

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ  
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Декан факультету фізичного виховання,  
здоров'я та туризму

\_\_\_\_\_ М.В. Маликов

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 \_\_\_\_

**Фізичне виховання: легка атлетика**

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

підготовки бакалаврів усіх спеціальностей та освітніх програм

Укладач: Бабій Вікторія Григорівна, старший викладач

Обговорено та ухвалено  
на засіданні кафедри фізичного виховання

Протокол № 1 від "09" вересня 2020р.  
Завідувач кафедри фізичного виховання  
\_\_\_\_\_ В.О. Горбуля  
(підпис) (підпис, прізвище)

Ухвалено науково-методичною радою  
факультету фізичного виховання, здоров'я  
та туризму  
Протокол № \_\_\_\_\_ від "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_ 2022\_\_ р.  
Голова науково-методичної ради  
факультету фізичного виховання, здоров'я  
та туризму

\_\_\_\_\_ В.В. Дорошенко  
(підпис) (підпис, прізвище)

Погоджено  
з навчально-методичним відділом

\_\_\_\_\_ О.В. Мичинська  
(підпис) (підпис, прізвище)

2020 р

## 1. Опис навчальної дисципліни

1	2	3	
Галузь знань, спеціальність, освітня програма рівень вищої освіти	Нормативні показники для планування і розподілу дисципліни на змістові модулі	Характеристика навчальної дисципліни	
		очна (денна) форма здобуття освіти	заочна (дистанційна) форма здобуття освіти
Розроблено для бакалаврів усіх спеціальностей та освітніх програм	Кількість кредитів – 3		
	Загальна кількість годин –90	<b>Семестр:</b>	
		2 -й	
	*Змістових модулів –4	-	
		-	
		<b>Практичні</b>	
	Кількість поточних контрольних заходів – 4	28 год.	28 год.
		<b>Самостійна робота</b>	
		62 год.	62 год.

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Метою** викладання курсу «Фізичне виховання: легка атлетика» є розвиток рухових якостей, забезпечення рухової активності, фізичної підготовленості та підвищення працездатності організму студентів засобами легкої атлетики.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни курсу «Фізичне виховання: легка атлетика» є:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості та її підготовки до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного розвитку організму, орієнтація на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, прагнення до регулярних занять фізичними вправами та спортом;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок з оздоровчої рухової активності рухової активності, збереження й зміцнення здоров'я;
- набуття бази рухових вмінь та навичок, забезпечення загальної фізичної підготовленості.

Заплановані робочою програмою результати навчання та компетентності	Методи і контрольні заходи
1	2
<p>Розуміти і враховувати соціальні, етичні, економічні аспекти, вимоги охорони праці, виробничої санітарії, пожежної безпеки під час професійної діяльності</p> <p>Змістове наповнення курсу, що викладається на практичних заняттях та засвоюється студентом під час самостійної роботи, забезпечує набуття <b>компетентностей</b>:</p> <p>Здатність до роботи в команді, мотивування людей та до міжособистісної взаємодії.</p> <p>Здатність здійснення безпечної діяльності та прагнення до збереження навколишнього середовища.</p> <p>Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя</p>	<p>Спостереження – здійснюється викладачем під час практичних занять. Цей метод дає відомості про рівень знань, умінь і набутих навичок студента, його працездатність та самостійність.</p> <p>Усний контроль – міститься з відповідей студентів на питання викладача на заняттях, заліку. Застосовуються індивідуальні та фронтальні опитування.</p> <p>Письмовий контроль дозволяє глибоко та ефективно перевірити знання студентів. При письмовому опиті використовуються тести. Основними формами письмового опиту є домашні, самостійні та контрольні роботи.</p> <p>Практичний метод контролю має на меті перевірити практичні вміння, навички студентів, здатність використовувати знання при вирішенні конкретних задач. Основними формами практичного методу є тестування фізичної та техніко-тактичної підготовленості студентів. Облік успішності ведеться у формі заліку у терміни, встановлені навчальним планом.</p>

### Міждисциплінарні зв'язки.

При вивченні курсу «Фізичне виховання: легка атлетика» матеріалу базується на знаннях, отриманих під час вивчення таких дисциплін, як: біологія, анатомія людини, фізична культура (шкільної підготовки), фізичне виховання.

### 3. Програма навчальної дисципліни

#### Змістовий модуль 1. Загальна фізична підготовка.

Програма модулю формує у студентів теоретичні знання та практичні здібності (уміння та навички) щодо засобів загальної фізичної підготовки та способів її застосування у повсякденному житті.

#### Змістовий модуль 2. Оздоровчі види легкоатлетичних вправ.

Програма модулю спрямована на формування теоретичних знань та практичних здібностей (умінь і навичок) зі спортивної ходьби, кросового бігу, роботи з м'язовими групами, видів силових тренувань, стретчингу, складання комплексів спеціальних бігових вправ та їх впливу на розвиток основних рухових якостей студентів.

#### Змістовий модуль 3. Біг на різні дистанції.

Програма модулю спрямована на формування теоретичних знань та практичних здібностей (умінь і навичок) техніки бігу на короткі та середні дистанції, кросу, складання комплексів спеціальних бігових вправ, розвиток основних рухових якостей.

#### **Змістовий модуль 4. Стрибок у довжину. Естафетний біг.**

Програма модулю спрямована на формування теоретичних знань та практичних здібностей (умінь і навичок) техніки виконання стрибку у довжину та техніки естафетного бігу.

### **4. Структура навчальної дисципліни**

Змістовий модуль	Усього годин	Аудиторні (контактні) години					Самостійна робота, год	
		Усього годин	Лекційні заняття, год		Семінарські/ Практичні /Лабораторні заняття, год			
			о/дф.	з/дист ф.	о/д ф.	з/дист ф.	о/д ф.	з/дист ф.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	15	6/6	-	-	6	6	9	9
2	15	8/8	-	-	8	8	7	7
3	15	6/6	-	-	6	6	9	9
4	15	8/8		-	8	8	7	7
Усього за змістові модулі	60	28/28	-	-	28	28	32	32
Підсумковий семестровий контроль	30	-	-	-	-	-	30	30
Загалом	90							

У випадку, якщо епідеміологічна ситуація в регіоні погіршиться і будуть застосовані карантинні заходи, навчання проходить з елементами дистанційних форм (moodle, zoom).

## 5. Теми практичних занять

№ змістового модуля	Назва теми	Кількість годин	
		о/д ф.	з/дист ф.
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1	Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) загальної фізичної підготовки	2	2
1	Загально розвиваючі вправи на заняттях з фізичного виховання	2	2
2	Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) зі спортивної ходьби. Розвиток координаційних здібностей.	2	2
2	Особливості підготовки до кросового бігу. Розвиток сили м'язів ніг.	2	2
2	Спеціальні бігові вправи на заняттях з легкої атлетики. Розвиток спритності	6	6
3	Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) техніки бігу на короткі дистанції. Розвиток швидко-силових якостей.	2	2
3	Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) техніки бігу на середні дистанції. Розвиток витривалості.	2	2
4	Стрибок у довжину. Техніка виконання, види.	6	6
4	Естафетний біг. Техніка, особливості тренування.	2	2
4	Човниковий біг. Розвиток спритності	2	2
Разом		28	28

## 6. Теми самостійної роботи

№ змістового модуля	Назва теми	Кількість годин	
		о/д ф.	з/дист ф.
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1	Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання в умовах різних спортивних залів та майданчиків	2	2
1	Гігієна фізичного виховання	4	4
1	Методи контролю самопочуття на заняттях з легкої атлетики	2	2
1	Історія виникнення та розвитку легкої атлетики.	4	4
2	Основи техніки легкоатлетичних вправ.	6	6
2	Вивчення та вдосконалення техніки спеціальних бігових вправ.	4	4
2	Вдосконалення техніки спортивної ходьби.	4	4
3	Вдосконалення техніки кросового бігу.	4	4
3	Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції.	4	4
3	Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції.	4	4
3	Комплекси загально розвиваючих вправ на заняттях з легкої атлетики	8	8
3	Вдосконалення техніки стрибків у довжину.	4	4
4	Човниковий біг.	4	4
4	Розвиток рухових якостей	6	6
Разом		62	62

### 7. Види і зміст поточних контрольних заходів \*

№ змістового модуля	Вид поточного контрольного заходу	Зміст поточного контрольного заходу
1	2	3
1	Усне опитування	5 питань за темами 1 модулю: 1) які види легкої атлетики ви знаєте? (студент повинен назвати не менше 3-х видів) 2) Назвіть визначення поняття «здоров'я»? 3) Які спеціальні бігові вправи ви знаєте? Назвіть не менше 4-х. 4) Які види дистанцій в легкій атлетиці ви знаєте? (студент повинен назвати не менше 2-х видів) 5) Що таке «швидкісно-силові якості»?
	Показ техніки виконання «низького старту»	Студент має назвати і показати техніку виконання «низького старту» на 4 рахунки.
<b>Усього за ЗМ 1 контр. заходів</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
2	План-конспект	Студент має скласти комплекс спеціальних бігових вправ для підготовчої частини заняття з легкої атлетики (не менше 6 вправ).
	Технічні вправи	Студент має продемонструвати техніку виконання спортивної ходьби й подолати дистанцію 400м
<b>Усього за ЗМ 2 контр. заходів</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	1. План-конспект.	Студент має скласти комплекс вправ загально розвиваючих вправ для підготовчої частини заняття з легкої атлетики (не менше 10 вправ).
	Технічні вправи	Студент має подолати дистанцію 60м з «низького старту»
<b>Усього за ЗМ 3 контр. заходів</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>4</b>	Технічні вправи	Студент має виконати стрибок у довжину з розбігу за правильною технікою виконання.
	1	1
<b>Усього за змістові модулі контр.</b>	<b>7</b>	<b>7</b>

заходів		
---------	--	--

### 8. Підсумковий семестровий контроль\*\*\*

Форма	Види підсумкових контрольних заходів	Зміст підсумкового контрольного заходу
1	2	3
	1) Опитування	1) <b>Питання для підготовки:</b> 1. Види легкої атлетики? 2. Види стрибків у довжину? 3. Довжина коротких дистанцій в легкій атлетиці. 4. Довжина марафону та напівмарафону. 5. Хто такий Усейн Болт?
	Контрольні нормативи	Утримання положення «планка» протягом 1 хвилини
		Піднімання тулуба в положення сидячи з положення лежачи на спині (кількість за хвилину)
		Піднімання тулуба з положення лежачи на животі (м'язи спини) (кількість)
		Згинання рук в упорі лежачи (кількість)
		Присідання (кількість за хвилину)



## 9. Рекомендована література

### Основна:

1. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика. Підручник для студентів вищих навчальних закладів України.. Житомир: Видавництво ЖДУ ім.Франка. 2013. 2
2. Гонін О.В. Легка атлетика. Навчальний посібник. Київ : Вид. ОВС, 2010. 395 с
3. Гришко Ю. Розвиток і вдосконалення фізичних якостей студентів на практичних заняттях з фізичного виховання. Навчальний посібник. – Запоріжжя, 2012. – 88 с.
4. Гурєєва А. Фізичне виховання: теоретичний розділ: навчальний посібник для студентів усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр». Запоріжжя, 2012. – 70 с.
5. Рибалка О. Фізичне виховання: рухливі ігри: методичні рекомендації для студентів усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» / О. Рибалка, А. Гурєєва, В.Горбуля, Т.Іваненко. Запоріжжя, 2013. – 49 с.
6. Синюгіна М., Літвінова-Головань О., Царенко К. Щоденник з фітнесу : наук.-практ. посіб. для студ. вищ. навч. закл., напрям підготовки «Фізичне виховання», «Спорт», «Здоров'я людини», «Туризм» / М. Синюгіна, О. Літвінова-Головань, К. Царенко. Запоріжжя : ЗНУ, 2016. 104 с.

### Додаткова:

1. Фізичне виховання: використання фізичної культури під час праці та відпочинку з елементами нетрадиційних систем оздоровлення: метод. вказівки до самостійної роботи.
2. Іванова Г. Валеологічні основи фізкультурно-оздоровчої роботи серед студентів у вищих технічних закладах освіти: Навч. посіб.; Волин. держ. техн. ун-т. Луцьк, 1999. 80 с.
3. Крючек Е. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий. М.: «Терра-Спорт», «Олимпия-Пресс», 2001. 64 с.
4. Литовченко Г. Пошук шляхів, засобів і методів підвищення рухової активності студентів в процесі навчання. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2004. № 22. С. 23-29.
5. Мухін В. Валеологічні аспекти впливу рухової активності на організм людини. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2001. № 13. С. 6-11.

### Інформаційні джерела:

1. Положення П»ро порядок реалізації права на академічну мобільність. Постанова КМУ № 579 від 12.08. 2015р. URL: [https://osvita.ua/legislation/Vishya\\_osvita/47672/](https://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/47672/)
2. Положення «Про порядок організації вибору навчальних дисциплін (спеціалізації). Запорізький національний університет. URL: <https://www.znu.edu.ua/pidrozdily/navchviddil/poryadok-viboru-distsiplin.pdf>
3. Положення «Про затвердження плану заходів щодо реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року “Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація” на 2019 рік Кабінет Міністрів України, розпорядження № 541-р від 26 липня 2018 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/541-2018-%D1%80>
4. Положення «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація», Указ Президента України від 09.02.2016. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>
5. Система электронного обучения и тестирования Moodle: обзор возможностей. URL: <https://www.ispring.ru/elearning-insights/moodle>

6. Спецкурс «Секція спортивного вдосконалення (спортивно-розважальна анімація)» / О. Літвінова-Головань. Офіційний сайт ЗНУ: СЕЗН Moodle. URL: <https://moodle.znu.edu.ua/course/view.php?id=9583>
7. Запорізька обласна універсальна наукова бібліотека імені О.М. Горького. URL: <http://zounb.zp.ua/>
8. Наукова бібліотека Запорізького національного університету. URL: <http://library.znu.edu.ua/>
9. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. URL: [www.nbuv.gov.ua](http://www.nbuv.gov.ua)
10. Теорія та методика фізичного виховання / науково-методичний журнал. URL: <http://www.tmfv.com.ua/>
11. Физическое воспитание студентов / научный журнал. URL: [http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc\\_gum/phvsts/index.html](http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/phvsts/index.html)