

# ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ імені Івана Боберського



## СИЛАБУС

навчальної дисципліни

### “Теорія і методика легкої атлетики”

Силабус розроблений для здобувачів вищої освіти *освітнього ступеня бакалавр* галузі знань *освіта*, спеціальності 017 фізична культура і спорт.

Навчальна дисципліна входить до *нормативного компоненту* освітньої програми. Її викладають у *1 та 4 семестрах* денної форми навчання. Відповідно до навчального плану дисципліни у *1 семестрі* відведено *4 кредити* (загальна кількість годин - 120, з них: аудиторних - 70 год., самостійної роботи студента – 50 год.). У *4 семестрі* відведено *3 кредити* (загальна кількість годин - 90, з них: аудиторних - 60 год., самостійної роботи студента – 30 год.). Матеріал поділено на 2 модулі. Вид контролю: у 1 семестрі – *залік*, у 4 семестрі – *іспит*.

### Керівник курсу

*Конестянін Володимир Григорович* – кандидат педагогічних наук з фізичного виховання і спорту, доцент.

*Контактна інформація:*

Адреса: Львів, 79007, вул. Черемшини, 17, ЛДУФК імені Івана Боберського, авд. 207, тел. 032-276-84-06

e-mail [la@ldufk.edu.ua](mailto:la@ldufk.edu.ua)

*Консультації:* понеділок, середа 14:00-15:00, авд.207

### Опис дисципліни

Сучасний стан освіти вимагає високої професійної підготовленості тренерів з питань фізичної культури і спорту для підготовки різних груп населення. Цей курс поглиблює знання студентів з “Теорії і методики легкої атлетики” – однієї з профілюючих дисциплін у професійній підготовці здобувачів вищої освіти з фізичної культури і спорту, сприяє розвитку професійної майстерності та професійної кваліфікації тренерів.

Курс “Теорія і методика легкої атлетики” розроблено з урахуванням вимог до змісту підготовленості здобувачів вищої освіти *освітнього ступеня бакалавр* галузі знань *освіта*, спеціальності 017 фізична культура і спорт; його зміст

відповідає вимогам Національної рамки кваліфікацій для відповідного кваліфікаційного рівня.

Мета навчальної дисципліни – набуття студентами теоретичних і практичних знань, умінь, навичок викладання видів легкої атлетики, які входять до програми з фізичного виховання загальноосвітніх шкіл, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, коледжів, середніх та вищих навчальних закладів усіх рівнів акредитації.

**Завдання:**

- вивчення теорії, методики та організації легкої атлетики;
- навчання техніки ходьби бігу, стрибків та метань;
- оздоровлення студентів;

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

**Знати** 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, біг на короткі та середні дистанції, естафетний біг, стрибки у висоту та довжину, метання гранати, списа та диска, штовхання ядра; скласти контрольні нормативи.

**Пререквізити.** Вивчення цієї дисципліни базується на знаннях з курсів анатомії, фізіології, біохімії, педагогіки, психології, гігієни фізичного виховання та низки інших курсів; органічно поєднується з педагогічною практикою студентів, яка передбачає удосконалення організаційних і практичних навичок студентів. Вивчення курсу неможливе без освоєння загальних положень теорії і методики фізичного виховання, основ спортивних тренувань і загальної теорії підготовки спортсменів та даних медико-біологічних дисциплін про принципи функціонування і розвитку людського організму. Обов'язковим є володіння знаннями з тем: «Характеристика видів легкої атлетики. Оздоровче значення легкоатлетичних вправ», «Особливості проведення навчально-тренувальних занять з легкої атлетики з різними віковими групами», «Аналіз техніки та методики навчання легкоатлетичних вправ», «Організація та проведення змагань з легкої атлетики. Основні правила змагань з легкоатлетичних видів».

**Постреквізити.** Студенти здобудуть компетентності, важливі для професійної кваліфікації здобувача вищої освіти рівня бакалавр.

## Навчальний контент (1 семестр)

№ теми	Теми, форми (методи) навчання	Результати навчання	Зміст практичних робіт	Форма контролю	Література
1	<p>Розвиток легкої атлетики у світі та Україні</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Мультимедійна лекція (прес-конференція)</b></li> <li>• <b>Семінар (робота в малих групах),</b></li> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> </ul>	<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Розвиток легкої атлетики від Стародавньої Греції до сьогоднішніх днів.</li> <li>• Створення міжнародних спортивних організацій.</li> <li>• Розвиток легкої атлетики на території України в різні часи.</li> <li>• Успіхи українських легкоатлетів на Олімпійських іграх.</li> </ul>	<p>Підготувати до семінарського заняття (записати в зошиті) інформаційне повідомлення про виникнення легкої атлетики та легку атлетику у Стародавній Греції.</p> <p>Висвітлити зміну техніки та методики навчання видів легкої атлетики. Ознайомитися з діяльністю Світової легкої атлетики, Федерації легкої атлетики України та Львівської області. Успіхи українських легкоатлетів в Олімпійському русі.</p>	<p>Опитування. Перевірка завдань для самостійної роботи. Перевірка матеріалів самопідготовки.</p>	<p style="text-align: center;">3, 4, 6</p>
2	<p>Характеристика видів легкої атлетики</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Мультимедійна лекція (прес-конференція)</b></li> <li>• <b>Семінар (дискусія у вигляді ток-шоу)</b></li> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> </ul>	<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Класифікацію та загальну характеристику легкоатлетичних вправ</li> <li>• Вплив легкоатлетичних вправ на організм людини.</li> </ul>	<p>Користуючись фондами бібліотеки, знайти в літературі матеріал, що стосується характеристики легкоатлетичних видів.</p> <p>Занотувати у зошиті у вигляді таблиці види легкої атлетики, їх розподіл, характерні особливості.</p> <p>Описати вплив легкоатлетичних вправ на організм людини.</p>	<p>Опитування. Перевірка завдань для самостійної роботи. Перевірка матеріалів самопідготовки.</p>	<p style="text-align: center;">2, 3,10</p>
3	<p>Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби та бігу на середні дистанції</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Мультимедійна лекція</b></li> <li>• <b>Практичні заняття</b></li> </ul>	<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Історію розвитку спортивної ходьби та досягнення в спортивній ходьбі.</li> <li>• Аналіз техніки спортивної ходьби.</li> </ul>	<p>Вивчення техніки спортивної ходьби та бігу на середні дистанції (спеціально-підготовчі вправи для удосконалення техніки, основні помилки та шляхи їх виправлення).</p>	<p>Опитування. Перевірка завдань для самостійної роботи. Виконання завдань</p>	<p style="text-align: center;">1, 3,4,5</p>

	<p>(робота в малих групах)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Самостійна робота студента</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Методику навчання техніки спортивної ходьби</li> <li>Правила змагань зі спортивної ходьби.</li> <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>	<p>Аналіз окремих частин техніки спортивної ходьби (старт, ходьба по дистанції, фінішування) та бігу на середні дистанції.</p> <p>Вміти технічно правильно виконувати спортивну ходьбу та біг на середні дистанції.</p> <p>Скласти контрольні нормативи зі спортивної ходьби та бігу на середні дистанції.</p>	практичних занять.	
4	<p>Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі дистанції та стрибка у довжину</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Мультимедійна лекція</li> <li>Практичні заняття (робота в малих групах)</li> <li>Самостійна робота студента</li> </ul>	<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Історію виникнення бігу на короткі дистанції та видатні спринтери.</li> <li>Аналіз техніки бігу на короткі дистанції.</li> <li>Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.</li> <li>Основні правила та вимоги до місця проведення змагань з бігу на короткі дистанції.</li> <li>Історію виникнення стрибка у довжину.</li> <li>Аналіз техніки стрибка у довжину.</li> <li>Методику навчання техніки стрибка у довжину (засоби, помилки та шляхи їх усунення).</li> <li>Основні правила змагань та вимоги до місць проведення стрибків у довжину.</li> </ul>	<p>Вивчення техніки бігу на короткі дистанції та стрибка у довжину (спеціально-підготовчі вправи для удосконалення техніки, основні помилки та шляхи їх виправлення).</p> <p>Аналіз окремих частин техніки бігу на короткі дистанції (старт, стартовий розгін, біг дистанцією, фінішування). Аналіз окремих частин техніки стрибка у довжину (розбіг, відштовхування, політ, приземлення).</p> <p>Вміти технічно правильно виконувати біг на короткі дистанції та стрибок у довжину.</p> <p>Скласти контрольні нормативи з бігу на короткі дистанції та стрибка у довжину.</p>	<p>Перевірка завдань для самостійної роботи.</p> <p>Виконання завдань практичних занять.</p>	3, 7, 9, 11,12

5	<p>Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра та метання гранати</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Мультимедійна лекція</b></li> <li>• <b>Практичні заняття (робота в малих групах)</b></li> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> </ul>	<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Історія розвитку техніки та досягнення в штовханні ядра.</li> <li>• Аналіз техніки штовхання ядра способом «із скоку».</li> <li>• Аналіз техніки штовхання ядра способом «кругового маху».</li> <li>• Методика навчання техніки штовхання ядра (на прикладі способу «зі скоку»)</li> <li>• Правила змагань зі штовхання ядра.</li> <li>• Історія розвитку про техніку метання гранати.</li> <li>• Аналіз техніки метання гранати.</li> <li>• Методика навчання техніки метання гранати.</li> <li>• Правила змагань з метання гранати.</li> </ul>	<p>Вивчення техніки штовхання ядра способом «із скоку» та метання гранати (спеціально-підготовчі вправи для удосконалення техніки, основні помилки та шляхи їх виправлення). Аналіз окремих частин техніки штовхання ядра способом «зі скоку» та метання гранати. Вміти технічно правильно виконувати штовхання ядра способом «зі скоку» та метання гранати. Скласти контрольні нормативи з штовхання ядра способом «зі скоку» та метання гранати.</p>	<p>Перевірка завдань для самостійної роботи. Виконання завдань практичних занять.</p>	2, 3, 4, 11,12
---	---	---	--	---	----------------

### Навчальний контент (4 семестр)

№ теми	Теми, форми (методи) навчання	Результати навчання	Зміст практичних робіт	Форма контролю	Література
1	<p>Особливості проведення навчально-тренувальних занять з легкої атлетики з різними віковими групами.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Мультимедійна лекція (прес-конференція)</b></li> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> </ul>	<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Особливості анатомо-фізіологічного розвитку школярів. Сенситивні періоди розвитку рухових якостей школярів.</li> <li>• Організацію та проведення занять легкою атлетикою з дітьми, підлітками та юнаками. Програму «Дитяча атлетика IAAF».</li> <li>• Використання легкоатлетичних засобів з особами зрілого віку.</li> <li>• Особливості проведення занять легкою атлетикою з людьми похилого</li> </ul>	<p>Підготувати до семінарського заняття (записати в зошиті) вікову періодизацію. Сенситивні періоди розвитку рухових якостей школярів. Особливості проведення занять легкою атлетикою з різними віковими групами. Особливості проведення занять легкою атлетикою з жінками. Скласти програму «Дитяча атлетика IAAF».</p>	<p>Опитування. Перевірка завдань для самостійної роботи. Перевірка матеріалів самопідготовки.</p>	3, 10

		віку. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Особливості проведення занять легкою атлетикою з жінками.</li> </ul>			
2	<p>Організація та проведення змагань з легкої атлетики. Основні правила змагань з легкоатлетичних видів</p> <p><b>Мультимедійна лекція</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Семінар</b></li> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> </ul>	<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Класифікацію змагань.</li> <li>• Положення (регламент) про змагання.</li> <li>• Вимоги до місць змагань та інвентарю.</li> <li>• Основні правила змагань з ходьби, бігу, стрибків та метань.</li> </ul>	<p>Підготувати до семінарського заняття: скласти положення (регламент) про змагання.</p> <p>Написати: види, характер та рівні змагань; вимоги до місць проведення змагань та інвентарю у бігових, стрибкових видах та метаннях.</p>	<p>Опитування.</p> <p>Перевірка завдань для самостійної роботи.</p> <p>Перевірка матеріалів самопідготовки.</p>	3, 12
3	<p>Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту та потрійного стрибка.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Мультимедійна лекція</b></li> <li>• <b>Практичні заняття (робота в малих групах)</b></li> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> </ul>	<p>Знати:</p> <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).</li> <li>• Характеристику 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> <li>• Історію виникнення та еволюцію розвитку потрійного стрибка.</li> <li>• Аналіз техніки потрійного стрибка.</li> <li>• Методику навчання техніки потрійного стрибка.</li> <li>• Основні правила змагань з потрійного стрибка та вимоги до місць проведення змагань.</li> </ul>	<p>Вивчення техніки стрибка у висоту способом «переступання» та потрійного стрибка (спеціально-підготовчі вправи для удосконалення техніки, основні помилки та шляхи їх виправлення).</p> <p>Аналіз окремих частин техніки стрибка у висоту (розбіг, відштовхування, перехід через планку, приземлення).</p> <p>Аналіз окремих частин потрійного стрибка (розбіг, «скок», «крок», «стрибок», приземлення).</p> <p>Вміти технічно правильно виконувати стрибок у висоту способом «переступання» та потрійний стрибок.</p> <p>Скласти контрольні нормативи зі спортивної ходьби та бігу на середні дистанції.</p>	<p>Опитування.</p> <p>Перевірка завдань для самостійної роботи.</p> <p>Виконання завдань практичних занять.</p>	1, 5, 7, 9, 12

4	<p>Аналіз та методика навчання техніки естафетного та бар'єрного бігу.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Мультимедійна лекція</b></li> <li>• <b>Практичні заняття (робота в малих групах)</b></li> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> </ul>	<p>Знати:</p> <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> <li>• Історія виникнення та розвиток бар'єрного бігу.</li> <li>• Аналіз техніки бар'єрного бігу на 100 і 110 м з/б.</li> <li>• Методика навчання бар'єрного бігу на 100 і 110 м з/б (завдання, засоби, типові помилки).</li> <li>• Основні правила змагань з бар'єрного бігу.</li> </ul>	<p>Вивчення техніки естафетного (4X100 м) та бар'єрного бігу (спеціальні вправи).</p> <p>Аналіз окремих частин техніки естафетного бігу (старт, передача та прийом естафетної палички на різних етапах, фінішування).</p> <p>Аналіз окремих частин техніки бар'єрного бігу (старт і стартовий розгін, подолання бар'єра, біг між бар'єрами, фінішування).</p> <p>Вміти технічно правильно виконувати естафетний та бар'єрний біг.</p> <p>Скласти контрольні нормативи з естафетного та бар'єрного бігу.</p>	<p>Перевірка завдань для самостійної роботи.</p> <p>Виконання завдань практичних занять.</p>	<p>3, 4, 5, 8, 12</p>
5	<p>Аналіз та методика навчання техніки метання списа та диска.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Мультимедійна лекція</b></li> <li>• <b>Практичні заняття (робота в малих групах)</b></li> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> </ul>	<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Історію розвитку та еволюцію техніки метання списа.</li> <li>• Аналіз техніки метання списа</li> <li>• Методику навчання техніки метання списа (завдання, засоби, методичні вказівки).</li> <li>• Правила змагань з метання списа.</li> <li>• Історію розвитку та еволюцію техніки метання диска.</li> <li>• Аналіз техніки метання диска (тримання диска, вихідне положення, поворот, фінальне зусилля, збереження рівноваги після закінчення метання).</li> </ul>	<p>Вивчення техніки метання списа (спеціально-підготовчі вправи для удосконалення техніки, основні помилки та шляхи їх виправлення).</p> <p>Аналіз окремих частин техніки метання списа (тримання списа, вихідне положення, розбіг, фінальне зусилля, збереження рівноваги після закінчення метання).</p> <p>Вміти технічно правильно виконувати метання списа.</p> <p>Скласти контрольні нормативи з метання списа.</p>	<p>Перевірка завдань для самостійної роботи.</p> <p>Виконання завдань практичних занять.</p>	<p>3, 6, 8, 12</p>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Методику навчання техніки метання диска (завдання, засоби, методичні вказівки).</li> <li>• Правила змагань з метання диска.</li> </ul>			
6	<p>Аналіз та методика навчання стрибка з жердиною.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Семінар (робота в малих групах),</b></li> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> </ul>	<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Історію розвитку та еволюцію техніки стрибка з жердиною, видатних спортсменів.</li> <li>• Аналіз техніки стрибка з жердиною.</li> <li>• Методику навчання техніки стрибка з жердиною (завдання, засоби, методичні вказівки).</li> <li>• Основні правила та вимоги до місць проведення змагань зі стрибків з жердиною.</li> </ul>	<p>Підготувати до семінарського заняття (записати в зошиті) аналіз основних частин техніки стрибка із жердиною (тримання жердини і розбіг, відштовхування, вхід у вис, вис, перехід з вису в упор, перехід через планку, приземлення).</p> <p>Написати спеціально-підготовчі вправи для удосконалення техніки, основні помилки та шляхи їх виправлення.</p>	<p>Опитування. Перевірка завдань для самостійної роботи.</p>	3, 4, 12
7	<p>Аналіз та методика навчання метання молота.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Семінар (робота в малих групах)</b></li> <li>• <b>Самостійна робота студента</b></li> </ul>	<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Історію розвитку та еволюцію техніки метання молота, видатні спортсмени.</li> <li>• Аналіз техніки метання молота.</li> <li>• Методику навчання техніки метання молота (завдання, засоби, методичні вказівки).</li> <li>• Основні правила та вимоги до місць проведення змагань з метання молота.</li> </ul>	<p>Підготувати до семінарського заняття (записати в зошиті) аналіз основних частин техніки метання молота (тримання молота, вихідне положення і попереднє обертання молота, повороти металника з молотом (обертально-поступальні), фінальне зусилля, гальмування).</p> <p>Написати спеціально-підготовчі вправи для удосконалення техніки, основні помилки та шляхи їх виправлення.</p>	<p>Опитування. Перевірка завдань для самостійної роботи.</p>	3, 4, 12



## 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., Черненкої 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 швидко-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 щодо академічної доброчесності**

Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів).

### **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 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.

### **Політика оцінювання**

#### ***Умови допуску до підсумкового контролю***

- відвідування (або відпрацювання) не менше 2/3 занять;
- складання підсумкових тестів зі змістовних модулів 1 і 2;
- виконання завдань самостійної роботи
- виконання завдань практичних занять.

#### ***Система оцінювання та вимоги***

**Загальна система оцінювання курсу.** Оцінювання здійснюється відповідно до залікових вимог, які представлені у робочій навчальній програмі

з дисципліни. Визначення оцінки здійснюється відповідно до прийнятої в університеті 100-бальної шкали.

**Лекційні заняття.** Лекції проходять у мульти-медіа супроводі. Проте презентації не будуть доступними для ознайомлення після лекційного заняття. Тому важливо робити записи під час лекційних занять. Це дозволить запам'ятати ключові деталі. Що найважливіше – дозволить зосередитися на найважливішій інформації, уважніше слухати і критично сприймати подану інформацію. Нотатки не повинні бути надто детальними. Вони повинні бути достатніми для відтворення інформації у пам'яті після лекції. Якщо ви не робили нотаток під час лекції, то очікується, що ви їх зробите під час самостійного вивчення конкретної теми. Тексти лекцій представлені в репозитарії (бібліотеки ЛДУФК імені Івана Боберського <http://repository.ldufk.edu.ua>).

**Семінарські заняття.** На семінарських заняттях обов'язково мати зошит, ручку. Для якісного засвоєння навчального контенту семінару важливо вчасно (до відповідної теми) виконати домашні письмові завдання. Розраховую на попередню підготовку до розгляду навчальних питань на семінарських заняттях і активну участь в дискусії під час їх обговорення (доповнення, аргументовані заперечення тощо – оцінюються такою ж кількістю балів як і сама відповідь).

**Практичні заняття.** На практичних заняттях обов'язково бути у спортивній формі. Студентам необхідно вміти технічно правильно виконувати спортивну ходьбу; біг на короткі дистанції, середні дистанції, естафетний та бар'єрний біг; стрибок у довжину, висоту та потрійний стрибок; метання гранати, списа і штовхання ядра.

Скласти контрольні нормативи зі спортивної ходьби; бігу на короткі дистанції, середні дистанції, естафетного (4X100 м) та бар'єрного бігу (110 м та 100 м); стрибка у довжину, висоту та потрійного стрибка; метання гранати, списа і штовхання ядра.

**Вимоги до самостійної роботи студента.** Завдання для домашніх завдань, вимоги до них та терміни їх подання оголошують наприкінці кожної лекції. Вони подані у методичному посібнику (та репозитарії бібліотеки ЛДУФК імені Івана Боберського <http://repository.ldufk.edu.ua>).

**Оцінювання** відбувається відповідно до порядку (<http://repository.ldufk.edu.ua>).

Критерії оцінювання студентів у 1 семестрі (Модуль 1)

№	Види л/а	Чоловіки		Жінки	
		10 балів	5 балів	10 балів	5 балів

1.	Спортивна ходьба	Відмінна техніка	Задовіл. Техніка	Відмінна техніка	Задовіл. Техніка
2.	Біг на середні дистанції (1500м, 800 м), хв	5,25	5,50	3,18	3,35
3.	Штовхання ядра (бкг, 3 кг), м	9,50	8,00	7,00	6,00
4.	Стрибок у довжину, м	4,80	4,50	3,80	3,50
5.	Біг на 100 м, с	13,0	14,0	15,6	16,0
6.	Метання гранати, м	35	30	25	20
	Разом за нормативи:	60 балів			
7.	Відвідування навчальних занять	10 балів			
8.	Навчальна практика (проведення підготовчої частини заняття)	5 балів			
9.	Написання двох контрольних робіт (одна робота 5 балів)	10 балів			
10.	Письмове (Moodle) або усне опитування	15 балів			
	Разом за курс:	100 балів			

#### Критерії оцінювання студентів у 4 семестрі (Модуль 2)

№	Види л/а	Чоловіки		Жінки	
		6 балів	3 бали	6 балів	3 бали
1.	Стрибок у висоту «переступанням», см	130	125	115	110
2.	Потрійний стрибок, м	11,00	10,00	8,80	8,00
3.	Метання списа, м	28	20	18	15
4.	Естафетний біг 4x100 м, с	55,0	58,0	63,0	67,0
5.	Бар'єрний біг (110 м – h 84 см, 100 м - h 76), с	17,5	19,5	21,5	22,3
	Разом за контрольні нормативи:	30 балів			
6.	Проведення підготовчої частини заняття за конспектом	4 бали			
7.	Опитування (письмове тестування або усне опитування, семінарські заняття (1 заняття 2 бали))	16 балів			
8.	Іспит	50 балів			
	Разом за курс:	100 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 бар'єрного бігу.
2. Аналіз техніки бігу на короткі дистанції.
3. Аналіз техніки бігу на середні дистанції.
4. Аналіз техніки метання гранати.
5. Аналіз техніки метання диска.
6. Аналіз техніки метання молота.
7. Аналіз техніки метання списа.
8. Аналіз техніки метання списа.
9. Аналіз техніки потрійного стрибка.
10. Аналіз техніки спортивної ходьби.
11. Аналіз техніки стрибка з жердиною.
12. Аналіз техніки стрибка у висоту.
13. Аналіз техніки стрибка у довжину.
14. Аналіз техніки штовхання ядра.
15. Вимоги до інвентарю та місць проведення змагань з метань.
16. Вимоги до інвентарю та місць проведення змагань зі стрибкових видів.
17. Історія виникнення бігу.
18. Історія виникнення метань.
19. Історія виникнення Олімпійських ігор в Стародавній Греції. Види легкої атлетики, які входили до програми Олімпійських ігор.
- 20.** Історія виникнення спортивної ходьби.
21. Класифікація видів змагань.
22. Класифікація видів легкої атлетики.
23. Легкоатлетичні засоби для розвитку швидкості.
24. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.
25. Методика навчання техніки бігу на середні дистанції.
26. Методика навчання техніки естафетного бігу 4x100 м.
27. Методика навчання техніки метання диска.
28. Методика навчання техніки метання молота.
29. Методика навчання техніки стрибка у висоту.
30. Методика навчання техніки стрибка у довжину.
31. Методика навчання техніки штовхання ядра.

32. Оздоровче значення занять легкою атлетикою.
33. Організації, які займаються розвитком легкої атлетики у світі, Європі, Україні та областях.
34. Організація та методика проведення занять з легкої атлетики з особами старшого та похилого віку.
35. Основні засоби та методи розвитку витривалості.
36. Основні помилки та шляхи їх усунення під час навчання техніки метання диска.
37. Основні помилки та шляхи їх усунення під час навчання техніки метання гранати.
38. Основні помилки та шляхи їх усунення під час навчання техніки стрибка у довжину.
39. Основні помилки, яких допускаються в метанні списа, та шляхи їх виправлення.
40. Основні помилки, яких допускаються в спринтерському бігу та шляхи для їх виправлення.
41. Основні помилки, яких допускаються в стрибках у висоту, та шляхи для їх виправлення.
42. Особливості проведення занять з дівчатами та жінками.
43. Особливості проведення занять з легкої атлетики з дітьми і підлітками.
44. Охарактеризуйте взаємозв'язок легкої атлетики з іншими видами спорту.
45. Положення про змагання з легкої атлетики та його зміст.
46. Послідовність навчання техніки легкоатлетичних вправ.
47. Провідні легкоатлети світу та їх досягнення.
48. Розвиток легкої атлетики в період відродження Олімпійських ігор.
49. Розвиток сили засобами легкої атлетики.
50. Склад та функції бригад суддів на старті та фініші.
51. Склад та функції бригади суддів з легкоатлетичних метань, визначення переможців.
52. Склад та функції бригади суддів зі стрибків у висоту, визначення переможців.
53. Склад та функції бригади суддів зі стрибків у довжину, визначення переможців.
54. Структура та зміст уроку (навчально-тренувального заняття) з легкої атлетики.
55. Сучасний стан легкої атлетики в Україні. Успіхи українських легкоатлетів на міжнародній арені.
56. Фактори від яких залежить швидкість в ходьбі та бігу
57. Фактори, від яких залежить дальність польоту в легкоатлетичних метаннях.
58. Фактори, які впливають на дальність польоту в легкоатлетичних стрибках.
59. Характеристика бігових видів.
60. Циклічні, ациклічні та змішані види легкої атлетики.



