

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ім. І.БОБЕРСЬКОГО
КАФЕДРА ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Силабус курсу
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ (ЛЕГКА АТЛЕТИКА)

Освітній ступінь – бакалавр

Галузь знань: 24 – Сфера обслуговування

Спеціальність: 242 – «Туризм»

Освітня програма: Туризм

Кількість кредитів – 3

Рік підготовки, семестр – I рік підготовки (1 семестр)

Компонент освітньої програми: вибіркова

Дні занять: відповідно до розкладу

Консультації: відповідно до графіку навчального процесу

Мова викладання: українська

Керівник курсу

ПП: 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 спортивної 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 легкої атлетики, класифікацію та сучасний стан легкої атлетики, методикку 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	Знати: <ul style="list-style-type: none"> • Розвиток легкої атлетики від Стародавньої Греції до сьогоднішніх днів. • Розвиток легкої атлетики на території України в різні часи. • Успіхи українських легкоатлетів на Олімпійських іграх.
2.	Діяльність міжнародних та українських організацій, які займаються розвитком легкої атлетики.	Знати: <ul style="list-style-type: none"> • Діяльність Світової легкої атлетики. • Діяльність Федерації легкої атлетики України та Львівської області. • Виступи українських легкоатлетів на міжнародній арені.
3.	Класифікація видів легкої атлетики.	Знати: <ul style="list-style-type: none"> • Класифікацію та загальну характеристику легкоатлетичних вправ. • Вплив легкоатлетичних вправ на організм людини.
4.	Особливості проведення навчально-тренувальних занять з легкої атлетики з різними віковими групами.	Знати: <ul style="list-style-type: none"> • Організацію та проведення занять легкою атлетикою з дітьми, підлітками та юнаками. Програму «Дитяча атлетика». • Використання легкоатлетичних засобів з особами зрілого віку. • Особливості проведення занять легкою атлетикою з людьми похилого віку. • Особливості проведення занять легкою атлетикою з жінками.
5.	Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби	Знати: <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.
6.	Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі дистанції	Знати: <ul style="list-style-type: none"> • Історію виникнення бігу на короткі дистанції та видатних спринтерів. • Аналіз техніки бігу на короткі дистанції. • Методику навчання техніки бігу на короткі дистанції.

		<ul style="list-style-type: none"> • Основні правила та вимоги до місць проведення змагань з бігу на короткі дистанції.
7.	Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину	Знати: <ul style="list-style-type: none"> • Історію виникнення стрибка у довжину. • Аналіз техніки стрибка у довжину. Характеристику способів виконання стрибка у довжину. • Методику навчання техніки стрибка у довжину (засоби, помилки та шляхи їх усунення). • Основні правила змагань та вимоги до місць проведення стрибків у довжину.
8.	Аналіз та методика навчання техніки метання списа (гранати).	Знати: <ul style="list-style-type: none"> • Історію розвитку та еволюцію техніки метання списа (гранати). • Аналіз техніки (вихідне положення, розбіг, фінальне зусилля, збереження рівноваги після закінчення метання). • Методику навчання техніки метання списа (гранати) (завдання, засоби, методичні вказівки). • Правила змагань з метання списа (гранати)

Формування програмних компетентностей

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

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
Біг 100 м (сек, чол.)	13,0	13,5	14,0

Біг 100 м (сек, жін.)	15,6	15,8	16,0
Метання гранати (м, чол.)	35	30	25
Метання гранати (м, жін.)	28	25	20
Метання списа (800 гр, м, чол.)	28	24	20
Метання списа (600 гр, м, жін.)	18	17	16
Стрибок довжину (м, чол.)	4,75	4,40	4,00
Стрибок у довжину (м, жін.)	3,80	3,65	3,50

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

1. Складання контрольних нормативів (один норматив – 15 балів) – 60 балів.
2. Відвідування занять – 10 балів.
3. Написання двох контрольних робіт (конспектів самопідготовки або рефератів) (одна робота – 5 балів) – 10 балів.
4. Усне чи письмове опитування (тестування) – 20 балів.

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. Аналіз техніки низького старту в бігу на короткі дистанції.
2. Аналіз частин техніки бігу на короткі дистанції.
3. Аналіз частин техніки метання списа (гранати).
4. Аналіз частин техніки спортивної ходьби.
5. Аналіз частин техніки стрибка у довжину.
6. Виступи українських легкоатлетів на міжнародній арені.

7. Дайте характеристику циклічним, ациклічним та змішаним видам легкої атлетики.
8. Значення та місце спеціальних бігових вправ у навчанні техніки бігу.
9. Історія виникнення видів легкої атлетики.
10. Історія виникнення Олімпійських ігор в Стародавній Греції. Види легкої атлетики, які входили до програми Олімпійських ігор.
11. Історія виникнення спортивної ходьби.
12. Класифікація видів легкої атлетики.
13. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.
14. Методика навчання техніки метання гранати.
15. Методика навчання техніки метання списа.
16. Методика навчання техніки спортивної ходьби.
17. Методика навчання техніки стрибка у довжину.
18. Міжнародні організації, які займаються розвитком легкої атлетики у світі та Європі.
19. Оздоровче значення занять легкою атлетикою.
20. Організації та їх функції, які займаються розвитком легкої атлетики в Україні та у Львівській області.
21. Основні помилки, які трапляються при навчанні техніки бігу на короткі дистанції та шляхи їх виправлення.
22. Основні помилки, які трапляються при навчанні техніки спортивної ходьби та шляхи їх виправлення.
23. Основні помилки, які трапляються при навчанні техніки стрибка у довжину та шляхи їх виправлення.
24. Основні помилки, які трапляються при навчанні техніки метання гранати (списа) та шляхи їх виправлення.
25. Охарактеризуйте взаємозв'язок легкої атлетики з іншими видами спорту.
26. Послідовність навчання техніки легкоатлетичних вправ.
27. Провідні легкоатлети світу та їх досягнення.
28. Розвиток легкої атлетики в період відродження Олімпійських ігор.
29. Склад та функції бригад суддів на старті та фініші.

- 30.Склад та функції суддів зі спортивної ходьби.
- 31.Склад та функції суддів зі спринтерського бігу.
- 32.Склад та функції суддів з метань.
- 33.Сучасний стан легкої атлетки в Україні та світі.
- 34.Фактори, від яких залежить дальність польоту в легкоатлетичних метаннях.
- 35.Фактори, від яких залежить швидкість в ходьбі і бігу.