

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

**Силабус курсу**  
**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ (ЛЕГКА АТЛЕТИКА)**

**Освітній ступінь** – бакалавр

**Галузь знань:** 07 – Управління та адміністрування

**Спеціальність:** 073 – «Менеджмент»

**Освітня програма:** Менеджмент

**Кількість кредитів** – 4

**Рік підготовки, семестр** – II рік підготовки (3 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.	Діяльність міжнародних та українських організацій, які займаються розвитком легкої атлетики.	Знати: <ul style="list-style-type: none"><li>• Діяльність Світової легкої атлетики.</li><li>• Діяльність Федерації легкої атлетики України та Львівської області.</li><li>• Виступи українських легкоатлетів на міжнародній арені.</li></ul>
2.	Аналіз та методика навчання техніки метання гранати.	Знати: <ul style="list-style-type: none"><li>• Історію розвитку та еволюцію техніки метання гранати.</li><li>• Аналіз техніки (вихідне положення, розбіг, фінальне зусилля, збереження рівноваги після закінчення метання).</li><li>• Методику навчання техніки метання гранати (завдання, засоби, методичні вказівки).</li><li>• Правила змагань з метання гранати</li></ul>
3.	Аналіз та методика навчання техніки бігу на середні та дистанції	Знати: <ul style="list-style-type: none"><li>• Історію розвитку методики тренування та досягнення в бігу на середні дистанції.</li><li>• Аналіз окремих частин техніки бігу на середні дистанції (старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування).</li><li>• Методику навчання техніки бігу на середні дистанції (завдання, засоби, методичні вказівки).</li><li>• Правила змагань в бігу на середні дистанції.</li></ul>

## Формування програмних компетентностей

<i>Програмні компетентності</i>
- Вміти технічно правильно виконувати метання гранати та біг на середні дистанції.
- Скласти контрольні нормативи з метання гранати та бігу на середні дистанції.

## 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: нвчальний 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
Метання гранати (м, чол.)	35	30	25

Метання гранати (м, жін.)	28	25	20
Біг на середні дистанції, хв (чол., 1500 м)	5,25	5,50	6,00
Біг на середні дистанції, хв (жін., 800 м)	3,18	3,35	3,50

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

1. Складання контрольних нормативів (один норматив – 15 балів) – 30 балів.
2. Відвідування занять – 10 балів.
3. Написання трьох контрольних робіт (конспектів самопідготовки або рефератів) (одна робота – 10 балів) – 30 балів.
4. Усне чи письмове опитування (тестування) – 30 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 бігу на середні дистанції.
2. Аналіз техніки метання гранати.
3. Види легкої атлетики, які входять до програми Олімпійських ігор.
4. Вимоги до інвентарю та місць проведення змагань з метання гранати.
5. Вимоги до місць проведення змагань з бігових видів.
6. Значення та місце спеціальних бігових вправ у навчанні техніки бігу.
7. Історія виникнення бігу.
8. Історія виникнення метань.

9. Історія виникнення Олімпійських ігор в Стародавній Греції. Види легкої атлетики, які входили до програми Олімпійських ігор.
- 10.Методика навчання техніки бігу на середні дистанції.
- 11.Методика навчання техніки метання гранати.
- 12.Міжнародні організації, які займаються розвитком легкої атлетики у світі та Європі.
- 13.Оздоровче значення занять легкою атлетикою.
- 14.Організації та їх функції, які займаються розвитком легкої атлетики Україні та у Львівській області.
- 15.Основні помилки та шляхи їх усунення під час навчання техніки метання гранати.
- 16.Основні помилки, яких допускаються в бігу на середні дистанції та шляхи їх виправлення.
- 17.Охарактеризуйте взаємозв'язок легкої атлетики з іншими видами спорту.
- 18.Охарактеризуйте основні завдання та зміст підготовчої частини заняття бігунів.
- 19.Охарактеризуйте основні завдання та зміст підготовчої частини заняття метальників.
- 20.Послідовність навчання техніки легкоатлетичних вправ.
- 21.Провідні легкоатлети світу та їх досягнення.
- 22.Склад та функції бригади суддів з легкоатлетичних метань, визначення переможців.
- 23.Склад та функції суддів в бігу на середні дистанції.
- 24.Успіхи українських легкоатлетів на міжнародній арені.
- 25.Фактори від яких залежить швидкість в бігу
- 26.Фактори, від яких залежить дальність польоту в легкоатлетичних метаннях.
- 27.Характеристика бігових видів.
- 28.Циклічні, ациклічні та змішані види легкої атлетики.