

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
імені Івана Боберського**

**КАФЕДРА ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

**«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» (ЛЕГКА АТЛЕТИКА)**

*( назва навчальної дисципліни)*

**ПРОГРАМА  
дисципліни спеціалізації**

**ПІДГОТОВКИ:** бакалаврів

**галузь знань** 01 Освіта  
*(шифр і назва)*

**Спеціальності:** 227 - фізична терапія та ерготерапія  
*(шифр і назва спеціальності)*

Навчальна програма з дисципліни «Фізичне виховання» (легка атлетика) для студентів за спеціальністю 227 - фізична терапія та ерготерапія

I с. (денна форма навчання).

Розробник: доцент, канд. наук з фіз. виховання і спорту Свищ Я.С.,  
доцент, канд. наук з фіз. виховання і спорту Дунець-Лесько А.В.

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри легкої атлетики  
Протокол від “31” серпня 2020 року № 1

Завідувач кафедри легкої атлетики

\_\_\_\_\_  
(підпис)

(Свищ Я.С.)  
(прізвище та ініціали)

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету  
фізичної терапії та ерготерапії

Протокол від. “ \_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року № \_\_\_\_

Голова \_\_\_\_\_  
(підпис)

( \_\_\_\_\_ )  
(прізвище та ініціали)

Програма вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання (легка атлетика)» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів спеціальності 227 - фізична терапія та ерготерапія.

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є історія виникнення та розвитку легкої атлетики, вивчення основ техніки легкоатлетичних вправ, навчання техніки видів легкої атлетики (ходьба, біг, стрибки, метання, багатоборства), вивчення правил проведення змагань з легкої атлетики.

**Міждисциплінарні зв'язки:** «Фізичне виховання (легка атлетика)» взаємопов'язана з іншими дисциплінами навчального плану ЛДУФК: цикл гуманітарних та соціально-економічних дисциплін (історія України, педагогіка, психологія); цикл природничо-наукових дисциплін (анатомія людини, фізіологія людини, гігієна, біомеханіка); цикл загально-професійних дисциплін (історія фізичної культури, спортивні споруди і обладнання, теорія і методика фізичного виховання); цикл професійно-орієнтованих дисциплін (теорія і методика – гімнастики, спортивних і рухливих ігор, плавання, футболу, лижних видів спорту, атлетизму, спортивно-педагогічне вдосконалення) та ін.

Програма навчальної дисципліни складається з одного модуля.

## **1. Мета та завдання навчальної дисципліни**

1. Мета навчальної дисципліни – набуття студентами теоретичних і практичних знань, умінь, навичок видів легкої атлетики, організація та проведення змагань, використання отриманих знань у професійній діяльності.

1.1. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

**знати:** особливості проведення навчальних занять з легкої атлетики з різними віковими групами; історію розвитку легкої атлетики; класифікацію та сучасний стан легкої атлетики; методику навчання видів легкої атлетики; правила проведення змагань з легкої атлетики.

**вміти** технічно правильно виконувати спортивну ходьбу, різновиди бігу, стрибків, метань.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 30 годин/1 кредит ECTS.

## **2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни**

### **Модуль 1**

#### **Тема 1. Історія розвитку легкої атлетики.**

Розвиток легкої атлетики від Стародавньої Греції до сьогодення. Мотиви відродження сучасних Олімпійських Ігор. Розвиток легкої атлетики на території України в різні часи. Легка атлетика на сучасному етапі розвитку. Виступи українських легкоатлетів на міжнародній арені.

#### **Тема 2. Класифікація видів легкої атлетики. Оздоровче значення легкої атлетики.**

Характеристика та оздоровче значення легкоатлетичних вправ. Види легкої атлетики, їх розподіл, характерні особливості. Діяльність міжнародних організацій, які займаються розвитком легкої атлетики у Світі та Україні. Вплив легкоатлетичних вправ на організм людини.

#### **Тема 3. Особливості проведення навчальних занять з легкої атлетики з різними віковими групами.**

Особливості анатомо-фізіологічного розвитку школярів. Сенситивні періоди розвитку рухових якостей школярів. Організація та проведення занять легкою атлетикою з дітьми, підлітками та юнаками. Програма «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.

#### **Тема 4. Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби.**

Визначення, історія розвитку та характеристика спортивної ходьби. Кінематичні та динамічні характеристики техніки. Аналіз окремих частин техніки спортивної ходьби (старт, ходьба по дистанції, фінішування). Правила змагань зі спортивної ходьби.

### **Тема 5. Аналіз та методика навчання бігу на різні дистанції.**

Історія виникнення бігу на різні дистанції та видатні спортсмени. Аналіз техніки бігу на різні дистанції. Методика навчання техніки бігу на різні дистанції. Основні правила та вимоги до місць проведення змагань з бігових видів.

### **Тема 6. Аналіз та методика навчання техніки легкоатлетичних стрибків.**

Визначення, історія розвитку, характеристика видів легкоатлетичних стрибків. Кінематичні та динамічні характеристики техніки. Аналіз окремих частин техніки стрибків (розбіг, відштовхування, політ і приземлення). Методика навчання техніки легкоатлетичних стрибків. Основні правила та вимоги до місць проведення змагань з легкоатлетичних стрибків.

### **Тема 7. Аналіз та методика навчання техніки легкоатлетичних метань.**

Визначення, історія розвитку, характеристика видів легкоатлетичних метань. Аналіз окремих частин техніки метань (тримання снаряду, вихідне положення, розбіг або розгін, фінальне зусилля, збереження рівноваги після закінчення метання). Методика навчання техніки легкоатлетичних метань. Основні правила та вимоги до місць проведення змагань з легкоатлетичних метань.

### **Тема 8. Правила змагань з легкої атлетики.**

Класифікація змагань. Положення (регламент) про змагання. Загальні правила організації та проведення змагань з легкої атлетики. Вимоги до місць змагань та інвентарю. Змагання зі спортивної ходьби. Змагання з бігових видів легкої атлетики. Змагання з технічних видів легкої атлетики (стрибки, метання, багатоборства). Вимоги до місць змагань та інвентарю.

### 3. Рекомендована література

#### Основна:

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. Ахметов Р. Ф. Легка атлетика: Підручник / Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. – Житомир: Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2010. – 320 с.
3. 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.
4. 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.
5. Дух Т.І., Боднар І.Р., Лемешко В.Й. Організація та методика взаємонавчання студентів у фізичному вихованні: метод.-навч. посіб. / Дух Т.І., Боднар І.Р., Лемешко В.Й. – Л. : ЛДУФК, 2012. – 168 с.
6. Дух Т.І., Лемешко В.Й., Дунець-Лесько А.В., Свищ Я.С. Легкоатлетичні горизонтальні стрибки: Навчально-методичний посібник / Львів : ЛДУФК, 2018. – 112 с.
7. Захожа Н. Я. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів [Текст] : навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Н. Я. Захожа, О. П. Митчик, В. В. Пантік ; Волин. нац. ун-т ім. Л. Українки. – Луцьк : РВВ Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2010. – 192 с.
8. 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.

9. Легка атлетика: навч. посіб./ Свищ Я.С., Дунець-Лесько А.В., Дух Т.І. [та ін.]. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. – 304 с.

10. 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.

11. 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.

12. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. Збірка наукових праць легкоатлетів – випусників Львівського державного інституту фізичної культури за редакцією Конестяпіна В.Г., Дацьківа П.П., Чорненької Г.В. Львів.: СПОЛОМ, 2006. – 180 с.

13. 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.

14. 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.

15. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник. – К.: Олімпійська література. 1995. – 320 с.

16. Правила змагань з легкої атлетики ФЛАУ. 2024. – 181 с.

17. 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.

18. 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.

19. 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.

20. 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.

21. 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.

22. 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.

### **Допоміжна**

1. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.

2. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навч. Посібник. – К.: Олімпійська література, 1995. – 326 с.

3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина I. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. – 272 с.

4. Шиян Б. М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. Частина II. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.

### Інформаційні ресурси інтернет

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/>

**Поточний контроль** здійснюється під час проведення практичних та семінарських занять в усній та письмовій формах.

1. Опитування (письмове тестування або усне опитування).
2. Перевірка завдань для самостійної роботи.
3. Перевірка матеріалів самопідготовки.
4. Виконання завдань практичних занять.

**Підсумковий контроль** – модуль (I семестр – денна форма).

### Контрольні питання

1. Історія виникнення Олімпійських ігор в Стародавній Греції. Види легкої атлетики, які входили до програми Олімпійських ігор.
2. Відродження сучасної легкої атлетики і Олімпійських ігор.
3. Сучасний стан легкої атлетики в Україні. Успіхи українських легкоатлетів на міжнародній арені.
4. Провідні легкоатлети світу, та їх досягнення.
5. Класифікація видів легкої атлетики.
6. Оздоровче значення занять різними видами легкої атлетики.
7. Міжнародні організації, які займаються розвитком легкої атлетики у світі та в Європі, їх роль та функції.

8. Організації, які займаються розвитком легкої атлетики в Україні та областях, їх роль та функції.
9. Фактори, від яких залежить швидкість в ходьбі і бігу.
10. Фактори, від яких залежить дальність польоту в легкоатлетичних стрибках.
11. Фактори, від яких залежить дальність польоту в легкоатлетичних метаннях.
12. Історія виникнення техніки спортивної ходьби.
13. Історія виникнення техніки бігу.
14. Історія виникнення техніки стрибків.
15. Історія виникнення техніки метань.
16. Аналіз техніки спортивної ходьби (робота ніг і рук, довжина і частота кроків, прикладне значення спортивної ходьби.)
17. Аналіз техніки бігу на різні дистанції.
18. Аналіз техніки легкоатлетичних стрибків.
19. Аналіз техніки легкоатлетичних метань.
20. Організація та проведення змагань з легкої атлетики.
21. Підготовча частина уроку з легкої атлетики, її завдання та зміст.
22. Основна частина уроку з легкої атлетики, її завдання та зміст.
23. Заключна частина уроку з легкої атлетики, її завдання та зміст.
24. Особливості проведення занять з легкої атлетики з дітьми і підлітками, з особами похилого віку та жінками.
25. Методика навчання техніки бігу на різні дистанції.
26. Методика навчання техніки легкоатлетичних стрибків.
27. Методика навчання техніки легкоатлетичних метань.
28. Вимоги до інвентарю та місць проведення змагань з легкої атлетики.