

# 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** – III рік підготовки (6 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.	Основи техніки легкоатлетичних вправ.	Знати: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Загальна характеристика та визначення техніки легкоатлетичних вправ.</li> <li>• Основи техніки спортивної ходьби та бігу.</li> <li>• Основи техніки стрибків.</li> <li>• Основи техніки метань.</li> <li>• Раціональність та ефективність техніки.</li> <li>• Значення техніки для спортивного результату.</li> </ul>
2.	Аналіз та методика навчання техніки естафетного бігу.	Знати: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Історію виникнення та розвитку естафетного бігу.</li> <li>• Аналіз техніки естафетного бігу (старт, передача та прийом естафетної палички на різних етапах, фінішування).</li> <li>• Методику навчання техніки естафетного бігу (завдання, засоби, типові помилки).</li> <li>• Основні правила змагань естафетного бігу.</li> </ul>
3.	Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту.	Знати: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Історію розвитку та еволюцію техніки стрибка у висоту.</li> <li>• Аналіз техніки стрибка у висоту (розбіг, відштовхування, політ, приземлення). Характеристика способів виконання стрибка у висоту.</li> <li>• Методику навчання техніки стрибка у висоту (завдання, засоби, типові помилки).</li> <li>• Основні правила змагань зі стрибків у висоту. Вимоги до місць проведення змагань зі стрибків у висоту.</li> </ul>

### Формування програмних компетентностей

<i>Програмні компетентності</i>
- Вміти технічно правильно виконувати стрибок у висоту та естафетний біг 4X100 м.
- Скласти контрольні нормативи зі стрибка у висоту та естафетного бігу 4X100 м.

## 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
Стрибок у висоту «переступанням» (м, чол.)	135	130	125
Стрибок у висоту «переступанням» (м, жін.)	115	110	105
Естафетний біг 4x100 м, с (чол.)	55,0	58,0	62,0
Естафетний біг 4x100 м, с (жін.)	63,0	67,0	70,0

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	задовільно
61-67	E	
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 естафетного бігу 4x100 м.
2. Аналіз техніки стрибка у висоту.
3. Вимоги до інвентарю та місць проведення змагань зі стрибкових видів.
4. Загальна характеристика та визначення техніки легкоатлетичних вправ.
5. Значення техніки для спортивного результату.

6. Історія виникнення Олімпійських ігор в Стародавній Греції. Види легкої атлетики, які входили до програми Олімпійських ігор.
7. Класифікація видів легкої атлетики.
8. Методика навчання техніки естафетного бігу 4x100 м.
9. Методика навчання техніки стрибка у висоту.
10. Оздоровче значення занять легкою атлетикою.
11. Організації, які займаються розвитком легкої атлетики у світі, Європі, Україні та областях.
12. Основи техніки метань.
13. Основи техніки спортивної ходьби та бігу.
14. Основи техніки стрибків.
15. Основні помилки, яких допускаються в естафетному бігу 4x100 м та шляхи для їх виправлення.
16. Основні помилки, яких допускаються в стрибках у висоту, та шляхи для їх виправлення.
17. Охарактеризуйте взаємозв'язок легкої атлетики з іншими видами спорту.
18. Послідовність навчання техніки легкоатлетичних вправ.
19. Провідні легкоатлети світу та їх досягнення.
20. Розвиток легкої атлетики в період відродження Олімпійських ігор.
21. Склад та функції бригад суддів на старті та фініші.
22. Склад та функції бригади суддів зі стрибків у висоту, визначення переможців.
23. Структура та зміст уроку (навчально-тренувального заняття) з легкої атлетики.
24. Фактори від яких залежить швидкість в бігу.
25. Фактори, які впливають на дальність польоту в легкоатлетичних стрибках.
26. Характеристика бігових видів.
27. Циклічні, ациклічні та змішані види легкої атлетики.