

Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія
Кафедра теорії і методики фізичної культури та валеології
Освітньо-професійна програма «Легка атлетика з методикою навчання»
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Силабус навчальної дисципліни

Назва дисципліни	Легка атлетика з методикою навчання
Викладач	Мозолев Олександр Михайлович, доктор педагогічних наук, професор
Профайл викладача	
Контактний телефон	Мозолев О. М.: 067-380-49-81
E-mail	mozoliev64@gmail.com
Сторінка дисципліни	
Консультації	Мозолев О.М. Очні консультації: за попередньою домовленістю (середа з 15.00 до 16.00) Он-лайн консультації: за попередньою домовленістю Viber (+38067 380 49 81) в робочі дні з 10.00 до 17.00

1. Анотація до дисципліни

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

Модуль 1 Теоретичні основи легкої атлетики

Модуль 2 Методика навчання легкоатлетичним вправам

2. Мета і завдання дисципліни

Мета навчальної дисципліни – набуття студентами теоретичних і практичних знань, умінь, навичок викладання видів легкої атлетики, які входять до програми з фізичного виховання загальноосвітніх шкіл, коледжів, середніх навчальних закладів усіх рівнів акредитації.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Легка атлетика з методикою навчання» є:

- Формування комплексних знань про історію розвитку та сучасні види легкої атлетики.
- Доведення значення легкої атлетики у формуванні здорового способу життя молоді.
- Набуття умінь та навичок в методиці проведення практичних занять з навчання техніки бігу на короткі, середні та довгі дистанції, естафетного бігу, кросового бігу, стрибків у довжину з розбігу, метання м'яча, гранати на дальність.
- Формування комплексу рухових навичок та фізичних якостей, необхідних в професійній діяльності фахівця з фізичної культури.
- Формування методичних навичок проведення занять з легкої атлетики в школі.
- Опанування практичними навичками з організації та проведення спортивно-масових змагань з легкої атлетики в школі.

3. Формат дисципліни:

Викладання здійснюється українською мовою на лекційних та практичних заняттях за допомогою інтерактивних навчальних підходів, що включають групове та індивідуальні завдання, само- та взаємонавчання, навчання на основі комунікативних завдань, використання ситуаційних завдань, розв'язання проблем.

Методи навчання: розповідь, опис, пояснення, узагальнення, систематизація знань, інструкції і вказівки, команд і підрахунку, демонстрації рухів, метод навчання вправ загалом, та по частинах, метод імітації рухів та підвідних вправ, створення позитивної атмосфери навчання й організації комунікації студентів, співробітництво різних рівнів (викладач-група, викладач-студент, студент-група, студент-студент); побудова навчання як серії взаємопов'язаних проблемних ситуацій; відкритість (незавершеність) навчання; швидкий зворотній зв'язок.

Blended Learning (змішане навчання) – викладання курсу передбачає поєднання зазначених вище форм аудиторного навчання з елементами електронного навчання, в якому використовуються спеціальні інформаційні технології, такі як аудіо- та відео-, інтерактивні елементи, онлайн консультування тощо.

4. Результати навчання

У результаті вивчення курсу студенти демонструють:

Інтегральна компетентність. Здатність комплексно розв'язувати складні професійні задачі та практичні проблеми у сфері фізичної культури та туризму як в процесі навчання, так і в процесі роботи, що передбачає застосування теорій і методів суміжних галузей наук і характеризуються комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності.

ЗК 3. Здатність діяти соціально, відповідально та свідомо.

ЗК 8. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 12. Здатність планувати та керувати часом.

ЗК 13. Здатність до адаптації та дії у нестандартних ситуаціях

Спеціальні (фахові) компетентності (СК).

СК 3. Здатність розуміння фахової термінології, здійснювати пошук, аналіз та оцінювання інформації, необхідної для вирішення педагогічних завдань та професійного вдосконалення.

СК 4. Здатність використовувати у навчально-виховному процесі спортивне обладнання, інвентар та технічні засоби навчання.

СК 7. Здатність формувати в учнів рухові уміння та навички, розвивати фізичні здібності.

СК 9. Здатність підвищувати рухову активність учнів та покращувати стан їх здоров'я.

СК 10. Здатність аналізувати особливості сприйняття та результати засвоєння учнями навчального матеріалу з метою корекції педагогічного процесу для більшої його ефективності.

СК 13. Здатність застосовувати нові технології та сучасні методики навчання у фізичному вихованні.

Перелік програмних результатів навчання, які формуються в процесі оволодіння цією дисципліною:

РН-З 3. Знати теорію та володіти методиками навчання рухових дій, формування рухових умінь і навичок, розвитку фізичних здібностей.

РН-З 4. Знати та володіти сучасними педагогічними технологіями організації занять з фізичного виховання та туризму.

РН-З 6. Знати правила техніки безпеки і санітарно-гігієнічні вимоги щодо організації процесу фізичного виховання та професійної діяльності.

РН-З 7. Знати і володіти основами комплексного контролю та оцінювання навчальних досягнень учнів, визначати помилки та шляхи їх усунення.

Уміння/навички (РН-У/Н)

РН-У/Н 2. Планувати, організовувати та проводити навчальні та тренувальні заняття, спортивно-масові й фізкультурно-оздоровчі заходи з різним контингентом учнів.

РН-У/Н 3. Контролювати, аналізувати й оцінювати рухову діяльність учнів, їх фізичну підготовленість.

РН-У/Н 4. Здійснювати навчання новим руховим діям, розвивати фізичні та особистісні якості учнів.

РН-У/Н 6. Аналізувати педагогічні процеси, психічні, емоційні й фізіологічні стани учнів під час занять фізичною культурою.

РН-У/Н 8. Здійснювати профілактику травматизму, надавати першу медичну допомогу, забезпечувати санітарно-гігієнічні вимоги охорону життя.

Комунікація (РН-К)

РН-К 3. Володіти прийомами спілкування та вміти використовувати їх у роботі з окремою особистістю і колективом, керуючись у своїй діяльності принципами толерантності, діалогу й співробітництва.

5. Обсяг дисципліни

Вид заняття	Кількість годин
Лекції	16
Семінарські заняття	4
Практичні заняття	40
Практикуми	-
Самостійна робота	60

6. Ознаки дисципліни

Рік викладання	Курс (рік навчання)	Семестр	Спеціальність	Кількість кредитів/годин	Кількість змістових модулів	Вид підсумкового контролю	Нормативна/вибіркова
2025-2026	2	3	спеціальність: 014.11 Середня освіта (фізична культура)	4 / 120	4	екзамен	нормативна

7. Пререквізити

Засвоєння змісту дисципліни «Основи педагогічної майстерності вчителя фізичної культури» сприяє підвищенню теоретичних знань та практичних умінь студентів з організації і проведення занять з легкої атлетики в школі, спрямовує діяльність майбутнього фахівця на впровадження інноваційних підходів та сучасних освітніх технологій у формуванні рухових умінь і навичок школярів.

8. Технічне й програмне забезпечення/обладнання

Навчальний заклад має: навчальний корпус з обладнаними аудиторіями; спортивний зал; відкриті спортивні майданчики, необхідний інвентар та обладнання для проведення занять з легкої атлетики.

9. Політики дисципліни

При організації освітнього процесу в Хмельницькій гуманітарно-педагогічній академії студенти, викладачі та адміністрація діють відповідно до: Положення про організацію освітнього процесу; Положення про самостійну роботу студентів; Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення бакалаврів; Положення про практику бакалаврів; Положення про академічну доброчесність; Положення про укладання та контроль за виконанням договору про надання освітніх послуг; Положення про внутрішнє забезпечення якості освіти.

10. Навчально-методична карта дисципліни:

Тема, основні питання (розкривають зміст і є орієнтирами для підготовки до модульного і підсумкового контролю)	Форма діяльності (заняття)/формат	Література, інформаційні ресурси	Завдання, години	Вага оцінки
ЗМ 1. Теоретичні основи легкої атлетики Тема 1. Історія розвитку легкої атлетики у світі та Україні	лекція, практичне заняття	Осн.: 1, 2, 4, 5, 6, 7 Доп.: 1, 2, 3, 5	26 год. ауд./ 28 год. СРС практичне виконання завдань	5 балів

Тема 2. Характеристика видів легкої атлетики	лекція, практичне заняття		практичне виконання завдань	5 балів
Тема 3. Організація і зміст занять з легкої атлетики в школі	лекція, семінар практичне заняття лекція практичне заняття		надати усну або письмову відповідь; практичне виконання завдань	10 балів
ЗМ 2. Методика навчання легкоатлетичним вправам		Осн.: 3, 4, 5, 6 Доп.: 1, 3, 6	34 год. ауд./32 год. СРС	
Тема 4. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.	лекція, практичне заняття		практичне виконання завдань	10 балів
Тема 5. Методика навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції.	лекція, практичне заняття		практичне виконання завдань	10 балів
Тема 6. Методика навчання техніки виконання стрибків.	лекція, семінар практичне заняття		надати усну або письмову відповідь,	10 балів
Тема 7. Методика навчання техніки виконання метань.	лекція, практичне заняття		практичне виконання завдань	10 балів
Екзамен	практичне заняття	Осн.: 2, 4, 5, 6	надати усну або письмову відповідь	40 балів

11. Система оцінювання та вимоги

Види контролю: тематичний, підсумковий.

Методи контролю: спостереження за навчальною діяльністю студентів, усне опитування (індивідуальне та фронтальне), письмове опитування, виконання практичних завдань, тестів та контрольних нормативів.

Методи самоконтролю: самоаналіз, самоспостереження, самовдосконалення.

Форма контролю:

Контроль знань і умінь студентів з дисципліни здійснюється згідно з кредитно-модульною системою організації навчального процесу. Рейтинг студента із засвоєння дисципліни визначається за 100-бальною шкалою.

Тематичне оцінювання здійснюється за допомогою виконання практичних завдань та тестів.

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота				Сума
ЗМ-1	ЗМ-2		Екзамен	100
20 балів	40 балів		40 балів	

ЗМ1 ... ЗМ3 – змістові модулі

T1, T2 ... T7 – теми змістових модулів.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		

35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

13. Джерельна база

Основна навчальна література:

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. (2013). Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 340 с.
2. Грибан, Г. П., Осадчук, Д. В., Саранча, М. П., & Твардовський, В. О. (2024). Методика диференційованого навчання легкоатлетичних вправ учнів загальноосвітньої школи на уроках фізичної культури. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві*, 13-16.
3. Денисенко, Н. Г., & Кліш, І. С. (2023). Особистісно-зорієнтоване фізичне виховання в Новій українській школі. Вивчаємо модуль «Дитяча легка атлетика» (Серія 5): навчально-методичний посібник-практикум для студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). Луцьк : ПП Мажула Ю.М., 85 с.
4. Кудряшова, Т. І., & Губченко, О. О. (2019). 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». Кременчук : ПП «Бітарт», 169 с.
5. Корнієнко, О. Д., Петрачков, О. В., Шемчук, В. А., Вербін, Н. Б., Юденко, О. В., & Черенок, Є. В. (2023). Легка атлетика та прискорене пересування: навч. посіб. Київ : Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, 224 с.

6. Мозолев О.М. (2025). Методичні рекомендації щодо проведення практичних занять з легкої атлетики : навч.-метод. посіб. для майбутніх фахівців спеціальності А4 «Середня освіта (фізична культура)», Хмельницький : ХГПА, 32 с.

7. Мороз Ф. В., Гавришко С. Г. (2022). Особливості навчання бігу та основ техніки з легкої атлетики. *Витоки педагогічної майстерності*: журнал Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Випуск 29, 164-168.

Допоміжна

1. Байдюк, М. (2023). Характеристика варіативного модуля “дитяча легка атлетика” 5-6 класів в умовах НУШ. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*, (40), 8-13.

2. Карасевич, С. (2017). Упровадження інтерактивних форм і методів навчання у процес підготовки майбутніх учителів фізичної культури. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*, (56), 81-93.

3. Мичка, І. В., Вовченко, І. І., Набоков, Ю. А., & Гедзюк, Д. О. (2020). Методичні рекомендації до практичних занять з теорії і методики викладання легкої атлетики. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 31 с.

4. Моїсеєв, С. О. (2017). Сучасні підходи до проведення уроків фізичної культури в загальноосвітній школі. *Педагогічний альманах*, (34), 62-71.

5. Шаповал С. І. (2020). Позакласні заняття фізичною культурою (легкоатлетичні вправи). *Теоретичні та практичні аспекти соціально-економічних наукових досліджень : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції* (Київ, 30 жовтня 2020 р). Київ : Східноєвропейський центр наукових досліджень, 219 – 221.