

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Ім. І.БОБЕРСЬКОГО

КАФЕДРА ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Силабус курсу

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» (ЛЕГКА АТЛЕТИКА)

Освітній ступінь – бакалавр

Галузь знань: 01 – Освіта/ педагогіка

Спеціальність: 227 - фізична терапія та ерготерапія

Освітня програма: 227 - фізична терапія та ерготерапія

Кількість кредитів – 1 кредит

Рік підготовки, семестр – I рік підготовки (I семестр)

Компонент освітньої програми: нормативна

Дні занять: відповідно до розкладу.

Консультації: відповідно до графіку навчального процесу.

Мова викладання: українська

Керівник курсу

ППП: канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. Свищ Я.С.

Контактна інформація – тел. 032-276-84-06, e-mail la@ldufk.edu.ua

Опис дисципліни

Мета навчальної дисципліни – набуття студентами теоретичних і практичних знань, умінь, навичок видів легкої атлетики, організація та проведення змагань, використання отриманих знань у професійній діяльності.

Завданнями дисципліни є: вивчення історії розвитку, класифікації та сучасного стану легкої атлетики; вивчення теорії, методики та організаційних засад легкої атлетики; опанування ефективною технікою видів легкої атлетики; навчання техніки ходьби бігу, стрибків та метань; оздоровлення студентів;

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен знати особливості проведення навчальних занять з легкої атлетики з різними віковими групами; історію розвитку, класифікацію та сучасний стан легкої атлетики; методику навчання видів легкої атлетики; правила проведення змагань з легкої атлетики. Вміти технічно правильно виконувати спортивну ходьбу, різновиди бігу, стрибків, метань.

Навчальний контент

	<i>Теми</i>	<i>Результати навчання</i>
1.	Історія розвитку легкої атлетики.	<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Розвиток легкої атлетики від Стародавньої Греції до сьогоднішніх днів. • Створення міжнародних спортивних організацій. • Розвиток легкої атлетики на території України в різні часи. • Успіхи українських легкоатлетів на Олімпійських іграх.
2.	Класифікація видів легкої атлетики. Оздоровче значення легкої атлетики.	<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Класифікацію та загальну характеристику легкоатлетичних вправ • Вплив легкоатлетичних вправ на організм людини.
3.	Особливості проведення навчально-тренувальних занять з легкої атлетики з різними віковими групами.	<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Організацію та проведення занять легкою атлетикою з дітьми, підлітками та юнаками. Програму «Дитяча атлетика IAAF». • Використання легкоатлетичних засобів з особами зрілого віку. • Особливості проведення занять легкою атлетикою з людьми похилого віку. • Особливості проведення занять легкою атлетикою з жінками.
4.	Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби	<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Історію розвитку спортивної ходьби та досягнення в спортивній ходьбі. • Аналіз техніки спортивної ходьби. • Методику навчання техніки спортивної ходьби • Правила змагань зі спортивної ходьби.
5.	Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі дистанції	<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Історію виникнення бігу на короткі дистанції та видатних спринтерів. • Аналіз техніки бігу на короткі дистанції. • Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції. • Основні правила та вимоги до місця проведення змагань з бігу на короткі дистанції.

6.	Аналіз та методика навчання техніки метання гранати.	Знати: <ul style="list-style-type: none"> • Історія розвитку про техніку метання гранати. • Аналіз техніки метання гранати. • Методика навчання техніки метання гранати. • Правила змагань з метання гранати.
7.	Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту.	Знати: <ul style="list-style-type: none"> • Історію розвитку та еволюцію техніки стрибка у висоту. • Аналіз техніки стрибка у висоту (розбіг, відштовхування, політ, приземлення). Характеристика способів виконання стрибка у висоту. • Методику навчання техніки стрибка у висоту (завдання, засоби, типові помилки). • Основні правила змагань зі стрибків у висоту. Вимоги до місць проведення змагань зі стрибків у висоту.
8.	Основні правила змагань з легкоатлетичних видів	Знати: <ul style="list-style-type: none"> • Вимоги до місць змагань та інвентарю. • Основні правила змагань з ходьби, бігу, стрибків та метань.

Формування програмних компетентностей

<i>Програмні компетентності</i>	
-	Вміти технічно правильно виконувати спортивну ходьбу, біг на короткі дистанції, стрибок у висоту та метання гранати.
-	Скласти контрольні нормативи зі спортивної ходьби, бігу на короткі дистанції, стрибка у висоту та метання гранати.

Літературні джерела

Інтернет ресурси:

1. <https://www.ldufk.edu.ua/>
2. <https://dek.ldufk.edu.ua/f-pedagog-osvity/kafedry/legkoyi-atletyky/>
3. <https://www.ldufk.edu.ua/struktura/kafedry/legkoyi-atletyky/>
4. <https://flalo.org.ua/>
5. <https://uaf.org.ua/>
6. <https://www.european-athletics.com>
7. <https://worldathletics.org/>

8. <https://www.elearning.worldathletics.org/>

1. Андрес А.С., Лемешко В.Й. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів III – IV рівнів акредитації: [навч. посіб.] - Л.: Видавництво «Добра справа», 2010 – 108 с.

2. Біомеханіка спорту : навчальний посібник для студентів вищих навч. закладів з фіз. виховання і спорту / А. М. Лапутін, В. В. Гамалій, О. А. Архипов [та ін.] ; ред. А. М. Лапутін. – Київ : Олімпійська література, 2001. – 320 с.

3. Бобровник В.І. 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 / В. І. Бобровник, С. П. Совенко, А. В. Колот. – К.: Логос, 2019. – 192 с.

4. Дух Т.І. Організація та методика взаємонавчання студентів у фізичному вихованні: навч.-метод. посіб. / Дух Т.І., Боднар І.Р., Лемешко В.Й. – Л. : ЛДУФК, 2012. – 168 с.

5. Дух Т.І., Лемешко В.Й., Дунець-Лесько А.В., Свищ Я.С. Легкоатлетичні горизонтальні стрибки: Навчально-методичний посібник / Львів : ЛДУФК, 2018. – 112 с.

6. Кондрацька Г.Д. Теорія і методика викладання легкої атлетики: Навчально-методичний посібник. – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2012. – 222 с.

7. Легка атлетика: навч. посіб./ Свищ Я.С., Дунець-Лесько А.В., Дух Т.І. [та ін.]. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. – 304 с.

8. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності : підручник : у 2 кн. / Андрущенко Ю. М., Артюшенко О. Ф., Бех О. В., ... Жданова О. М., Конестяпін В. Г., Свищ Я. С., Чеховська Л. Я. [та ін.] ; за заг. ред. Бобровника В. І., Совенко С. П., Колота А. В. – Київ : Олімп. л-ра, 2023. – Кн. 1. – 712 с.

9. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності : підручник : у 2 кн. / Андрущенко Ю. М., Артюшенко О. Ф., Бех О. В., ... Жданова О. М.,

Конестяпін В. Г., Свищ Я. С., Чеховська Л. Я. [та ін.] ; за заг. ред. Бобровника В. І., Совенко С. П., Колота А. В. – Київ : Олімп. л-ра, 2023. – Кн. 2. – 608 с.

10. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. Збірка наукових праць легкоатлетів – випусників Львівського державного інституту фізичної культури за редакцією Конестяпіна В.Г., Дацьківат П.П., Черненко Г.В. Львів.: СПОЛОМ, 2006. – 180 с.

11. Лемешко В.Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам: Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту III-IV рівнів акредитації. – Львів: Видавництво „ЛНУ», 2011. – 106 с.

12. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів. Штабар. 1997. – 207 с.

13. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидкісно-силових видах легкої атлетики : монографія / авт. кол.: Воронін Д.М. та ін.; за заг. Ред В. Конестяпіна та Я. Свища. – Львів : ЛДУФК, 2016. 220 с.

14. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник. – К.: Олімпійська література. 1995. – 320 с.

15. Правила змагань з легкої атлетики ФЛАУ. 2024. – 181 с.

16. Приставський Т.Г, Лемешко В.Й, Дух Т.І. Легка атлетика-основа оздоровлення, навчання і виховання студентів вищих навчальних закладів: навчальний посібник. 2-ге вид., доп. Львів: ЛДУФК, 2014. 248 с.

17. Приставський Т.Г., Лемешко В.Й., Дух Т.І. Легка атлетика – основа оздоровлення, навчання і виховання студентів вищих навчальних закладів: Навчально-методичний посібник з фіз. Виховання для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту III-IV рівнів акредитації. – Львів: ЛНУВМ та БТ ім. С.З. Гжицького, 2012. – 354 с.

18. Совенко С.П. Спортивна ходьба: навч. посіб. / С.П. Совенко, Ю.М. Андрущенко, А.В. Соломін, В.Є. Виноградов. – К.: ТОВ «НВФ» Славутич-Дельфін», 2018. – 144с.

19. Цільова комплексна програма з легкої атлетики видів витривалості. Методичні рекомендації. Романчук С.І., Курбаков О.І., Величко О.І., Дух Т.І.,

Дунець-Лесько А.В. 2023. – 104 с.

20. Peter J L Thompson Introduction to coaching. The Official IAAF Guide to Coaching Athletics. International Association of Athletics Federations 17 rue Princesse Florestine, BP 359, MC98007, Monaco. – 228 p.

21. Peter Thompson Run! Jump! Throw! The Official IAAF Guide to Teaching Athletics. International Association of Athletics Federations 17 rue Princesse Florestine, BP 359, MC98007, Monaco, IAAF, 2009. – 252 p.

Політика оцінювання

- **Політика щодо дедлайнів та перескладання:** Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності балів). Перескладання модулів відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

- **Політика щодо академічної доброчесності:** Списування під час контрольних робіт заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів).

- **Політика щодо відвідування:** Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали. За об'єктивних причин (наприклад: хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

Оцінювання

Нормативи для студентів

Вид/бали	15	10	5
Спортивна ходьба 1200 м (чол.)	Досконале володіння технікою	Володіння технікою	Демонстрація техніки
Спортивна ходьба 800 м (жін.)	Досконале володіння технікою	Володіння технікою	Демонстрація техніки
Метання гранати (м, чол.)	35	30	25
Метання гранати (м, жін.)	25	20	15
Біг 100 м (сек, чол.)	13,0	13,5	14,0
Біг 100 м (сек, жін.)	15,6	15,8	16,0
Стрибок у висоту			

«переступанням» (м, чол.)	135	130	125
Стрибок у висоту «переступанням» (м, жін.)	115	110	105

У модулі студенти можуть отримати 100 балів за такі види робіт:

1. Складання контрольних нормативів (один норматив – 15 балів) – 60 балів.
2. Проведення підготовчої частини – 5 балів.
3. Написання трьох контрольних робіт (конспектів самопідготовки або рефератів) (одна робота – 5 балів) – 15 балів.
4. Відвідування - 10 балів.
5. Усне чи письмове опитування (тестування) – 10 балів.

Тематика контрольних робіт

(студент обирає три теми на вибір для написання рефератів або конспектів самопідготовки)

Теми 1. Історія розвитку легкої атлетики та класифікація її видів.

План

1. Легкої атлетики у Стародавній Греції.
2. Легка атлетика на сучасному етапі розвитку.
3. Класифікація видів легкої атлетики.

Теми 2. Організації, які займаються розвитком легкої атлетики у світі та Україні.

План

1. Діяльність Світової легкої атлетики.
2. Діяльність Федерації легкої атлетики України та Львівської області.
3. Виступи українських легкоатлетів на міжнародній арені.

Теми 3. Правила змагань з легкої атлетики.

План

1. Склад та функції бригади суддів з бігу.
2. Склад та функції бригади суддів з метань.
3. Склад та функції бригади суддів з горизонтальних та вертикальних стрибків.

Теми 4. Аналіз техніки та методика навчання спортивної ходьби.

План

1. Аналіз техніки спортивної ходьби.
2. Методика навчання техніки спортивної ходьби.
3. Спосіб визначення переможців у спортивній ходьбі на дистанції 20 км.

Теми 5. Аналіз техніки та методика навчання метання гранати.

План

1. Аналіз техніки метання гранати.
2. Методика навчання техніки метання гранати.
3. Спосіб визначення переможців у метання гранати.

Теми 6. Аналіз техніки та методика навчання стрибка у висоту способом «переступання».

План

1. Аналіз техніки стрибка у висоту способом «переступання».
2. Методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання».
3. Спосіб визначення переможців у стрибках у висоту.

Шкала оцінювання результатів підсумкового контролю (національна та ECTS)

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	A	відмінно
82-89	B	добре
75-81	C	
68-74	D	
61-67	E	задовільно
35-60	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Завдання для підсумкового контролю

1. Класифікація видів легкої атлетики.
2. Аналіз частин техніки стрибка у висоту способом «переступання».
4. Аналіз частин техніки метання гранати.
5. Аналіз частин техніки спортивної ходьби.
6. Аналіз частин техніки бігу на короткі дистанції.
7. Аналіз техніки низького старту в бігу на короткі дистанції.
8. Фактори, від яких залежить швидкість в ходьбі і бігу.
9. Фактори, від яких залежить дальність польоту в легкоатлетичних метаннях.
10. Методика навчання техніки спортивної ходьби.
12. Методика навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання».
13. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.
14. Послідовність навчання техніки легкоатлетичних вправ.

16. Склад та функції бригади суддів з бігу.
17. Склад та функції бригади суддів зі стрибків вертикальних.
19. Склад та функції бригади суддів з метань.
20. Охарактеризуйте основні завдання та зміст підготовчої частини заняття бігунів.
21. Охарактеризуйте основні завдання та зміст підготовчої частини заняття стрибунів.
22. Охарактеризуйте основні завдання та зміст підготовчої частини заняття металників.
23. Види легкої атлетики, які входять до програми Олімпійських ігор.
24. Успіхи українських легкоатлетів на міжнародній арені.
25. Оздоровче значення занять легкою атлетикою.
26. Міжнародні організації, які займаються розвитком легкої атлетики у світі та Європі.
27. Організації та їх функції, які займаються розвитком легкої атлетики України та у Львівській області.
28. Дайте характеристику циклічним, ациклічним та змішаним видам легкої атлетики.
30. Спосіб визначення переможців у стрибках у висоту.
29. Значення та місце спеціальних бігових вправ у навчанні техніки бігу.