



Циклічні види спорту (легка атлетика-фітнес)

Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)

Реквізити навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти	<i>Перший (бакалаврський)</i>
Галузь знань	<i>Всі</i>
Спеціальність	<i>Всі</i>
Освітня програма	<i>Всі</i>
Статус дисципліни	<i>Вибіркова</i>
Форма навчання	<i>Заочна</i>
Рік підготовки, семестр	<i>2-й курс, осінній / весняний семестр</i>
Обсяг дисципліни	<i>2 кредити (60 год) аудиторні заняття: лекції – 6 годин, практичні – 2 години, самостійна робота – 52 години</i>
Семестровий контроль/ контрольні заходи	<i>Залік, домашня контрольна робота</i>
Розклад занять	<i>За розкладом факультетів</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
Інформація про керівника курсу / викладачів	http://ktos-fbmi.kpi.ua/article/spivrobotnyky
Розміщення курсу	

Програма навчальної дисципліни

1. Опис навчальної дисципліни, її мета, предмет вивчення та результати навчання

Основною метою навчальної дисципліни «Циклічні види спорту (легка атлетика-фітнес)» є формування у здобувачів вищої освіти здатності підтримувати на достатньому рівні стан фізичного здоров'я, фізичної та розумової працездатності; розвивати основні життєво необхідні професійно-прикладні рухові навички; формувати мотивацію до занять руховою активністю та спортом як складової здорового способу життя;

Дисципліна «Циклічні види спорту (легка атлетика-фітнес)» має міждисциплінарний характер. Вона інтегрує, відповідно до свого предмету, знання з медико-біологічних, психолого-педагогічних та інших наук, які сприяють підвищенню рівня фізичного розвитку, функціональному удосконаленню систем організму, набуттю основних життєво важливих рухових навичок, вмінь для подальшої професійної діяльності.

В результаті вивчення навчальної дисципліни «Циклічні види спорту (легка атлетика-фітнес)» здобувачі вищої освіти зможуть сформувати загальні компетентності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя:

- 1) використовувати засоби легкої атлетики-фітнесу з метою підвищення фізичної та розумової працездатності, розвитку фізичних якостей, відновлення та збереження здоров'я;
- 2) здійснювати контроль та самоконтроль за функціональним станом організму;
- 3) забезпечувати збереження і зміцнення стану індивідуального здоров'я з метою підтримки належного рівня фізичного стану.

2. Пререквізити та постреквізити дисципліни (місце в структурно-логічній схемі навчання за відповідною освітньою програмою)

Дисципліна «Циклічні види спорту (легка атлетика-фітнес)» відноситься до циклу дисциплін загальної підготовки, вона є вибіркоким компонентом Освітньої програми. Для успішного засвоєння дисципліни здобувачам вищої освіти необхідно належати за станом здоров'я до основної чи підготовчої медичної групи.

3. Зміст навчальної дисципліни

- Тема 1. Інформаційне забезпечення проведення занять.
- Тема 2. Визначення індивідуального фізичного стану. Аналіз та оцінювання рівня індивідуальної фізичної підготовленості.
- Тема 3. Вдосконалення фізичної підготовленості засобами легкої атлетики-фітнесу (на самостійне вивчення)
- Тема 4. Вдосконалення техніки виконання фізичних вправ з легкої атлетики –фітнесу (на самостійне вивчення)
- Тема 5. Контроль і оцінювання рівня фізичного стану (на самостійне вивчення)
- Тема 6. Розвиток фізичних якостей засобами легкої атлетики-фітнесу.
- Тема 7. Тестування рівня фізичної підготовленості (на самостійне вивчення)

4. Навчальні матеріали та ресурси

Базова навчальна література:

Навчальні посібники

1. Фізичне виховання. Легка атлетика - фітнес [Електронний ресурс] : навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Новицький Ю. В., Гаврилова Н. М., Прус Н. М., Руденко Г. А., Скибицький І. Г., Ускова С. М. – Електронні текстові дані (1 файл: 2,79 Мбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 152 с. – Назва з екрана

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/44515>

2. Основи занять оздоровчим бігом [Електронний ресурс]: методичні рекомендації для самостійної роботи студентів з дисципліни «Фізичне виховання» / НТУУ «КПІ»; уклад. Н. М. Прус, С. М. Ускова, Б. А. Файнберг, Н. М. Гаврилова. – Електронні текстові дані (1 файл: 177 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2012. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/1781>

3. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім.І. Франка, 2013. – 340 с. Режим доступу: http://eprints.zu.edu.ua/18016/1/Legka_Atletika.pdf

4. 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 / уклад.: Т.І. Кудряшова, О.О. Губченко, – Кременчук: ПП «Бітарт», 2019. – 169 с. Режим доступу: https://pu.org.ua/Теорія_і_методика_викладання_легкої_атлетики.pdf

5. Кузьомко Л.М. Легка атлетика з методикою викладання: Навчальний посібник для студентів спеціальності „Фізичне виховання” педагогічних університетів. – Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет, 2008. – 372 с.

Режим доступу: <http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/1356/1/13.pdf>

Додаткова література:

1. Ялович А. В. Формування рухових навичок студентів університету засобами легкої атлетики : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.02 "Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / Ялович Антон Володимирович; Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. - Луцьк, 2016. - 20 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/5438>
2. «Теорія і методика легкої атлетики», за напрямками підготовки: 6.010201 «Фізичне виховання», 6.010203 «Здоров'я людини» / Укладачі: Горбенко В.П., Новак Т.Я., Рожкова В.С. – Дніпропетровськ: Нова Ідеологія, 2014. – 76 с. Режим доступу: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-30-L1-14.pdf>
3. П'ятничук Г. О. Формування психофізіологічних якостей студентів засобами легкої атлетики в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.02 "Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення" / П'ятничук Галина Олексіївна; Прикарпат. нац. ун-т імені Василя Стефаника. - Івано-Франківськ, 2015. - 20 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/5540>
4. І.І.Маріонда, Е.М.Сивохоп, В.В.Кевпанич Теорія і методика викладання легкої атлетики: Методична розробка для самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. – Ужгород, 2013. – 34с.
5. Гогін О.В. Легка атлетика / Навчальний посібник. – ОВС, 2010. – 395 с.
6. Фізичне виховання. Атлетична гімнастика для початківців (м'язи спини) [Електронний ресурс]: методичні рекомендації для самостійної роботи студентів / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад. О. Ф. Твердохліб, М. Г. Масалкін, Ю. О. Мартинов. – Електронні текстові данні (1 файл: 2,67 Мбайт).– Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 43 с. – Назва з екрана.
URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20607>
7. Фізичне виховання. Атлетична гімнастика для початківців (м'язи верхніх кінцівок) [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; О. Ф.Твердохліб, А. І. Соболенко, М. М. Корюкаєв. – Електронні текстові данні (1 файл: 1,47 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 36 с. – Назва з екрана.
URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20606>
8. Індивідуалізація навчального процесу студентів на практичних заняттях з шейпінгу [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до практичних занять для студентів навчального відділення шейпінгу / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Г. Л. Бойко, С. У. Шарафутдінова, Т. Г. Козлова, Н. В. Іванюта, Н. Є. Гаврилова. – Електронні текстові дані (1 файл: 737,41 Кбайт). – Київ, 2017. – 58 с. - Назва з екрана.
URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20446>
9. Фізичне виховання [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для самостійних занять з фізичного виховання для студентів навчального відділення аеробіки НТУУ «КПІ». Методичні рекомендації для студентів, які займаються аеробікою / НТУУ «КПІ» ; уклад. Н. В. Іванюта, С. Є. Толмачова, Н. В. Кузьменко, Н. В. Градусова [та ін.]. – Електронні текстові данні (1 файл: 32,4 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2015. – 137 с. – Назва з екрана.
URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/15480>
10. Фізичне виховання. Методичні рекомендації для виконання комплексу вправ з фідболом для студентів навчального відділення аеробіки НТУУ «КПІ» [Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ» ; уклад. Н. В. Іванюта, С. Є. Толмачова. – Електронні текстові дані (1 файл: 906 КБ). – Київ : НТУУ «КПІ», 2015. – 42 с. – Назва з екрана.
URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/11742>
11. Розвиток фізичних якостей на заняттях шейпінгом [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до практичних занять для студентів навчального відділення шейпінгу / НТУУ «КПІ»; уклад. Г. Л. Бойко, О. Ф. Твердохліб, Т. Г. Козлова, С. У. Шарафутдінова, Н. Є. Гаврилова. – Електронні текстові дані (1 файл: 1,60 Мбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2014. – 31 с. – Назва з екрана.
URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/10148>

12. Методичні рекомендації для виконання комплексу вправ за системою пілатес [Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ»; уклад. С. Є. Толмачова, Н. В. Іванюта. – Електронні текстові дані (1 файл: 17,1 Мбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2014. – 66 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/8148> університету

13. Базова аеробіка у структурі оздоровчого фітнесу [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей / НТУУ «КПІ»; уклад. Н. В. Градусова, Н. В. Кузьменко. – Електронні текстові дані (1 файл: 187 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2011. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/1780>

Література для самостійного вивчення (теми:3,4,5,7)

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 340 с.

Режим доступу: http://eprints.zu.edu.ua/18016/1/Legka_Atletika.pdf

2. 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 / уклад.: Т.І. Кудряшова, О.О. Губченко, – Кременчук: ПП «Бітарт», 2019. – 169 с.

Режим доступу: https://pu.org.ua/Теорія_і_методика_викладання_легкої_атлетики.pdf

3. Кузьомко Л.М. Легка атлетика з методикою викладання: Навчальний посібник для студентів спеціальності „Фізичне виховання” педагогічних університетів. – Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет, 2008. – 372 с.

Режим доступу: <http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/1356/1/13.pdf>

4. І.І.Маріонда, Е.М.Сивохоп, В.В.Кевпанич Теорія і методика викладання легкої атлетики: Методична розробка для самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. – Ужгород, 2013. – 34с.

5. Гогін О.В. Легка атлетика / Навчальний посібник. – ОВС, 2010. – 395 с.

Навчальний контент

5. Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Тема 1. Інформаційне забезпечення проведення занять з легкої атлетики-фітнесу.

Лекція. Характеристика легкої атлетики – фітнесу.

Організація системи фізичного виховання в КПІ ім. Ігоря Сікорського. Особливості техніко-тактичної підготовки в **легкій атлетиці-фітнесі**. Техніка безпеки на заняттях з **легкої атлетики-фітнесу**. Вплив занять з **легкої атлетики-фітнесу** на організм людини.

Тема 2. Методика визначення індивідуального фізичного стану.

Лекція. Оцінювання фізичного стану тих, хто займається циклічними видами спорту.

Функціональна діагностика систем організму: тестування рівня функціонального стану ССС, дихальної системи та психофізичного стану організму людини. Антропометрія. Оцінка стану опорно-рухового апарату. Тестування рівня розвитку фізичних якостей, технічної підготовленості. Методи самооцінки фізичних станів людини.

Тема 6. Вдосконалення фізичних якостей засобами легкої атлетики-фітнесу.

Лекція. Розвиток та вдосконалення фізичних якостей засобами легкої атлетики-фітнесу. Методики розвитку фізичних якостей людини: швидкості, сили, координаційних здібностей, гнучкості, витривалості засобами циклічних видів спорту. Особливості застосування фізичних навантажень відповідно до рівня фізичної підготовленості тих, хто займається. Методики відновлення фізичної працездатності.

Практичне заняття. Методики визначення індивідуального рівня функціонального стану серцево-судинної системи (ССС) дихальної та нервової систем організму. Особливості розвитку основних фізичних якостей людини. Оцінка рівня фізичної підготовленості тих, хто займається.

Проведення тестування з 20-ти тестів.

Теми домашньої контрольної роботи

1. Методики застосування фізичних вправ для розвитку загальної працездатності.
2. Методики розвитку загальної працездатності та загальної витривалості: їх відмінність та схожість.
3. Види витривалості. Значення витривалості для досягнення результативності в виконанні спортивних вправ.
4. Основа аеробного енергозабезпечення в методах підвищення спеціальної працездатності.
5. Основи анаеробного енергозабезпечення в методах підвищення спеціальної працездатності.
6. Значення методик застосування легкоатлетичних вправ в силових видах спорту.
7. Значення методик застосування легкоатлетичних вправ в ігрових видах спорту.
8. Значення методик застосування легкоатлетичних вправ в складно-координаційних видах спорту.
9. Методи послідовного застосування фізичних вправ для розвитку силових якостей легкоатлета.
10. Методи послідовного застосування фізичних вправ для розвитку швидкісно-силових якостей в легкій атлетиці.
11. Методи послідовного застосування фізичних вправ для розвитку швидкісних якостей в легкій атлетиці.
12. Значення принципів спортивного тренування для розвитку фізичних здібностей особистості.
13. Значення принципу послідовності в навчанні легкоатлетичним вправам.
14. Значення циклічності фізичних навантажень для розвитку витривалості.
15. Вплив систем фізичної культури та фізичного виховання на розвиток особистості: загальна характеристика та особливості.
16. Функціональні проби в стані спокою. Функціональні проби і тести з фізичним навантаженням.
17. Фізіологічна характеристика втоми і відновлення. Види стомлення і відновлення.
18. Методи відновлення працездатності.
19. Спорт. Характеристика видів спорту і рухової активності.
20. Визначення цілей тренувальних програм.

Вимоги до оформлення ДКР:

шрифт Times New Roman

розмір шрифту – 14 пт

міжрядковий інтервал - 1,5 інтервали

параметри сторінки - формат А 4, орієнтація - книжна;

верхнє, нижнє поля - 20 мм, ліве поле - 25 мм, праве поле - 15 мм;

відступ 1-ї строки абзацу 1,25 см, інтервал до абзацу та після абзацу 0;

обсяг роботи – 16-20 сторінок тексту (без титульного аркуша, сторінок з планом та літературою);

мова – українська;

Структура ДКР:

титульний аркуш,

план роботи,

вступ,

основна частина,

висновки,

список літератури 8-12 джерел (активні посилання по тексту).

6. Самостійна робота здобувача вищої освіти

Підготовка до практичних занять, виконання домашньої контрольної роботи.

Самостійна робота здобувача вищої освіти (52 години) передбачає самостійне вивчення тем курсу, підготовку до аудиторних занять та контрольних заходів.

Розподіл годин СРС: підготовка до практичних занять – 20 годин; підготовка до ДКР – 30 годин; підготовка до заліку – 2 години.

7. Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Система вимог, що ставляться перед здобувачем вищої освіти:

Правила поведінки на заняттях: дотримання вимог з техніки безпеки.

Правила захисту індивідуальних завдань: дотримання принципу академічної доброчесності.

- політика дедлайнів та перескладань: у здобувачів вищої освіти є можливість двох перескладань
- інші вимоги, що не суперечать законодавству України та нормативним документам Університету:
- політика щодо академічної доброчесності: політика, принципи академічної доброчесності та норми етичної поведінки здобувачів вищої освіти і працівників Університету визначені у кодексі честі КПІ ім. Ігоря Сікорського (див: <https://kpi.ua/code>).

8. Види контролю та рейтингова система оцінювання результатів навчання (PCO)

1. Виконання тестових завдань на практичному занятті

На практичному занятті кожне тестове завдання з 20-ти тестів оцінюється в 2 бали.

Максимальна кількість балів за тестові завдання – 40 балів.

2. Домашня контрольна робота

Виконується реферативна робота за запропонованою тематикою

Максимальна оцінка – 60 балів.

Остаточна оцінка опанування здобувачем вищої освіти освітнього компонента оцінюється за результатом його роботи протягом семестру з переведенням його рейтингових балів до університетської шкали оцінювання (Таблиця 1).

Остаточний рейтинг здобувача вищої освіти не може перевищувати 100 балів!

Підсумковий контроль – залік.

Якщо за результатами роботи у семестрі здобувач вищої освіти набрав менше ніж 60 балів або він бажає підвищити свій рейтинговий бал, то йому надається можливість виконати *залікову контрольну роботу (інтегральний тест)*, а його попередній рейтинг анулюється.

Залікова контрольна робота проводиться у формі тестування. Здобувачу вищої освіти пропонується інтегральний тест, що містить 50 питань, кожна правильна відповідь оцінюється у 2 бали.

Максимальна кількість балів за інтегральний тест – 100 балів.

Отримані здобувачем вищої освіти бали за інтегральний тест переводяться у оцінку за університетською шкалою:

Таблиця 1. Відповідність рейтингових балів оцінкам за університетською шкалою

Рейтингові бали здобувача вищої освіти	Оцінка за університетською шкалою
95 – 100	Відмінно
85 – 94	Дуже добре
75 – 84	Добре
65 – 74	Задовільно
60 – 64	Достатньо
< 60	Незадовільно

9. Додаткова інформація з дисципліни (освітнього компонента)

Під час проходження навчального матеріалу з навчальної дисципліни передбачено використання сучасних технологій в навчальному процесі.

Робочу програму навчальної дисципліни (силабус):

Складено:

в. о. завідувача кафедри технологій оздоровлення і спорту, к.п.н., доцент Бойко Ганна Леонідівна

к.п.н., доцент, Новицький Юрій Володимирович

ст. викл. Гаврилова Надія Михайлівна

Ухвалено кафедрою технологій оздоровлення і спорту (протокол № 3 від 18.10.2022 р.)

Погоджено Методичною радою університету (протокол № 8 від 02.06.2023 р.)