|  |  |
| --- | --- |
|  | **Кафедра технологій оздоровлення і спорту** |
| **Циклічні види спорту****(легка атлетика-фітнес)****Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)** |

# Реквізити навчальної дисципліни

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

# Програма навчальної дисципліни

# Опис навчальної дисципліни, її мета, предмет вивчання та результати навчання

Основною метою навчальної дисципліни «Циклічні види спорту (легка атлетика-фітнес)» є формування у студентів 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)» студенти 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.

# 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 вибірковим компонентом Освітньої програми. Для успішного засвоєння дисципліни студентам необхідно належати за станом здоров’я до основної чи підготовчої медичної групи.

# 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)  |

# Навчальні матеріали та ресурси

**Базова навчальна література:**

**Навчальні посібники**

1. 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.

Опис:  Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету

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

**Додаткова література:**

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](https://pu.org.ua/%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F%20%D1%96%20%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%B2%D0%B8%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D1%97%20%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8.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.

**Додаткова література:**

## Посібник

1. Физкультурно-оздоровительные технологии формирования фитнескультуры студентов: учебное пособие / Под ред. Ю.А. Усачева. –Киев: Издательство «Логос», 2015. – 200 с.

ISBN 978-966-171-920-9

1. 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>

1. 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>

1. 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>

1. 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>

1. Фізичне виховання. Методичні рекомендації для виконання комплексу вправ з фітболом 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.

Опис:  Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/11742>

1. 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.

Опис:  Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/10148>

1. 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.

Опис:  Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету

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

Опис:  Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету

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

1. 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.

Опис:  Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету

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](https://pu.org.ua/%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F%20%D1%96%20%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%B2%D0%B8%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D1%97%20%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8.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

# 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 л/атлетиці.

11. Методи послідовного застосування фізичних вправ для розвитку швидкісних якостей в л/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).

# Самостійна робота студента

Підготовка до практичних занять, виконання домашньої контрольної роботи*.*

Самостійна робота студента (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.

# Політика та контроль

# Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Система вимог, що ставляться перед студентом:

Правила поведінки на заняттях: дотримання вимог з техніки безпеки.

 Правила захисту індивідуальних завдань: дотримання принципу академічної доброчесності.

* політика дедлайнів та перескладань: у студентів 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 студентів і працівників Університету визначені у кодексі честі КПІ ім.. Ігоря Сікорського (див: https//kpi.ua/code).

# Види контролю та рейтингова система оцінювання результатів навчання (РСО)

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.*

1. **Домашня контрольна робота**

 Виконується реферативна робота за запропонованою тематикою

*Максимальна оцінка – 60 балів.*

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

*Остаточний рейтинг студента не може перевищувати 100 балів!*

Підсумковий контроль – залік.

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

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

*Максимальна кількість балів за інтегральний тест – 100 балів.*

Отримані студентом бали за інтегральний тест переводяться у оцінку за університетською шкалою:

Таблиця 1. Відповідність рейтингових балів оцінкам за університетською шкалою

|  |  |
| --- | --- |
| **Рейтингові бали студента**  | **Оцінка за університетською шкалою** |
| 95 – 100 | Відмінно |
| 85 – 94 | Дуже добре |
| 75 – 84 | Добре |
| 65 – 74 | Задовільно |
| 60 – 64 | Достатньо |
| **< 60** | Незадовільно |

# 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:**

К.п.н., доцент кафедри технологій оздоровлення і спорту Новицький Юрій Володимирович

Ст. викладачкафедри технологій оздоровлення і спорту Ускова Світлана Михайлівна

**Ухвалено** кафедрою технологій оздоровлення і спорту (протокол № 5 від 01.12.2021 р.)

**Погоджено** Методичною радою університету (протокол № 3 від 27.01.2022 р.)