

# ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Ім. І.БОБЕРСЬКОГО

## КАФЕДРА ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Силабус курсу

### ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ (ЛЕГКА АТЛЕТИКА)

**Освітній ступінь** – бакалавр

**Галузь знань:** 24 «Сфера обслуговування»,

07 «Управління та адміністрування»

**Спеціальність:** 241- «Готельно-ресторанна справа», 073 – «Менеджмент».

**Освітня програма:** 241- «Готельно-ресторанна справа», 073 – «Менеджмент».

**Кількість кредитів** – 2 кредити

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

**Компонент освітньої програми:** вибіркова

**Дні занять:** відповідно до розкладу.

**Консультації:** відповідно до графіку навчального процесу.

**Мова викладання:** українська

### Керівник курсу

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, методику 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>
<b><i>I рік навчання</i></b>		
1.	Історія розвитку легкої атлетики.	Знати: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Розвиток легкої атлетики від Стародавньої Греції до сьогоднішніх днів.</li> <li>• Розвиток легкої атлетики на території України в різні часи.</li> <li>• Успіхи українських легкоатлетів на Олімпійських іграх.</li> </ul>
2.	Діяльність міжнародних та українських організацій, які займаються розвитком легкої атлетики.	Знати: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Діяльність Світової легкої атлетики.</li> <li>• Діяльність Федерації легкої атлетики України та Львівської області.</li> <li>• Виступи українських легкоатлетів на міжнародній арені.</li> </ul>
3.	Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби	Знати: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Історію розвитку спортивної ходьби та досягнення в спортивній ходьбі.</li> <li>• Аналіз техніки спортивної ходьби.</li> <li>• Методику навчання техніки спортивної ходьби</li> <li>• Правила змагань зі спортивної ходьби.</li> </ul>
4.	Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі дистанції	Знати: <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>• Методику навчання техніки бігу на короткі дистанції.</li> <li>• Основні правила та вимоги до місця проведення змагань з бігу на короткі дистанції.</li> </ul>
<b><i>II рік навчання</i></b>		
5.	Класифікація видів легкої атлетики.	Знати: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Класифікацію та загальну характеристику легкоатлетичних вправ.</li> <li>• Вплив легкоатлетичних вправ на організм людини.</li> </ul>

6.	Особливості проведення навчально-тренувальних занять з легкої атлетики з різними віковими групами.	Знати: <ul style="list-style-type: none"> <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 віку.</li> <li>• Особливості проведення занять легкою атлетикою з жінками.</li> </ul>
7.	Аналіз та методика навчання техніки метання списа (гранати).	Знати: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Історію розвитку та еволюцію техніки метання списа (гранати).</li> <li>• Аналіз техніки (вихідне положення, розбіг, фінальне зусилля, збереження рівноваги після закінчення метання).</li> <li>• Методику навчання техніки метання списа (гранати) (завдання, засоби, методичні вказівки).</li> <li>• Правила змагань з метання списа (гранати)</li> </ul>
8.	Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину	Знати: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Історію виникнення стрибка у довжину.</li> <li>• Аналіз техніки стрибка у довжину. Характеристика способів виконання 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>
9.	Основні правила змагань з легкоатлетичних видів	Знати: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вимоги до місць змагань та інвентарю.</li> <li>• Основні правила змагань з ходьби, бігу, стрибків та метань.</li> </ul>

### Формування програмних компетентностей

<i>Програмні компетентності</i>	
-	Вміти технічно правильно виконувати спортивну ходьбу; біг на короткі дистанції, стрибок у довжину та метання гранати (списа).
-	Скласти контрольні нормативи зі спортивної ходьби, бігу на короткі дистанції, стрибка у довжину, метання гранати (списа).

## Літературні джерела

### Основні

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика : навчальний посібник для студентів ф-тів фіз. культури / О. Ф. Артюшенко, А. І. Стеценко. – Черкаси : Вид. Вовчок О. Ю., 2006. – 424 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. Бачинський Й. В. Легка атлетика. – Львів: Друкарня фірми "Талія", 1996. – 97 с.
4. Бизин В.П. Обучение легкоатлетическим метаниям. – Харьков: Основа, 1995. – 172 с.
5. Гогін О. В. Легка атлетика : курс лекцій для студ. ф-ту фіз. виховання пед. навч. закл. / О. В. Гогін. – Х. : ОВС, 2001. – 112 с.
6. Жилкин А. И. Легкая атлетика : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – [изд.]. – М. : Академия, 2008. – 464 с.
7. Жордочко Р. В., Поліщук В. Д. Легка атлетика. – К.: Здоров'я, 1994. – 179 с.
8. 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.
9. Креер В. А., Попов В. Б. Легкоатлетические прыжки. – М. : Физическая культура и спорт, 1986. – 177 с.
10. Криличенко О.В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики: навч. посіб./ О.В. Криличенко, О.І. Форостян . – К.: Олімп. л-ра, 2012. – 108 с.
11. Кутек Т. Б. Сучасна спортивна підготовка кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках: Монографія. – Ж. : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. – 280 с.

12. Легка атлетика : з методикою викладання : навч. посібник / уклад. : Семенов А. А., Осадченко Т. М., Маєвський М. І., Ільченко С. С. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 207 с.

13. Легка атлетика: правила змагань на 2010-2011 рр.. За ред.: Конестяпіна В.Г., Лемешка В.Й., Дацківа П.П., Прокопенка В.І., Чорненької Г.В. – Л.: ЛДУФК, 2011. – 258 с.

14. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. – За ред. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В./ Львів: СПОЛОМ, 2006. – 180 с.

15. Легкая атлетика : учеб. / [под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т. П. Юшкевича, А. Н. Конникова]. – Мн. : Тесей, 2005. – 336 с.

16. Легкая атлетика : учеб. / [под общ. ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина]. – М. : Физ. Культура, 2010. – 448 с.

17. Легкая атлетика : учебник / Аврутин С. Ю., Артюшенко А. Ф., Беца Н. Н. и др., под общ. ред. В. И. Бобровника, С. П. Совенко, А. В. Колота]. – К. : Логос, 2017. – 759 с.

18. 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.

19. Легкоатлетичні горизонтальні стрибки : навч.-метод. посіб. / Тетяна Дух, В'ячеслав Лемешко, Антоніна Дунець-Лесько, Ярослав Свищ. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 112 с.

20. Лемешко В.Й. Методика навчання легкоатлетичних видів // В.Й. Лемешко / метод. посіб. – Л., 2011. – 106 с.

21. 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.

22. 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.

23. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: 2002. – 208 с.

24. Правила соревнований на 2016-2017 год [Электронный ресурс] : по данным Международной ассоциации легкоатлетических федераций. – М. : Московский региональный Центр развития ИААФ, 2015. – 279 с. режим доступа : [http : // www/ iaaf/](http://www/iaaf/).

25. Сиренко В.А. Подготовка бегунов на средние и длинные дистанции. – К.: Здоровье, 1990. – 144 с.

### Допоміжні

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 легкоатлетическим 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.

### 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
Спортивна ходьба 1200 м (чол.)	Досконале володіння технікою	Володіння технікою	Демонстрація техніки
Спортивна ходьба 800 м (жін.)	Досконале володіння технікою	Володіння технікою	Демонстрація техніки
Біг 100 м (сек, чол.)	13,0	13,5	14,0
Біг 100 м (сек, жін.)	15,6	15,8	16,0
Метання гранати (м, чол.)	35	30	25
Метання гранати (м, жін.)	28	25	20
Метання списа (800 гр, м, чол.)	28	24	20
Метання списа (600 гр, м, жін.)	18	17	16
Стрибок довжину (м, чол.)	4,75	4,40	4,00
Стрибок у довжину (м, жін.)	3,80	3,65	3,50

*У модулі студенти можуть отримати 100 балів за такі види робіт:*

1. Складання контрольних нормативів (один норматив – 15 балів) – 60 балів.
2. Відвідування занять – 10 балів.
3. Написання двох контрольних робіт (конспектів самопідготовки або рефератів) (одна робота – 5 балів) – 10 балів.
4. Усне чи письмове опитування (тестування) – 20 балів.

**Тематика контрольних робіт**

(студент обирає дві теми на вибір  
для написання рефератів або конспектів самопідготовки)

***Теми 1. Історія розвитку легкої атлетики та класифікація її видів.***

План

1. Легкої атлетики у Стародавній Греції.
2. Легка атлетика на сучасному етапі розвитку.
3. Класифікація видів легкої атлетики.

***Теми 2. Діяльність міжнародних організацій, які займаються розвитком легкої атлетики у Світі та Європі.***

План

1. Діяльність Світової легкої атлетики.
2. Діяльність Європейської асоціації легкоатлетичних федерацій.

3. Види легкої атлетики, які входять до програми Олімпійських ігор.

***Теми 3. Аналіз техніки та методика навчання метання списа.***

План

1. Аналіз техніки метання списа.
2. Методика навчання техніки метання списа.
3. Спосіб визначення переможців у метання списа.

***Теми 4. Аналіз техніки та методика навчання спортивної ходьби.***

План

1. Аналіз техніки спортивної ходьби.
2. Методика навчання техніки спортивної ходьби.
3. Спосіб визначення переможців у спортивній ходьбі на дистанції 20 км.

***Теми 5. Аналіз техніки та методика навчання бігу на короткі дистанції.***

План

1. Аналіз техніки бігу на короткі дистанції.
2. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.
3. Способи визначення переможців у бігу на 100 м.

***Теми 6. Аналіз техніки та методика навчання метання гранати.***

План

1. Аналіз техніки метання гранати.
2. Методика навчання техніки метання гранати.
3. Спосіб визначення переможців у метання гранати.

***Теми 7. Аналіз техніки та методика навчання стрибка у довжину.***

План

1. Аналіз техніки стрибка у довжину.
2. Методика навчання техніки стрибка у довжину.
3. Спосіб визначення переможців у стрибках у довжину.



## 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. Класифікація видів легкої атлетики.
2. Аналіз частин техніки стрибка у довжину.
3. Аналіз частин техніки метання гранати.
4. Аналіз частин техніки спортивної ходьби.
5. Аналіз частин техніки бігу на короткі дистанції.
6. Аналіз техніки низького старту в бігу на короткі дистанції.
7. Фактори, від яких залежить швидкість в ходьбі і бігу.
8. Фактори, від яких залежить дальність польоту в легкоатлетичних метаннях.
9. Методика навчання техніки спортивної ходьби.
10. Методика навчання техніки стрибка у довжину.
11. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.
12. Послідовність навчання техніки легкоатлетичних вправ.
13. Охарактеризуйте основні завдання та зміст підготовчої частини заняття бігунів.
14. Охарактеризуйте основні завдання та зміст підготовчої частини заняття стрибунів.
15. Охарактеризуйте основні завдання та зміст підготовчої частини заняття метальників.
16. Види легкої атлетики, які входять до програми Олімпійських ігор.
17. Успіхи українських легкоатлетів на міжнародній арені.

18. Оздоровче значення занять легкою атлетикою.
19. Міжнародні організації, які займаються розвитком легкої атлетики у світі та Європі.
20. Організації та їх функції, які займаються розвитком легкої атлетики Україні та у Львівській області.
21. Дайте характеристику циклічним, ациклічним та змішаним видам легкої атлетики.
22. Значення та місце спеціальних бігових вправ у навчанні техніки бігу.
24. Аналіз частин техніки стрибка у довжину.
25. Особливості проведення навчальних занять з легкої атлетики з різними віковими групами.