

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра легкої атлетики

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

галузь знань 01 „Освіта”

спеціальність 017 „Фізична культура і спорт”

факультет фізичної культури і спорту,
післядипломної та заочної освіти

рівень освіти: бакалавр

Робоча програма з дисципліни: «Теорія і методика легкої атлетики» для спеціальності 017 фізична культура і спорт

Розробники: Дух Т.І. – доцент, канд. наук з фіз. виховання та спорту
Дунець-Лесько А.В. – доцент, канд. наук з фіз. виховання та спорту

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри легкої атлетики

Протокол № __ від “ ____ ” _____ 2020 року

Завідувач кафедри _____ (Свищ Я.С.)
(підпис) (прізвище та ініціали)

Схвалено Вченою радою факультету фізичної культури і спорту

Протокол від “ ____ ” _____ 20__ року № ____

Декан ФКіС _____ (Ріпак І.М.)
(підпис) (прізвище та ініціали)

1. Опис навчальної дисципліни

І рік навчання

Найменування показників	Спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни			
		денна форма навчання		заочна форма навчання	
Кількість кредитів – 4					
Модулів – 1	Спеціальність (професійне спрямування): <u>017 фізична культура і спорт</u>	Рік підготовки:			
Змістових модулів – 1		1-й		1-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Семестр			
Загальна кількість годин – 120		1-й	2-й	1-й	2-й
		Лекції			
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 2	10	-	2	-	
	Практичні, семінарські				
	60	-	12	8	
	Самостійна робота				
	50	-	98		
	Індивідуальні завдання: год.				
	Вид контролю: залік				
	Рівень освіти: бакалавр				

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 70/50

для заочної форми навчання – 22/98

II рік навчання

Найменування показників	Спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни			
		денна форма навчання		заочна форма навчання	
Кількість кредитів – 3					
Модулів – 1	Спеціальність (професійне спрямування): <u>017 фізична культура і спорт</u>	Рік підготовки:			
Змістових модулів – 1		2-й		2-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Семестр			
Загальна кількість годин – 90		3-й	4-й	3-й	4-й
		Лекції			
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 2	10	-	2	-	
	Практичні, семінарські				
	50	-	-	12	
	Самостійна робота				
	30		76		
	Індивідуальні завдання: год.				
	Вид контролю: залік, іспит				
	Рівень освіти: бакалавр				

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 60/30

для заочної форми навчання – 14/76

III рік навчання

Найменування показників	Спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни			
		денна форма навчання		заочна форма навчання	
Кількість кредитів – 3					
Модулів – 1	Спеціальність (професійне спрямування): <u>017 фізична культура і спорт</u>	Рік підготовки:			
Змістових модулів – 1		3-й		3-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Семестр			
Загальна кількість годин – 90		5-й	6-й	5-й	6-й
		Лекції			
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 2		-	-	4	6
		Практичні, семінарські			
		-	-	-	6
		Самостійна робота			
		-	-	78	
	Індивідуальні завдання: год.				
	Вид контролю: іспит				

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання –

для заочної форми навчання – 16/74

2. Мета та завдання навчальної 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.

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.

3. Програма навчальної дисципліни

Модуль 1

Тема 1. Розвиток легкої атлетики у світі та Україні.

Тема 2. Характеристика видів легкої атлетики.

Тема 3. Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби та бігу на середні дистанції.

Тема 4. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину та бігу на короткі дистанції.

Тема 5. Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра та метання гранати.

Тема 6. Вивчення техніки спортивної ходьби.

Тема 7. Вивчення техніки бігу на середні дистанції.

Тема 8. Вивчення техніки стрибка у довжину.

Тема 9. Вивчення техніки бігу на короткі дистанції.

Тема 10. Вивчення техніки штовхання ядра.

Тема 11. Вивчення техніки метання гранати.

Модуль 2.

Тема 12. Особливості проведення навчально-тренувальних занять з легкої атлетики з різними віковими групами.

Тема 13. Організація та проведення змагань з легкої атлетики. Основні правила змагань з легкоатлетичних видів.

Тема 14. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту та потрійного стрибка.

Тема 15. Аналіз та методика навчання техніки бар'єрного та естафетного бігу.

- Тема 16.** Аналіз та методика навчання техніки метання диска та списа.
Тема 17. Вивчення техніки стрибка у висоту способом «переступання».
Тема 18. Вивчення техніки метання списа.
Тема 19. Вивчення техніки естафетного бігу.
Тема 20. Вивчення техніки бар'єрного бігу.
Тема 21. Вивчення техніки потрійного стрибка.
Тема 22. Вивчення техніки метання диска.
Тема 23. Аналіз техніки стрибка з жердиною.
Тема 24. Аналіз техніки метання молота.

4. Структура навчальної дисципліни

І курс

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	П	лаб	Інд	с.р.		Л	П	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Тема 1. Розвиток легкої атлетики у світі та Україні.		2		2		6						16
Тема 2. Характеристика видів легкої атлетики.		2						2				
Тема 3. Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби та бігу на середні дистанції.		2										
Тема 4. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину та бігу на короткі дистанції		2										
Тема 5. Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра та метання гранати		2										
Тема 6. Вивчення техніки спортивної ходьби			8			6			2			12

та естафетного бігу												
Тема 16. Аналіз та методика навчання техніки метання диска та списа		2										
Тема 17. Вивчення техніки стрибка у висоту способом «переступання»			8			2			4			12
Тема 18. Вивчення техніки потрійного стрибка.			8									
Тема 19. Вивчення техніки естафетного бігу			8			2			4			18
Тема 20. Вивчення техніки бар'єрного бігу			10			2						
Тема 21. Вивчення техніки метання диска						4						
Тема 22. Вивчення техніки метання списа.			10			2			4			18
Тема 23. Аналіз та методика навчання техніки стрибка з жердиною				2		4						
Тема 24. Аналіз та методика навчання техніки метання молота				2		4						
Усього годин	90	10	44	6		30	90	2	12			76

III курс

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	Усьо-го	у тому числі					Усьо-го	у тому числі				
		л	П	Лаб	Інд	с.р.		Л	П	лаб	інд.	с.р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 3												
Тема 25. Особливості проведення навчально-тренувальних занять з легкої атлетики з різними віковими групами.												
Тема 26. Організація та проведення змагань з легкої атлетики. Основні правила змагань з легкоатлетичних видів.								4				10
Тема 27. Аналіз та методика навчання								2				

техніки стрибка у висоту та потрійного стрибка												
Тема 28. Аналіз та методика навчання техніки бар'єрного та естафетного бігу								2				
Тема 29. Аналіз та методика навчання техніки метання диска та списа								2				
Тема 30. Вивчення техніки стрибка у висоту способом «переступання»												
Тема 31. Вивчення техніки потрійного стрибка.									2			14
Тема 32. Вивчення техніки естафетного бігу												
Тема 33. Вивчення техніки бар'єрного бігу									4			12
Тема 34. Вивчення техніки метання диска												14
Тема 35. Вивчення техніки метання списа.												
Тема 36. Аналіз та методика навчання техніки стрибка з жердиною												12
Тема 37. Аналіз та методика навчання техніки метання молота												12
Усього годин							90	10	6			74

5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин	
		Денна форма	Заочна форма
Рік підготовки 1-й			
Модуль 1			
1	Розвиток легкої атлетики у світі та Україні.	2	
2	Характеристика видів легкої атлетики.	2	2
3	Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби та бігу на середні дистанції	2	
4	Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину та бігу на короткі дистанції	2	
5	Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра та метання гранати	2	
Рік підготовки 2-й			
Модуль 2			

6	Особливості проведення навчально-тренувальних занять з легкої атлетики з різними віковими групами.	2	2
7	Організація та проведення змагань з легкої атлетики. Основні правила змагань з легкої атлетики.	2	
8	Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту та потрійного стрибка	2	
9	Аналіз та методика навчання техніки бар'єрного та естафетного бігу	2	
10	Аналіз та методика навчання техніки метання диска та списа	2	
Рік підготовки 3-й			
Модуль 3			
11	Організація та проведення змагань з легкої атлетики. Основні правила змагань з легкоатлетичних видів.		4
12	Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту та потрійного стрибка		2
13	Аналіз та методика навчання техніки бар'єрного та естафетного бігу		2
14	Аналіз та методика навчання техніки метання диска та списа		2

6. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин	
		Денна форма	Заочна форма
Рік підготовки 1-й			
Модуль 1			
1	Розвиток легкої атлетики у світі та Україні. Характеристика видів легкої атлетики.	2	
Рік підготовки 2-й			
Модуль 2			
2	Організація та проведення змагань з легкої атлетики. Основні правила змагань з легкої атлетики.	2	
3	Аналіз та методика навчання техніки стрибка з жердиною.	2	
4	Аналіз та методика навчання техніки метання молота.	2	

7. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин	
		Денна форма	Заочна форма
Рік підготовки 1-й			
Модуль 1			
1.	Вивчення техніки спортивної ходьби.	8	2
2.	Вивчення техніки бігу на середні дистанції.	10	2
3.	Вивчення техніки стрибка у довжину.	10	4
4.	Вивчення техніки бігу на короткі дистанції.	10	2

5.	Вивчення техніки штовхання ядра.	10	6
6.	Вивчення техніки метання гранати.	10	4
Рік підготовки 2-й			
Модуль 2			
7.	Вивчення техніки стрибка у висоту способом «переступання».	8	4
8.	Вивчення техніки потрійного стрибка.	8	
9.	Вивчення техніки метання списа.	10	4
10.	Вивчення техніки естафетного бігу.	8	4
11.	Вивчення техніки бар'єрного бігу.	10	
Рік підготовки 3-й			
Модуль 3			
12.	Вивчення техніки потрійного стрибка.		2
13.	Вивчення техніки бар'єрного бігу		4

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин	
		Денна форма	Заочна форма
Рік підготовки 1-й			
Модуль 1			
1	Сучасний стан легкої атлетики в Україні та світі. Виступи українських легкоатлетів на міжнародній арені.	6	16
2	Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби.	6	12
3	Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.	8	12
4	Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину.	8	16
5	Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра.	8	18
6	Аналіз та методика навчання техніки метання гранати.	8	12
7	Аналіз та методика навчання бігу на середні дистанції.	6	12
Рік підготовки 2-й			
Модуль 2			
8	Особливості проведення навчально-тренувальних занять з легкої атлетики з різними віковими групами.	4	12
9	Правила змагань з легкоатлетичних видів.	6	16
10	Вивчення техніки стрибка у висоту способом «переступання»	2	12
11	Вивчення техніки естафетного бігу	2	18
12	Вивчення техніки метання списа.	2	18
13	Аналіз та методика навчання техніки бар'єрного бігу.	2	
14	Аналіз та методика навчання техніки метання диска.	4	
15	Аналіз та методика навчання техніки метання молота.	4	
16	Аналіз та методика навчання техніки стрибка з жердиною.	4	
Рік підготовки 3-й			
Модуль 3			

17	Організація та проведення змагань з легкої атлетики. Основні правила змагань з легкоатлетичних видів.		10
18	Вивчення техніки потрійного стрибка.		14
19	Вивчення техніки бар'єрного бігу		12
20	Вивчення техніки метання диска		14
21	Аналіз та методика навчання техніки стрибка з жердиною		12
22	Аналіз та методика навчання техніки метання молота		12

9. Методи навчання

Використовуються словесні методи (пояснення, вказівка, нагадування, розбір); методи наочності (відеодемонстрація, спостереження, кінограма, ілюстрація); безпосередня допомога студентам (в прийнятті пози, у виконанні окремих рухів та дій); засоби зворотного зв'язку.

Для перетворення рухового уявлення в дії використовують практичні спроби виконання дій. При цьому провідну роль має метод цілісної вправи та метод розчленованої вправи. Обидва методи взаємопов'язані доповнюють один одного та вимагають методу повторності. Методи стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності.

10. Методи контролю

Перевірка знань студентів здійснюється у формі поточного та підсумкового контролю. Поточний контроль здійснюється шляхом перевірки вмінь, знань та навичок, а саме складання контрольних нормативів та визначення рівня теоретичної підготовленості студентів.

Підсумковий контроль здійснюється наприкінці семестру шляхом проведення заліку (1 модуль) та іспиту (2 модуль).

Нормативи для студентів 1 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 у першому модулі (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**.

Питання для самопідготовки

1. Сучасний стан легкої атлетки в Україні та світі.
2. Виступи українських легкоатлетів на міжнародній арені.
3. Діяльність Міжнародної асоціації легкоатлетичних федерацій.
4. Діяльність Федерації легкої атлетики України та Львівської області.
5. Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби.
6. Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.
7. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину.
8. Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра.
9. Аналіз та методика навчання техніки метання гранати.
10. Аналіз та методика навчання бігу на середні дистанції.

Контрольні запитання:

1. Історія виникнення видів легкої атлетики.
2. Класифікація видів легкої атлетики.
3. Міжнародні організації та їх функції, які займаються розвитком легкої атлетики у світі та Європі.
4. Організації та їх функції, які займаються розвитком легкої атлетики в Україні та Львівській області.
5. Оздоровче значення занять легкою атлетикою.
6. Сучасний стан легкої атлетики в Україні.
7. Провідні українські легкоатлети.
8. Сучасний стан легкої атлетки в світі. Світові лідери.
9. Аналіз техніки бігу на середні дистанції.
10. Аналіз техніки штовхання ядра.
11. Методика навчання техніки бігу на середні дистанції.
12. Методика навчання техніки штовхання ядра.
13. Склад та функції суддів зі штовхання ядра.
14. Основні помилки, які трапляються при навчанні техніки штовхання ядра та шляхи їх виправлення.
15. Аналіз техніки метання гранати.
16. Методика навчання техніки метання гранати.
17. Аналіз техніки бігу на короткі дистанції.
18. Склад та функції суддів зі спринтерського бігу.
19. Аналіз техніки стрибка у довжину.
20. Методика навчання техніки стрибка у довжину.

21. Основні помилки, які трапляються при навчанні техніки стрибка у довжину та шляхи їх виправлення.
22. Склад та функції суддів зі стрибка у довжину.
23. Склад та функції суддів зі спринтерського бігу.
24. Основні помилки, які трапляються при навчанні техніки бігу на короткі дистанції та шляхи їх виправлення.
25. Основні помилки, які трапляються при навчанні техніки спортивної ходьби та шляхи їх виправлення.

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 у другому модулі (в сумі 100 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**.

Питання для самопідготовки

1. Особливості проведення навчально-тренувальних занять з легкої атлетики з різними віковими групами.
2. Правила змагань з легкоатлетичних видів.
3. Розвиток фізичних якостей засобами легкої атлетики.
4. Урок з легкої атлетики (завдання, зміст).
5. Аналіз та методика навчання техніки метання молота.
6. Аналіз та методика навчання техніки стрибка з жердиною.

7. Аналіз та методика навчання техніки метання диска.
8. Аналіз та методика навчання техніки метання списа.
9. Аналіз та методика навчання техніки естафетного бігу.
10. Аналіз та методика навчання техніки бар'єрного бігу.
11. Аналіз та методика навчання техніки потрійного стрибка.

Екзаменаційні запитання

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.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	Зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
68-73	D	задовільно	
61-67	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

12. Методичне забезпечення

Інтернет ресурси:

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/>

Періодичні видання тематичних журналів.

13. Рекомендована література

Основна:

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 "Таля", 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: теорія, навчання, тренування / за ред. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В. – Львів : СПОЛОМ, 2006. – 180 с.
14. Легка атлетика : правила змагань на 2010–2011 рр. / пер. і упоряд. В. Г. Конестяпін, П. П. Дацків, В. Й. Лемешко, В. І. Прокопенко, Г. В. Чорненька. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 258 с. – ISBN 978-966-2328-17-2.
15. Лемешко В. Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам : навч.-метод. посіб. – Львів : Видавництво «ЛНУ», 2011.- 106с.
16. Лемешко В.Й. Легка атлетика – основа оздоровлення, навчання та виховання студентів вищих навчальних закладів / Лемешко В.Й., Приставський Т.Г., Дух Т.І. – Львів: ЛДУФК. 2014. – 248 с.
17. Легкая атлетика : учеб. / [под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т. П. Юшкевича, А. Н. Конникова]. – Мн. : Тесей, 2005. – 336 с.
18. Легкая атлетика : учеб. / [под общ. ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина]. – М. : Физ. Культура, 2010. – 448 с.
19. 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.
20. 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.
21. Легкоатлетичні горизонтальні стрибки : навч.-метод. посіб. / Тетяна Дух, В'ячеслав Лемешко, Антоніна Дунець-Лесько, Ярослав Свищ. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 112 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.

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

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

Допоміжна:

1. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. – К.: Вежа, 1997. – 128 с.

2. Гриньків М. Я. Ритм серця і стан центральної гемодинаміки у легкоатлетів-бігунів на різні дистанції / М. Я. Гриньків, П. П. Дацків // Адаптационные возможности детей и молодежи : материалы V науч-практ. междунар. конф. – Одеса, 2004. – С. 70–72.

3. Західний В. Р. [Кінематичні характеристики техніки штовхальників ядра високої кваліфікації](#) / В. Р. Західний // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. Міжнар. наук. конгр. – Київ, 2010. – С. 544.

4. Західний Р. В. Кінематичні характеристики техніки виконання обертальних рухів у метальників диска, молота та штовхальників ядра / Р. В. Західний, В. Г. Конестяпін, М. С. Микіч // Здоровье для всех : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. – Пинск, 2012. – Ч. 2. – С. 178 – 181.

5. Західний В. Методика навчання техніки штовхання ядра способом "колового маху" / Василь Західний, Микола Савчук // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. - Львів, 2006. - Вип. 10, т. 2. - С. 169-172.

6. Західний Р. М. Особливості фізичного стану та здоров'я юнаків 18-20 років під впливом занять метаннями / Р. М. Західний, З. І. Коритко // День студентської науки : зб. тез доп. за результатами наук. конф. студентів ЛДУФК. – Львів, 2016. – С. 80-82.

7. Конестяпін В. Кінематичні характеристики розбігу кваліфікованих стрибунів у висоту / В. Конестяпін, В. Шаповал // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2004. – Вип. 8, т. 1. – С. 188–190.

8. Конестяпін В. Г. Педагогический контроль в тренировке прыгуний в высоту / В. Г. Конестяпін // Тез. докл. VIII науч. конф. молодых ученых. – Омск, 1990. – С. 27.

9. Критерії адекватності фізичних навантажень та їх використання в спорті, фізичному вихованні й фізичній реабілітації / Зоряна Коритко, Едуард Кулітка, Ольга Бас, Галина Чорненька, Василь Західний, Тарас Якубовський // Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація. – 2020. – № 2(50). – С. 68–77.

10. Лемешко В. Кінематичні та динамічні параметри технічної підготовленості стрибунку у довжину різної кваліфікації / Вячеслав Лемешко, Тетяна Дух, Антоніна Дунець-Лесько // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2014. – Вип. 18, т. 2. – С. 116–121.

11. 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.

12. Приступа Є. Методика кількісних вимірів параметрів рухової активності людини / Євген Приступа // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. IV Міжнар. наук. конгр. – Київ, 2000. – С. 537.

13. Приступа Є.Н. Методика кількісних вимірів рухової активності людини / Приступа Є.Н., Ріпак І.М., Соколовський В.М. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. Наук. праць за ред. С.С.Єрмакова - Харків: ХХІІІ, 1999. - №7. - С.10-13.

14. Ріпак І. М. Місце рухової активності учнів середнього шкільного віку в режимі дня / Ріпак І. М., Михайльо Л. М. // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської молоді Львівщини : зб. наук. пр. – Львів : ЛДФА, 2009. – С. 52–54.

15. Савчук М. Оцінка технічної підготовленості висококваліфікованих металників молота / Микола Савчук, Галина Чорненька // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2009. – Вип. 13, т. 1. – С. 275–279.

16. Харабуга С. Ефективність навчання техніки штовхання ядра в залежності від часу дня / Станіслав Харабуга, Галина Чорненька // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2010. – Вип. 14, т. 1. – С. 328 – 332.

17. Удосконалення фізичної та технічної підготовки стрибунку у довжину / Лемешко Вячеслав, Конестяпін Володимир, Дунець-Лесько Антоніна, Дух Тетяна // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 1. – С. 110 – 114.

Інформаційні ресурси інтернет:

18. Динаміка та варіативність кінематичних характеристик технічної майстерності стрибунку у довжину [Електронний ресурс] / Володимир Конестяпін, Вячеслав Лемешко, Тетяна Дух, Антоніна Дунець Лесько // Спортивна наука України. – 2015. – № 1(65). – С. 41 – 44. – Режим доступу : <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/288/281>