

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
КАФЕДРА ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

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

*( назва навчальної дисципліни)*

**ПРОГРАМА**

**дисципліни спеціалізації**

**ПІДГОТОВКИ:** \_\_\_\_\_ бакалаврів

**галузь знань** \_\_\_\_\_ 01 Освіта

*(шифр і назва)*

**Спеціальності:** 241- «Готельно-ресторанна справа».

073 – «Менеджмент».

*(шифр і назва спеціальності)*

Навчальна програма з дисципліни «Фізичне виховання (легка атлетика)» для студентів за спеціальністю 241 Готельно-ресторанна справа, 073 Менеджмент.

III-VI 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 2018 року № 1  
Завідувач кафедри легкої атлетики

\_\_\_\_\_  
(підпис)

(Свищ Я.С.)  
(прізвище та ініціали)

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету туризму

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 241 Готельно-ресторанна справа, 073 Менеджмент.

**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 двох модулів.

### **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 90 годин/ 3 кредити 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. Діяльність міжнародних та українських організацій, які займаються розвитком легкої атлетики.**

Діяльність Міжнародної асоціації легкоатлетичних федерацій. Діяльність Європейської асоціації легкоатлетичних федерацій. Діяльність Федерації легкої атлетики України. Діяльність Федерації легкої атлетики Львівської області.

#### **Тема 3. 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 4. 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.

### **Модуль 2**

#### **Тема 5. Класифікація видів легкої атлетики.**

Характеристика та оздоровче значення легкоатлетичних вправ. Види легкої атлетики, їх розподіл, характерні особливості. Вплив легкоатлетичних вправ на організм людини.

## **Тема 6. 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 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. 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 9. 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. Артющенко О. Ф. Легка атлетика : навчальний посібник для студентів ф-тів фіз. культури / О. Ф. Артющенко, А. І. Стеценко. – Черкаси : Вид. Вовчок О. Ю., 2006. – 424 с.
2. Бачинський Й. В. Легка атлетика. – Львів: Друкарня фірми "Таля", 1996. – 97 с.
3. Бизин В.П. Обучение легкоатлетическим метаниям. - Харьков: Основа, 1995. – 172 с.
4. Жордочко Р. В., Поліщук В. Д. Легка атлетика. – К.: Здоров'я, 1994. – 179 с
5. Креер В. А., Попов В. Б. Легкоатлетические прыжки. – М.: Физическая культура и спорт, 1986. – 177 с.
6. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Н. Г. Озоліна, В. Н. Воронина, Ю. Н. Примакова. – М: Физкультура и спорт, 1989. - 671 с .
7. Легкая атлетика/ А.И. Жилки, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Академія, 2005. – 464 с.
8. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. - За ред. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В./ Львів: СПОЛОМ, 2006. – 180 с.
9. Легка атлетика : учебник / [Арутин С.Ю., Артющенко А.Ф., Беца Н.Н. и др., под. общ. ред. В.И. Боборовника, С.П. Совенко, А.В. Колота]. – К.: Логос, 2017. – 579.
10. Легка атлетика: правила змагань на 2010-2011 рр. За ред.: Конестяпіна В.Г., Лемешко В.Й., Дацківа П.П., Прокопенка В.І., Чорненької Г.В. – Л.: ЛДУФК, 2011. – 258 с.
11. Лемешко В. Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчально-методичний посібник. – Л.: Вид. «ЛНУ», 2011. – 106с. УДК 796.42(076.5)
12. Лемешко В.Й. Легка атлетика – основа оздоровлення, навчання та виховання студентів вищих навчальних закладів / Лемешко В.Й., Приставський Т.Г., Дух Т.І., Л., ЛДУФК. 2014. – 248 с.
13. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: 2002. – 208 с.
14. Сиренко В.А. Подготовка бегунов на средние и длинные дистанции. – К.: Здоровье, 1990. – 144 с.

### Допоміжна:

1. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. – К.: Вежа, 1997. – 128 с.
2. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.
3. Методика обучения лёгкоатлетическим упражнениям: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / Под общ. ред. М.П. Кривоносова, Т.П. Юшкевича. - Мн.: Выш. шк., 1986. - 312 с.
4. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навч. Посібник. – К.: Олімпійська література, 1995. – 326 с.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина I. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. – 272 с.
6. Шиян Б. М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. Частина II. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.

### Інформаційні ресурси інтернет

1. <http://www.mir-la.com/>
2. <http://www.iaaf.org/>
3. <http://uaf.org.ua/>
4. <http://www.rusathletics.com/>
5. <http://www.iaaf-rdc.ru/ru/index.html>
6. <http://iaaf.ru/ru/docs/education/>
7. <http://www.runners.ru/>
8. <http://www.spb-la.ru/>
9. <http://athletics-magazine.com/>
10. <http://msuathletics.ru/>
11. <http://www.blr-running.com/>
12. <http://www.athletics.in.ua/>

**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** – залік (III-IV 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. Заклучна 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.