становить контактна робота з викладачем (6 год. лекцій, 6 год. практичних занять), 138 год. становить самостійна робота. |
| <b>Мова викладання</b>                           | Українська   |

## 2. Місце навчальної дисципліни в освітній програмі

|   |  |
|---|--|
| <b>Статус дисципліни</b>                  | Обов'язкова навчальна дисципліна для освітньої програми "Фізична культура і спорт"   |
| <b>Передумови для вивчення дисципліни</b> | Необхідні знання з: інформаційних комунікаційних технологій; вступу до спеціальності зі змістовим модулем: Становлення фізичної культури і спорту; біохімії та гігієни спорту, теорії і методики плавання. |
| <b>Додаткові умови</b>                    | Додаткові умови відсутні   |
| <b>Обмеження</b>                          | Обмеження відсутні   |

## 3. Мета навчальної дисципліни

Метою навчальної дисципліни є досягнення студентами сучасного конструктивного, фундаментального мислення та системи спеціальних знань, умінь, навичок навчання видів легкої атлетики, що входять до програм фізичного виховання освітніх закладів та закладів фізичної культури і спорту.

## 4. Зміст навчальної дисципліни

|  |
|--|
| <b>Модуль 1. Загальна характеристика легкої атлетики</b> |
|--|

|  |
|--|
| <p>Тема 1 Легка атлетика як навчальна та наукова дисципліна.<br/>Визначення, зміст і кваліфікація легкої атлетики. Оздоровче, виховне і прикладне значення занять з легкої атлетики.</p>   |
| <p>Тема 2 Легка атлетика як навчальна та наукова дисципліна.<br/>Зміст і завдання дисципліни «Теорія і методика легкої атлетики». Легка атлетика як наукова дис-ципліна.</p>   |
| <p>Тема 3 Основи техніки ходьби та бігу.<br/>Основи спортивної техніки. Основи техніки спортивної ходьби та бігу. Характеристика раціона-льних рухів під час ходьби. Динаміка ходьби та бігу. Раціональні рухи в техніці бігу.</p>   |
| <p>Тема 4 Основи техніки легкоатлетичних стрибків.<br/>Структура стрибків. Розбіг і підготовка до відштовхування. Відштовхування. Політ. Приземлення.</p>  |
| <p>Тема 5 Основи техніки метань.<br/>Загальна характеристика метань. Тримання і розбіг зі снарядом. Обгін снаряда. Фінальне зусилля і випуск снаряда. Зупинка металника.</p>   |
| <p><b>Модуль 2. Побудова процесу підготовки легкоатлетів</b></p>   |
| <p>Тема 6 Основи навчання і тренування як частина педагогічного процесу.<br/>Навчання як педагогічний процес. Методи та засоби навчання у легкій атлетиці. Типова схема навчання техніки легкоатлетичних вправ. Специфіка реалізації дидактичних принципів. Послідовість вивчення видів легкої атлетики.</p>                       |
| <p>Тема 7 Спортивні споруди для змагань із легкої атлетики.<br/>Спортивні споруди для легкої атлетики. Підготовка місць для змагань з бігу, стрибків і метань. Матеріально-технічне забезпечення і правила експлуатації спортивних споруд.</p>   |
| <p>Тема 8 Організація та проведення змагань із легкої атлетики.<br/>Характер, календар і положення про змагання. Особливості організації і проведення змагань у ДЮСШ, оздоровчих таборах. Підготовка майданчиків, стадіонів і спортивних споруд до змагань з легкої атлетики. Правила змагань із різних видів легкої атлетики.</p> |
| <p><b>Модуль 3. Заходи підсумкового контролю</b></p>   |
| <p>Тема 9 Контрольні завдання<br/>Комп'ютерное тестування</p>  |

## 5. Очікувані результати навчання навчальної дисципліни

Після успішного вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти зможе:

|     |  |
|-----|--|
| РН1 | Виділяти розуміння ретроспективи формування, розвитку, класифікації та сучасного стану легкої атлетики |
|-----|--|

|     |   |
|-----|---|
| PH2 | Показувати навички самостійної роботи з навчально-тренувальним матеріалом з різних видів легкої атлетики                                  |
| PH3 | Знати закони і принципи навчання руховим умінням і навичкам, теорії і методик розвитку рухових здібностей в базових видах легкої атлетики |
| PH4 | Визначати спортивні споруди для тренувальних занять і змагань легкою атлетикою, їх обладнання, експлуатацію та догляд.                    |

## 6. Роль навчальної дисципліни у досягненні програмних результатів

Програмні результати навчання, досягнення яких забезпечує навчальна дисципліна.  
Для спеціальності 017 Фізична культура і спорт:

|      |  |
|------|--|
| PH5  | Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.            |
| PH7  | Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами. |
| PH8  | Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.  |
| PH21 | Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.       |

## 7. Роль освітнього компонента у формуванні соціальних навичок

Компетентності та соціальні навички, формування яких забезпечує навчальна дисципліна:

|     |  |
|-----|--|
| CH1 | Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями    |
| CH2 | Здатність планувати та управляти часом.                |
| CH3 | Здатність бути критичним і самокритичним.              |
| CH4 | Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. |

## 8. Види навчальних занять

|  |
|--|
| <b>Тема 1. Легка атлетика як навчальна та наукова дисципліна.</b>  |
| Лк1 "Легка атлетика як навчальна та наукова дисципліна"<br>Визначення, зміст і кваліфікація легкої атлетики. Оздоровче, виховне і прикладне значення занять з легкої атлетики. |
| Пр1 "Легка атлетика як навчальна та наукова дисципліна"<br>Визначення, зміст і кваліфікація легкої атлетики. Оздоровче, виховне і прикладне значення занять з легкої атлетики. |
| <b>Тема 2. Легка атлетика як навчальна та наукова дисципліна.</b>  |

|  |
|--|
| <p>Лк2 "Легка атлетика як навчальна та наукова дисципліна" (денна)</p> <p>Зміст і завдання дисципліни «Теорія і методика легкої атлетики». Легка атлетика як наукова дисципліна.</p>   |
| <p>Пр2 "Легка атлетика як навчальна та наукова дисципліна" (денна)</p> <p>Зміст і завдання дисципліни «Теорія і методика легкої атлетики». Легка атлетика як наукова дисципліна.</p>   |
| <p><b>Тема 3. Основи техніки ходьби та бігу.</b></p>   |
| <p>Лк3 "Основи техніки ходьби та бігу." (денна)</p> <p>Основи спортивної техніки. Основи техніки спортивної ходьби та бігу. Характеристика раціона-льних рухів під час ходьби. Динаміка ходьби та бігу. Раціональні рухи в техніці бігу.</p> |
| <p>Пр3 "Основи техніки ходьби та бігу" (денна)</p> <p>Основи спортивної техніки. Основи техніки спортивної ходьби та бігу. Характеристика раціона-льних рухів під час ходьби. Динаміка ходьби та бігу. Раціональні рухи в техніці бігу.</p>  |
| <p>Пр4 "Основи техніки ходьби та бігу" (денна)</p> <p>Навчання техніки загально-розвиваючих і спеціальних вправ легкої атлетики. (використання обладнання легкоатлетичного манежу, бігові доріжки, тренажери, бар'єри).</p>                  |
| <p>Пр5 "Основи техніки ходьби та бігу" (денна)</p> <p>Технічна характеристика і методика навчання спортивної ходьби (використання обладнання легкоатлетичного манежу, бігові доріжки, тренажери).</p>  |
| <p>Пр6 "Основи техніки ходьби та бігу." (денна)</p> <p>Технічна характеристика і методика навчання бігу на короткі дистанції (використання обладнання легкоатлетичного манежу, бігові доріжки, тренажери).</p>                               |
| <p>Пр7 "Основи техніки ходьби та бігу" (денна)</p> <p>Технічна характеристика і методика навчання бігу з бар'єрами та бігу з перешкодами (використання обладнання легкоатлетичного манежу, бігові доріжки, тренажери, бар'єри).</p>          |
| <p>Пр8 "Основи техніки ходьби та бігу" (денна)</p> <p>Технічна характеристика і методика навчання бігу на середні та довгі дистанції (використання обладнання легкоатлетичного манежу, бігові доріжки, тренажери, бар'єри).</p>              |
| <p>Пр9 "Основи техніки ходьби та бігу" (денна)</p> <p>Технічна характеристика і методика навчання естафетного бігу (використання обладнання легкоатлетичного манежу, бігові доріжки, тренажери, бар'єри).</p>                                |

|   |
|---|
| <b>Тема 4. Основи техніки легкоатлетичних стрибків.</b>   |
| Лк4 "Основи техніки легкоатлетичних стрибків." (денна)<br>Структура стрибків. Розбіг і підготовка до відштовхування. Відштовхування. Політ. Приземлення.  |
| Пр10 "Основи техніки легкоатлетичних стрибків." (денна)<br>Структура стрибків. Розбіг і підготовка до відштовхування. Відштовхування. Політ. Приземлення.   |
| Пр11 "Основи техніки легкоатлетичних стрибків." (денна)<br>Технічна характеристика і методика навчання стрибків у висоту (використання обладнання легкоатлетичного манежу, бігові доріжки, тренажери, бар'єри, сектори для стрибків у висоту).      |
| Пр12 "Основи техніки легкоатлетичних стрибків." (денна)<br>Технічна характеристика і методика навчання стрибків у довжину (використання обладнання легкоатлетичного манежу, бігові доріжки, тренажери, бар'єри, сектори для стрибків у довжину).    |
| Пр13 "Основи техніки легкоатлетичних стрибків." (денна)<br>Технічна характеристика і методика навчання потрійного стрибка (використання обладнання легкоатлетичного манежу, бігові доріжки, тренажери, бар'єри, сектори для потрійного стрибка).    |
| Пр14 "Основи техніки легкоатлетичних стрибків." (денна)<br>Технічна характеристика і методика навчання стрибка з жердиною (використання обладнання легкоатлетичного манежу, бігові доріжки, тренажери, бар'єри, сектор для стрибка з жердиною).     |
| <b>Тема 5. Основи техніки метань.</b>   |
| Лк5 "Основи техніки метань." (денна)<br>Загальна характеристика метань. Тримання і розбіг зі снарядом. Обгін снаряда. Фінальне зусилля і випуск снаряда. Зупинка металника.   |
| Пр15 "Основи техніки метань" (денна)<br>Загальна характеристика метань. Тримання і розбіг зі снарядом. Обгін снаряда. Фінальне зусилля і випуск снаряда. Зупинка металника.   |
| Пр16 "Основи техніки метань" (денна)<br>Технічна характеристика і методика навчання метання, м'яча, гранати (використання обладнання легкоатлетичного манежу, бігові доріжки, тренажери, бар'єри, спортивний майданчик для метання м'яча, гранати). |

|   |
|---|
| <p>Пр17 "Основи техніки метань" (денна)</p> <p>Технічна характеристика і методика навчання метання спису (використання обладнання легкоатлетичного манежу, бігові доріжки, тренажери, бар'єри, спортивний майданчик для метання спису).</p>   |
| <p>Пр18 "Основи техніки метань." (денна)</p> <p>Технічна характеристика і методика навчання метання диску (використання обладнання легкоатлетичного манежу, бігові доріжки, тренажери, бар'єри, спортивні майданчики для метань).</p>   |
| <p>Пр19 "Основи техніки метань." (денна)</p> <p>Технічна характеристика і методика навчання штовхання ядра (використання обладнання легкоатлетичного манежу, бігові доріжки, тренажери, бар'єри, сектор для штовхання ядра).</p>  |
| <p>Пр20 "Основи техніки метань." (денна)</p> <p>Технічна характеристика і методика навчання метання молота (використання обладнання легкоатлетичного манежу, бігові доріжки, тренажери, бар'єри, спортивний майданчик для метання молота).</p>  |
| <p><b>Тема 6. Основи навчання і тренування як частина педагогічного процесу.</b></p>  |
| <p>Лк6 "Основи навчання і тренування як частина педагогічного процесу."</p> <p>Навчання як педагогічний процес. Методи та засоби навчання у легкій атлетиці. Типова схема навчання техніки легкоатлетичних вправ. Специфіка реалізації дидактичних принципів. Послідовість вивчення видів легкої атлетики.</p>  |
| <p>Пр21 "Основи навчання і тренування як частина педагогічного процесу."</p> <p>Навчання як педагогічний процес. Методи та засоби навчання у легкій атлетиці. Типова схема навчання техніки легкоатлетичних вправ. Специфіка реалізації дидактичних принципів. Послідовість вивчення видів легкої атлетики.</p>   |
| <p><b>Тема 7. Спортивні споруди для змагань із легкої атлетики.</b></p>   |
| <p>Лк7 "Спортивні споруди для змагань із легкої атлетики" (денна)</p> <p>Спортивні споруди для легкої атлетики. Підготовка місць для змагань з бігу, стрибків і метань. Матеріально-технічне забезпечення і правила експлуатації спортивних споруд.</p>   |
| <p>Пр22 "Спортивні споруди для змагань із легкої атлетики" (денна)</p> <p>Спортивні споруди для легкої атлетики. Підготовка місць для змагань з бігу, стрибків і метань. Матеріально-технічне забезпечення і правила експлуатації спортивних споруд (використання обладнання легкоатлетичного манежу, бігові доріжки, тренажери, бар'єри, сектори для стрибків і метань).</p> |
| <p><b>Тема 8. Організація та проведення змагань із легкої атлетики.</b></p>   |



|   |
|---|
| Лк8 "Організація та проведення змагань із легкої атлетики."<br>Характер, календар і положення про змагання. Особливості організації і проведення змагань у ДЮСШ, оздоровчих таборах. Підготовка майданчиків, стадіонів і спортивних споруд до змагань з легкої атлетики. Правила змагань із різних видів легкої атлетики. |
| Пр23 "Організація та проведення змагань із легкої атлетики" (денна)<br>Характер, календар і положення про змагання. Особливості організації і проведення змагань у ДЮСШ, оздоровчих таборах. Підготовка майданчиків, стадіонів і спортивних споруд до змагань із легкої атлетики.   |
| Пр24 "Організація та проведення змагань із легкої атлетики."<br>Правила змагань із різних видів легкої атлетики (використання обладнання легкоатлетичного манежу, бігові доріжки, тренажери, бар'єри, сектори для стрибків і метань).   |
| <b>Тема 9. Контрольні завдання</b>  |
| A25 "КЗ"<br>Комп'ютерне тестування  |

## 9. Стратегія викладання та навчання

### 9.1 Методи викладання та навчання

Дисципліна передбачає навчання через:

|     |                                     |
|-----|-------------------------------------|
| МН1 | Лекційне навчання                   |
| МН2 | Практико-орієнтоване навчання       |
| МН3 | Командно-орієнтоване навчання (TBL) |
| МН4 | Самостійне навчання                 |
| МН5 | Проблемне навчання                  |

Викладання дисципліни відбувається із застосуванням сучасних методів навчання (електронне, практико-орієнтовані, командноорієнтоване), що сприяють не лише розвитку фахових здібностей, а й стимулюють до творчого мислення.

Набуття студентами soft skills здійснюється протягом усього періоду вивчення дисципліни. Здатність до аналітичного та критичного мислення, роботі в команді, наполегливість формується під час командно-, практико-орієнтованого навчання, знання та розуміння предметної області здобувається протягом лекцій, самонавчання. Електронне навчання стимулює здатність до використання інформаційних технологій, що спонукає до розвитку визначеності та наполегливості щодо поставлених завдань і взятих обов'язків.

### 9.2 Види навчальної діяльності

|     |   |
|-----|---|
| НД1 | Електронне навчання у системах (Zoom, MIX.sumdu.edu.ua) |
| НД2 | Виконання практичних завдань                            |

|     |  |
|-----|--|
| НД3 | Робота з підручниками та релевантними інформаційними джерелами |
| НД4 | Виконання групового практичного завдання                       |
| НД5 | Підготовка до підсумкового контролю                            |

## 10. Методи та критерії оцінювання

### 10.1. Критерії оцінювання

| Визначення  | Чотирибальна національна шкала оцінювання | Рейтингова бальна шкала оцінювання |
|---|---|------------------------------------|
| Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок | 5 (відмінно)                              | $90 \leq RD \leq 100$              |
| Вище середнього рівня з кількома помилками            | 4 (добре)                                 | $82 \leq RD < 89$                  |
| Загалом правильна робота з певною кількістю помилок   | 4 (добре)                                 | $74 \leq RD < 81$                  |
| Непогано, але зі значною кількістю недоліків          | 3 (задовільно)                            | $64 \leq RD < 73$                  |
| Виконання задовольняє мінімальним критеріям           | 3 (задовільно)                            | $60 \leq RD < 63$                  |
| Можливе повторне складання                            | 2 (незадовільно)                          | $21 \leq RD < 59$                  |
| Можливе одноразове повторне складання                 | 2 (незадовільно)                          | $0 \leq RD < 20$                   |

### 10.2 Методи поточного формативного оцінювання

|   | Характеристика   | Дедлайн, тижні                              | Зворотний зв'язок   |
|---|--|---|---|
| МФО1<br>Взаємооцінювання (peer assessment)                          | Партнерська взаємодія, спрямована на покращення результатів навчальної діяльності за рахунок порівняння власного поточного рівня успішності із попередніми показниками. Забезпечує можливість аналізу власної освітньої діяльності   | Протягом усього періоду вивчення дисципліни | Корегування спільно зі здобувачами підходів до навчання з урахуванням результатів оцінювання  |
| МФО2<br>Опитування та усні коментарі викладача за його результатами | Надає можливість виявити стан набутого студентами досвіду навчальної діяльності відповідно до поставленої мети, з'ясувати передумови стану сформованості отриманих результатів, причини виникнення утруднень, скоригувати процес навчання, відстежити динаміку формування результатів навчання та спрогнозувати їх розвиток. | Протягом усього періоду вивчення дисципліни | За отриманими даними про результати навчання, на основі їх аналізу пропонується визначити оцінку як показник досягнень навчальної діяльності здобувачів |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| МФО3<br>Настанови викладача в процесі виконання практичних завдань | У настановах розкриваються методи педагогічного контролю за професійною діяльністю здобувачів. Ефективність визначається дотриманням усіх етапів виконання практичних завдань. Результативністю сформованістю необхідних практичних умінь і навичок залежить від рівня сформованості практичної компетентності. | Протягом усього періоду вивчення дисципліни. | Консультування студентів, пряме та непряме спостереження за роботою здобувачів із подальшим визначення рівня практичної підготовки      |
| МФО4<br>Перевірка виконання практичних навичок                     | Відпрацювання практичних навичок у виконанні нормативів легкоатлетичних видів.  | Протягом усього періоду вивчення дисципліни  | Успіне виконання практичних навичок з дисципліни є допуском до підсумкового контролю. Максимальна кількість балів - 10, мінімальна - 1. |
| МФО5<br>Завдання оцінювання рівня теоретичної підготовки           | Оцінка набутих теоретичних знань із тематики дисципліни. Проводиться на кожному практичному занятті відповідно конкретним цілям кожної теми на основі комплексного оцінювання діяльності студента, що включає контроль рівня теоретичної підготовки, виконання самостійної роботи згідно тематичного плану.     | Протягом усього періоду вивчення дисципліни. | Зворотний зв'язок спрямований на підтримку самостійної роботи студентів, виявлення недоліків та оцінку рівня набутих теоретичних знань. |

### 10.3 Методи підсумкового сумативного оцінювання

|                               | Характеристика  | Дедлайн, тижні         | Зворотний зв'язок  |
|-------------------------------|---|------------------------|--|
| МСО1<br>Підсумковий контроль. | До підсумкового контролю допускаються всі здобувачі незалежно від обсягу виконаних контрольних заходів. | Відповідно до розкладу | Здобувач може отримати максимально 40 балів. Мінімальна кількість балів, яку має отримати студент – 24 бали. |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| МСО2<br>Поточне оцінювання рівня теоретичної та практичної підготовки | Включає в себе усне опитування, виконання нормативів тестових вправ легкоатлетичних видів, бібліографічний опис теми модуля, демонстрація практичних знань і навичок. Студенти, які залучені до дослідницької діяльності, мають можливість презентувати власні результати на конференціях, конкурсах студентських наукових робіт тощо (заохочувальна діяльність, додаткові бали). | Протягом усього періоду вивчення дисципліни | Проводиться на кожному занятті результат виконання НД впливає на оцінку за практичне заняття |
|---|---|---|--|

#### Контрольні заходи:

|   | Максимальна кількість балів | Можливість перескладання з метою підвищення оцінки |
|---|-----------------------------|--|
| <b>Перший семестр вивчення</b>                                      | <b>100 балів</b>            |  |
| МСО1. Підсумковий контроль.   | <b>40</b>                   |  |
| тестування теоретичної підготовки                                   | 40                          | Ні   |
| МСО2. Поточне оцінювання рівня теоретичної та практичної підготовки | <b>60</b>                   |  |
| виконання нормативів тестових вправ легкоатлетичних видів           | 10                          | Ні   |
| бібліографічний опис теми модуля                                    | 5                           | Ні   |
| демонстрація практичних знань і навичок                             | 45                          | Ні   |

Оцінювання проводиться протягом семестру. За виконання практичних завдань, за участь в опитуванні й обговоренні, здобувач може отримати в сумі 60 балів. Навчальний матеріал дисципліни, передбачений для самостійного вивчення, оцінюється в межах підсумкового контролю. За підсумковий контроль здобувач отримує максимально 40 балів. Тестові завдання містять теоретичні запитання з лекційної тематики, кожне завдання містить 4 варіанти відповідей, одна лише правильна. Заохочувальні бали додаються до оцінки з дисципліни за виконання студентської наукової роботи 10 балів, виступ на конференції, стендова доповідь на конференції, тези доповідей – 5 балів. Загальний бал з дисципліни не може перевищувати 100 балів. Передбачена можливість перерахування балів, отриманих за системою неформальної освіти відповідно до Положення. Всі роботи повинні бути виконані самостійно.

## 11. Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни

### 11.1 Засоби навчання

|     |   |
|-----|---|
| ЗН1 | Бібліотечні фонди   |
| ЗН2 | Спортивні споруди Палацу студентського спорту, легкоатлетичний манеж, тренажерні зали, спортивні майданчики для метань. |
| ЗН3 | Комп'ютери, комп'ютерні системи та мережи   |

|     |  |
|-----|--|
| ЗН4 | Фізкультурно-спортивне спорядження та обладнання |
|-----|--|

## 11.2 Інформаційне та навчально-методичне забезпечення

| <b>Основна література</b>   |  |
|-----------------------------|--|
| 1                           | Гедзюк Д. О., Вовченко І. І., Чорна, М. Є. Основи методики викладання легкої атлетики. – Житомир: Вид-во ЖДУ імені І.Франка, Житомир. 2022. – 54.  |
| 2                           | Дубовік Р. Г., Отрошко О. В., Прохніч В. М. Особливості підготовки легкоатлетів. Методичні рекомендації з дисципліни «Легка атлетика» Для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». – Київ : НУБіП України, 2021. – 40 с.                |
| 3                           | Бурла А. О., Бурла О. М., Возний А. П., Сергієнко В. М. Легкоатлетичне семиборство жінок: навчальний посібник. – Суми: Сумський державний університет, 2021. – 301.  |
| 4                           | Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. – Київ : Перша друкарня, 2021. – 672 с.   |
| 5                           | Aksovi' N., Skrypchenko I., Bjelica B., Singh R. M., Milanovi' F., Nikoli' D., Zelenovi' M. The influence of motor skills on the short sprint results // Pedagogy of Physical Culture and Sports, 2021. - Vol. 25 (6). - PP. 382-387.                  |
| <b>Допоміжна література</b> |  |
| 1                           | Легка атлетика з методикою викладання : навч. посібник. / М.Ю. Байдюк, Я.П. Галан, А.Д. Молдован. – Чернівці : Чернівецьк. нац. ун-т імені Ю. Федьковича, 2023. – 184 с.   |
| 2                           | Момот О. О. 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.                                      |
| 3                           | Новікова О. В. Олімпійський приклад у легкій атлетиці // Новітні теоретико-методичні й методологічні засади розвитку фізичного виховання і спорту : матеріали регіональної науково-практичної онлайн-конференції. – Полтава : Сімон, 2022. – С. 51–54. |
| 4                           | Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навчальний посібник. – Суми : Сумський державний університет, 2022. – 184 с.   |
| 5                           | Романчук С. І., Курбаков О. І., Величко О. І. Особливості підготовки легкоатлетів з бігу на витривалість в сучасних умовах // Положення підготовки національної збірної команди України з легкої атлетики з видів витривалості. – Київ, 2020. – 18 с.  |
| 6                           | Легка атлетика від олімпійського чемпіона Володимира Голубничого [Текст] / Упоряд.: А.А. Боярко, О.В. Бріжатиий, В.І. Підлісний. - Суми : Мрія, 2016. - 36 с.  |

|   |   |
|---|---|
| 7                                       | Сергієнко В. М. Дистанційний формат навчально-тренувального процесу студентів-легкоатлетів // Легка атлетика в Україні: сьогодні і майбутнє: матеріали II наук.-практ. конф. (м. Луцьк, 15 листопада 2022 року) / ред. В. В. Чижик, В. Я. Ковальчук. – Луцьк: Луцький національний технічний університет, 2022. – С. 79–82. |
| 8                                       | Бурла А. О., Сірик А. Є., Бурла О. А., Сергієнко В. М. Теоретико-методичні основи тренерської діяльності з юними легкоатлетами багатоборцями // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2023. – Випуск 7 (167). – С. 37–41.    |
| 9                                       | Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. Легка атлетика: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. - К. : Логос, 2019. - 192 с.      |
| 10                                      | Vazini T. A., Pavlovi R., Ahanjan S., Skrypchenko I., Joksimovi M. Effects of vertical and horizontal plyometric exercises on explosive capacity and kinetic variables in professional long jump athletes // Pedagogy of Physical Culture and Sports, 2021. - Vol. 25 (2). - PP. 108-113.                                   |
| <b>Інформаційні ресурси в Інтернеті</b> |   |
| 1                                       | Федерація легкої атлетики України: Офіційний веб-сайт <a href="https://uaf.org.ua">https://uaf.org.ua</a>   |

## ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ


| № з/п  | Програма навчальної дисципліни                                 | Усього годин | Навчальна робота, аудиторних годин |        |                   |                    | Самостійна робота здобувача вищої освіти за видами, годин |                                  |                                 |                                  |                                   |  |
|--|--|--------------|------------------------------------|--------|-------------------|--------------------|---|----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|--|
|  |  |              | Усього, ауд. год.                  | Лекції | Практичні заняття | Лабораторні роботи | Усього, год.  | Самостійне опрацювання матеріалу | Підготовка до практичних занять | Підготовка до лабораторних робіт | Підготовка до контрольних заходів | Виконання самостійних позааудиторних завдань |
| 1  | 2  | 3            | 4                                  | 5      | 6                 | 7                  | 8   | 9                                | 10                              | 11                               | 12                                | 13   |
| <b>денна форма навчання</b>                        |  |              |                                    |        |                   |                    |   |                                  |                                 |                                  |                                   |  |
| Модуль 1. Загальна характеристика легкої атлетики  |  |              |                                    |        |                   |                    |   |                                  |                                 |                                  |                                   |  |
| 1  | Легка атлетика як навчальна та наукова дисципліна.             | 5            | 4                                  | 2      | 2                 | 0                  | 1   | 0.5                              | 0.5                             | 0                                | 0                                 | 0  |
| 2  | Легка атлетика як навчальна та наукова дисципліна.             | 5            | 4                                  | 2      | 2                 | 0                  | 1   | 0.5                              | 0.5                             | 0                                | 0                                 | 0  |
| 3  | Основи техніки ходьби та бігу.                                 | 20           | 16                                 | 2      | 14                | 0                  | 4   | 0.5                              | 3.5                             | 0                                | 0                                 | 0  |
| 4  | Основи техніки легкоатлетичних стрибків.                       | 15           | 12                                 | 2      | 10                | 0                  | 3   | 0.5                              | 2.5                             | 0                                | 0                                 | 0  |
| 5  | Основи техніки метань.   | 17.5         | 14                                 | 2      | 12                | 0                  | 3.5   | 0.5                              | 3                               | 0                                | 0                                 | 0  |
| Модуль 2. Побудова процесу підготовки легкоатлетів |  |              |                                    |        |                   |                    |   |                                  |                                 |                                  |                                   |  |
| 1  | Основи навчання і тренування як частина педагогічного процесу. | 5            | 4                                  | 2      | 2                 | 0                  | 1   | 0.5                              | 0.5                             | 0                                | 0                                 | 0  |
| 2  | Спортивні споруди для змагань із легкої атлетики.              | 5            | 4                                  | 2      | 2                 | 0                  | 1   | 0.5                              | 0.5                             | 0                                | 0                                 | 0  |
| 3  | Організація та проведення змагань із легкої атлетики.          | 7.5          | 6                                  | 2      | 4                 | 0                  | 1.5   | 0.5                              | 1                               | 0                                | 0                                 | 0  |
| Модуль 3. Заходи підсумкового контролю             |  |              |                                    |        |                   |                    |   |                                  |                                 |                                  |                                   |  |
| 1  | Контрольні завдання  | 0            | 0                                  | 0      | 0                 | 0                  | 0   | 0                                | 0                               | 0                                | 0                                 | 0  |
| Контрольні заходи                                  |  |              |                                    |        |                   |                    |   |                                  |                                 |                                  |                                   |  |
| 1  | диференційний залік  | 6            | 0                                  | 0      | 0                 | 0                  | 6   | 0                                | 0                               | 0                                | 6                                 | 0  |
| Індивідуальні завдання                             |  |              |                                    |        |                   |                    |   |                                  |                                 |                                  |                                   |  |

|  |                             |            |           |           |           |          |           |          |           |          |          |           |
|--|-----------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|----------|----------|-----------|
| 1  | 2                           | 3          | 4         | 5         | 6         | 7        | 8         | 9        | 10        | 11       | 12       | 13        |
| 1  | інші індивідуальні завдання | 64         | 0         | 0         | 0         | 0        | 64        | 0        | 0         | 0        | 0        | 64        |
| <i>Всього з навчальної дисципліни (денна форма навчання)</i> |                             | <i>150</i> | <i>64</i> | <i>16</i> | <i>48</i> | <i>0</i> | <i>86</i> | <i>4</i> | <i>12</i> | <i>0</i> | <i>6</i> | <i>64</i> |

| № з/п  | Програма навчальної дисципліни                                 | Усього годин | Навчальна робота, аудиторних годин |        |                   |                    | Самостійна робота здобувача вищої освіти за видами, годин |                                  |                                 |                                  |                                   |  |
|--|--|--------------|------------------------------------|--------|-------------------|--------------------|---|----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|--|
|  |  |              | Усього, ауд. год.                  | Лекції | Практичні заняття | Лабораторні роботи | Усього, год.  | Самостійне опрацювання матеріалу | Підготовка до практичних занять | Підготовка до лабораторних робіт | Підготовка до контрольних заходів | Виконання самостійних позааудиторних завдань |
| 1  | 2  | 3            | 4                                  | 5      | 6                 | 7                  | 8   | 9                                | 10                              | 11                               | 12                                | 13   |
| <b>заочна форма навчання</b>                       |  |              |                                    |        |                   |                    |   |                                  |                                 |                                  |                                   |  |
| Модуль 1. Загальна характеристика легкої атлетики  |  |              |                                    |        |                   |                    |   |                                  |                                 |                                  |                                   |  |
| 1  | Легка атлетика як навчальна та наукова дисципліна.             | 5            | 4                                  | 2      | 2                 | 0                  | 1   | 0.5                              | 0.5                             | 0                                | 0                                 | 0  |
| 2  | Легка атлетика як навчальна та наукова дисципліна.             | 5            | 0                                  | 0      | 0                 | 0                  | 5   | 5                                | 0                               | 0                                | 0                                 | 0  |
| 3  | Основи техніки ходьби та бігу.                                 | 20           | 0                                  | 0      | 0                 | 0                  | 20  | 20                               | 0                               | 0                                | 0                                 | 0  |
| 4  | Основи техніки легкоатлетичних стрибків.                       | 15           | 0                                  | 0      | 0                 | 0                  | 15  | 15                               | 0                               | 0                                | 0                                 | 0  |
| 5  | Основи техніки метань.   | 17.5         | 0                                  | 0      | 0                 | 0                  | 17.5  | 17.5                             | 0                               | 0                                | 0                                 | 0  |
| Модуль 2. Побудова процесу підготовки легкоатлетів |  |              |                                    |        |                   |                    |   |                                  |                                 |                                  |                                   |  |
| 1  | Основи навчання і тренування як частина педагогічного процесу. | 5            | 4                                  | 2      | 2                 | 0                  | 1   | 0.5                              | 0.5                             | 0                                | 0                                 | 0  |
| 2  | Спортивні споруди для змагань із легкої атлетики.              | 5            | 0                                  | 0      | 0                 | 0                  | 5   | 5                                | 0                               | 0                                | 0                                 | 0  |
| 3  | Організація та проведення змагань із легкої атлетики.          | 7.5          | 4                                  | 2      | 2                 | 0                  | 3.5   | 3                                | 0.5                             | 0                                | 0                                 | 0  |
| Модуль 3. Заходи підсумкового контролю             |  |              |                                    |        |                   |                    |   |                                  |                                 |                                  |                                   |  |
| 1  | Контрольні завдання  | 0            | 0                                  | 0      | 0                 | 0                  | 0   | 0                                | 0                               | 0                                | 0                                 | 0  |
| Контрольні заходи                                  |  |              |                                    |        |                   |                    |   |                                  |                                 |                                  |                                   |  |



| 1   | 2                           | 3          | 4         | 5        | 6        | 7        | 8          | 9           | 10         | 11       | 12       | 13        |
|---|-----------------------------|------------|-----------|----------|----------|----------|------------|-------------|------------|----------|----------|-----------|
| 1   | диференційний залік         | 6          | 0         | 0        | 0        | 0        | 6          | 0           | 0          | 0        | 6        | 0         |
| Індивідуальні завдання  |                             |            |           |          |          |          |            |             |            |          |          |           |
| 1   | інші індивідуальні завдання | 64         | 0         | 0        | 0        | 0        | 64         | 0           | 0          | 0        | 0        | 64        |
| <i>Всього з навчальної дисципліни (заочна форма навчання)</i> |                             | <i>150</i> | <i>12</i> | <i>6</i> | <i>6</i> | <i>0</i> | <i>138</i> | <i>66.5</i> | <i>1.5</i> | <i>0</i> | <i>6</i> | <i>64</i> |

|   |   |
|---|---|
|            | <p style="text-align: center;"><b>РЕГЛАМЕНТ ДИСЦИПЛІНИ</b><br/><b>«Теорія і методика легкої атлетики»</b></p> <p><b>Ступінь вищої освіти</b> Перший рівень вищої освіти, НРК – 6 рівень, QF-LLL – 6 рівень, FQ-EHEA – перший цикл<br/> <b>Спеціальність: освітня програма 017</b> Фізична культура і спорт:<br/> Фізична культура і спорт<br/> <b>Рік навчання</b> 2024<br/> <b>Тривалість</b> один семестр<br/> <b>Форма навчання</b> денна, заочна<br/> <b>Мова викладання</b> українська</p> |
| <b>Викладач(і)</b>  | Сергієнко Володимир Миколайович   |
| <b>Контактна інформація викладача</b>   | Д.фіз.вих., професор Сергієнко Володимир Миколайович<br>v.sergiyenko@med.sumdu.edu.ua   |
| <b>Час та місце проведення консультацій</b>   | Кожного тижня у понеділок і четвер з 13.00 до 14.00 в аудиторії 415 (Палац студентського спорту), за умови дистанційного навчання консультації в онлайні.   |
| <b>Посилання на освітні платформи для онлайн занять</b>                                     | <a href="https://meet.google.com/ksp-nhvq-pqv">https://meet.google.com/ksp-nhvq-pqv</a>   |
| <b>Посилання на силабус в каталозі курсів</b>   | <a href="https://pg.cabinet.sumdu.edu.ua/report/course/91a4daac383ba337d1c37730b4be9f744486522">https://pg.cabinet.sumdu.edu.ua/report/course/91a4daac383ba337d1c37730b4be9f744486522</a>   |
| <b>Засоби зворотного зв'язку із групою щодо отримання та опрацювання виданих матеріалів</b> | Mix.sumdu.edu.ua, електронна скринька, viber  |

## ПОЛІТИКИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### Політика щодо академічної доброчесності

Всі роботи, визначені регламентом, повинні бути виконані здобувачем самостійно. Під час виконання письмового модульного або підсумкового контролю списування заборонене. Роботи здобувача вищої освіти не повинні містити плагіату, фактів фабрикації та фальсифікації списування.

Всі письмові роботи проходять перевірку унікальності з наступним аналізом викладачем результатів перевірки з метою визначення коректності посилань на текстові та ілюстративні запозичення.

Під час вивчення дисципліни неприпустимими також є інші прояви академічної недоброчесності, перелік яких визначено Кодексом академічної доброчесності університету.

У разі, якщо викладачем виявлено порушення академічної доброчесності з боку здобувача вищої освіти під час вивчення навчальної дисципліни, викладач має право вчинити одну з наступних дій:

- знизити на величину до 40% включно кількість балів, отриманих при виконанні завдання на практичному занятті;
- надати рекомендації щодо доопрацювання обов'язкового домашнього завдання із зниженням підсумкової кількості отриманих балів на величину 25% включно;
- не зараховувати обов'язкове домашнє завдання без надання права його перероблення;
- призначити перескладання письмового модульного або підсумкового контролю із зниженням

підсумкової кількості отриманих балів на величину до 15% включно;  
- відмовити в перекладанні письмового модульного або підсумкового контролю.

### **Політика щодо використання інструментів штучного інтелекту при виконанні завдань навчальної дисципліни**

Політика використання інструментів штучного інтелекту (ChatGPT, Tome тощо) оголошується викладачем на початку курсу.

Несанкціоноване використання інструментів штучного інтелекту є порушенням академічної доброчесності.

### **Політика щодо використання матеріалів з джерел відкритого доступу**

При використанні здобувачами освіти матеріалів з джерел відкритого доступу для підготовки робіт, визначених силабусом та регламентом навчальної дисципліни, вони обов'язково мають дотримуватись умов ліцензій Creative Commons на використання об'єктів авторського права.

### **Політика щодо відвідування**

Студент має відвідувати лекційні та практичні заняття. У випадку пропуску занять студент повинен відпрацювати пропущене заняття відповідно до розкладу відпрацювань, затвердженому на кафедрі.

### **Політика щодо дедлайнів та перекладання**

У випадку незадовільного результату студент має право перекласти диференційний залік – екзаменатору, призначеному завідувачем кафедри. Перекладання диференційного заліку здійснюється за окремим графіком, який затверджується деканатом. Студенти, які не з'явилися на диференційний залік без поважної причини, вважаються такими, що отримали незадовільну оцінку. Відмова студента виконувати контрольні завдання атестується як незадовільна відповідь. Студент має право одержати пояснення щодо отриманої оцінки.

### **Політика щодо оскарження результатів оцінювання**

Оскарженню можуть підлягати результати оцінювання з модульних та семестрових атестацій. Для цього здобувач має подати апеляцію на ім'я директора/декана у день проведення атестаційного заходу чи після оголошення результатів його складання, але не пізніше наступного робочого дня. За розпорядженням директора створюється комісія з розгляду апеляції.

За рішенням апеляційної комісії оцінка може змінюватися у разі встановлення порушень під час проведення атестацій.

## **Критерії оцінювання**

### **Політика оцінювання**

Оцінювання проводиться протягом семестру. За виконання практичних завдань, за участь в опитуванні й обговоренні, здобувач може отримати в сумі 60 балів. Навчальний матеріал дисципліни, передбачений для самостійного вивчення, оцінюється в межах підсумкового контролю. За підсумковий контроль здобувач отримує максимально 40 балів. Тестові завдання містять теоретичні запитання з лекційної тематики, кожне завдання містить 4 варіанти відповідей, одна лише правильна. Заохочувальні бали додаються до оцінки з дисципліни за виконання студентської наукової роботи 10 балів, виступ на конференції, стендова доповідь на конференції, тези доповідей – 5 балів. Загальний бал з дисципліни не може перевищувати 100 балів. Передбачена можливість перерахування балів, отриманих за системою неформальної освіти відповідно до Положення. Всі роботи повинні бути виконані самостійно.