

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Ім. І.БОБЕРСЬКОГО

КАФЕДРА ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Силабус курсу

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Освітній ступінь – бакалавр

Галузь знань: 01 – Освіта/ педагогіка

Спеціальність: 014 середня освіта (фізична культура)

Освітня програма: 014 середня освіта (фізична культура)

Кількість кредитів – 120 год. – 4 кредити (I рік підготовки), 90 год. – 3 кредити (II рік підготовки)

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

Компонент освітньої програми: нормативна

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. Дух Т.І.

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 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.

Завданнями дисципліни є: 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.

Навчальний контент

	<i>Теми</i>	<i>Результати навчання</i>
<i>І рік навчання</i>		
1.	Розвиток легкої атлетики у світі та Україні	Знати: <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.	Характеристика видів легкої атлетики	Знати: <ul style="list-style-type: none"> • Класифікацію та загальну характеристику легкоатлетичних вправ • Вплив легкоатлетичних вправ на організм людини.
3.	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.
4.	Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі дистанції	Знати: <ul style="list-style-type: none"> • Історію виникнення бігу на короткі дистанції та видатні спринтери. • 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.
5.	Аналіз та методика навчання техніки бігу на середні дистанції	Знати: <ul style="list-style-type: none"> • Історію розвитку методики тренування та досягнення в бігу на середні дистанції. • Аналіз окремих частин техніки бігу на середні дистанції (старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування). • Методику навчання техніки бігу на середні дистанції (завдання, засоби, методичні вказівки). • Правила змагань в бігу на середні

		дистанції.
6.	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. Характеристика 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.
7.	Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра	Знати: <ul style="list-style-type: none"> • Історія розвитку техніки та досягнення в штовханні ядра. • Аналіз техніки штовхання ядра способом «із скоку». • Аналіз техніки штовхання ядра способом «кругового маху». • Методика навчання техніки штовхання ядра (на прикладі способу «зі скоку») • Правила змагань зі штовхання ядра.
8.	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.
II рік навчання		
9.	Особливості проведення навчально-тренувальних занять з легкої атлетики з різними віковими групами.	Знати: <ul style="list-style-type: none"> • Особливості анатоμο-фізіологічного розвитку школярів. Сенситивні періоди розвитку рухових якостей школярів. • 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.
10.	Організація та	Знати:

	<p>проведення змагань з легкої атлетики. Основні правила змагань з легкоатлетичних видів</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Класифікацію змагань. • Положення (регламент) про змагання. • Вимоги до місць змагань та інвентарю. • Основні правила змагань з ходьби, бігу, стрибків та метань.
11.	<p>Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту.</p>	<p>Знати:</p> <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.
12.	<p>Аналіз та методика навчання техніки потрійного стрибка.</p>	<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Історію виникнення та еволюцію розвитку потрійного стрибка. • Аналіз техніки потрійного стрибка. • Методику навчання техніки потрійного стрибка. • Основні правила змагань з потрійного стрибка та вимоги до місць проведення змагань.
13.	<p>Аналіз та методика навчання техніки естафетного бігу.</p>	<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Історію виникнення та розвитку естафетного бігу. • Аналіз техніки естафетного бігу (старт, передача та прийом естафетної палички на різних етапах, фінішування). • Методику навчання техніки естафетного бігу (завдання, засоби, типові помилки). • Основні правила змагань естафетного бігу.
14.	<p>Аналіз та методика навчання техніки бар'єрного бігу.</p>	<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Історія виникнення та розвиток бар'єрного бігу. • Аналіз техніки бар'єрного бігу на 100 і 110 м з/б. • Методика навчання бар'єрного бігу на 100 і 110 м з/б (завдання, засоби, типові помилки). • Основні правила змагань з бар'єрного бігу.
15.	<p>Аналіз та методика</p>	<p>Знати:</p>

	навчання техніки метання списа.	<ul style="list-style-type: none"> • Історію розвитку та еволюцію техніки метання списа. • Аналіз техніки (тримання списа, вихідне положення, розбіг, фінальне зусилля, збереження рівноваги після закінчення метання). • Методику навчання техніки метання списа (завдання, засоби, методичні вказівки). • Правила змагань з метання списа.
16.	Аналіз та методика навчання техніки метання диска.	<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Історію розвитку та еволюцію техніки метання диска. • Аналіз техніки метання диска (тримання диска, вихідне положення, поворот, фінальне зусилля, збереження рівноваги після закінчення метання). • Методику навчання техніки метання диска (завдання, засоби, методичні вказівки). • Правила змагань з метання диска.
17.	Аналіз та методика навчання стрибка з жердиною.	<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Історію розвитку та еволюцію техніки стрибка з жердиною, видатних спортсменів. • Аналіз техніки стрибка з жердиною. • Методику навчання техніки стрибка з жердиною (завдання, засоби, методичні вказівки). • Основні правила та вимоги до місць проведення змагань зі стрибків з жердиною.
18.	Аналіз та методика навчання метання молота.	<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Історію розвитку та еволюцію техніки метання молота, видатні спортсмени. • Аналіз техніки метання молота. • Методику навчання техніки метання молота (завдання, засоби, методичні вказівки). • Основні правила та вимоги до місць проведення змагань з метання молота.

Формування програмних компетентностей

Програмні компетентності

- 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.

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., Дацьківа 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 та екзаменів 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 I року навчання

№	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 (6кг, 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

Критерії оцінювання студентів I року навчання (в сумі 100 балів):

1. Складання контрольних нормативів (один норматив – 10 балів).
Максимальна кількість – 60 балів.
2. Відвідування навчальних занять – 10 балів.
3. Навчальна практика – 5 балів.
4. Написання контрольних робіт (конспектів самопідготовки, рефератів) одна робота 5 балів) – 10 балів.
5. Письмове (усне) опитування – 15 балів.

Нормативи для студентів II року навчання

№	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

Критерії оцінювання студентів II року навчання (50 балів):

1. Складання контрольних нормативів (один норматив – 6 балів).
Максимальна кількість – 30 балів.

2. Проведення підготовчої частини заняття за конспектом – 4 бали.
3. Опитування (письмове тестування або усне опитування, семінарські заняття (1 заняття 2 бали)) – 16 балів.
5. Складання іспиту з «ТІМ легкої атлетики». Максимальна кількість – 50 балів.

Максимальна сума балів, отримана за модулі (1/2 балів упродовж семестру)	Максимальна сума балів за результатами відповіді під час екзамену	Максимальна сума балів
50	50	100

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 атлетки.