

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ім. І.БОБЕРСЬКОГО
КАФЕДРА ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Силабус курсу
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ (ЛЕГКА АТЛЕТИКА)

Освітній ступінь – бакалавр

Галузь знань: 07 – Управління та адміністрування

Спеціальність: 073 – «Менеджмент»

Освітня програма: Менеджмент

Кількість кредитів – 4

Рік підготовки, семестр – IV рік підготовки (7 семестр)

Компонент освітньої програми: вибіркова

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.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, методикку 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>
1.	Розвиток фізичних якостей засобами легкої атлетики.	Знати: <ul style="list-style-type: none"> • Силу та її прояви в різних видах легкої атлетики, фізіологічні механізми, методику розвитку. • Швидкість (бистрість) та її прояви у різних видах легкої атлетики, фізіологічні механізми, методику розвитку. Контроль за розвитком сили та швидкості. • Витривалість та її прояви у різних видах легкої атлетики, фізіологічні механізми, методику розвитку. • Гнучкість, спритність та відчуття рівноваги і їх прояви у різних видах легкої атлетики, фізіологічні механізми, методику розвитку.
2.	Аналіз та методика навчання техніки бар'єрного бігу.	Знати: <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.
3.	Аналіз та методика навчання техніки метання списа.	Знати: <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.

Формування програмних компетентностей

<i>Програмні компетентності</i>
- Вміти технічно правильно виконувати біг з бар'єрами та метання списа.
- Скласти контрольні нормативи з бар'єрного бігу та метання списа.

Літературні джерела

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 340 с.
2. 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.
3. Кутек Т. Б. Сучасна спортивна підготовка кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках: Монографія. – Ж. : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. – 280 с.
4. 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.
5. 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.
6. Легкоатлетичні горизонтальні стрибки : навч.-метод. посіб. / Тетяна Дух, В'ячеслав Лемешко, Антоніна Дунець-Лесько, Ярослав Свищ. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 112 с.
7. 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.
8. 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.
9. Правила соревнований на 2016-2017 год [Электронный ресурс] : по данным Международной ассоциации легкоатлетических федераций. – М. : Московский региональный Центр развития ИААФ, 2015. – 279 с. режим доступу : [http : // www/ iaaf/](http://www/iaaf/).
10. Теорія і методика викладання легкої атлетики / Навчально-методичний посібник для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Теорія і

методика викладання легкої атлетики» для студентів, які навчаються зі спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» за освітнім ступенем «Бакалавр» на основі освітньо-кваліфікаційного рівня «Молодший спеціаліст» / уклад.: Т.І. Кудряшова, О.О. Губченко, –Кременчук : ПП «Бітарт», 2019. – 169 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
Бар'єрний біг (110 м – h 84 см, 100 м - h 76), с (чол.)	17,5	19,5	21,0
Бар'єрний біг (110 м – h 84 см, 100 м - h 76),с (жін.)	21,5	22,3	23,0
Метання списа (800 гр, м, чол.)	28	24	20
Метання списа (600 гр, м, жін.)	18	17	16

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

1. Складання контрольних нормативів (один норматив – 15 балів) – 30 балів.
2. Відвідування занять – 10 балів.
3. Написання трьох контрольних робіт (конспектів самопідготовки або рефератів) (одна робота – 10 балів) – 30 балів.
4. Усне чи письмове опитування (тестування) – 30 балів.

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 метання списа.
3. Історія виникнення Олімпійських ігор в Стародавній Греції. Види легкої атлетики, які входили до програми Олімпійських ігор.
4. Класифікація видів легкої атлетики.
5. Легкоатлетичні засоби для розвитку швидкості.
6. Оздоровче значення занять легкою атлетикою.
7. Організації, які займаються розвитком легкої атлетики у світі, Європі, Україні та областях.
8. Організація та методика проведення занять з легкої атлетики з особами старшого та похилого віку.
9. Основні засоби та методи розвитку витривалості.
10. Основні помилки, яких допускаються в бар'єрному бігу та шляхи для їх виправлення.
11. Основні помилки, яких допускаються в метанні списа, та шляхи їх виправлення.
12. Особливості проведення занять з дівчатами та жінками.
13. Особливості проведення занять з легкої атлетики з дітьми і підлітками.

14. Охарактеризуйте взаємозв'язок легкої атлетики з іншими видами спорту.
15. Охарактеризуйте основні завдання та зміст підготовчої частини заняття бігунів.
16. Охарактеризуйте основні завдання та зміст підготовчої частини заняття метальників.
17. Послідовність навчання техніки легкоатлетичних вправ.
18. Провідні легкоатлети світу та їх досягнення.
19. Розвиток легкої атлетики в період відродження Олімпійських ігор.
20. Розвиток сили засобами легкої атлетики.
21. Склад та функції бригад суддів на старті та фініші.
22. Склад та функції бригади суддів з легкоатлетичних метань, визначення переможців.
23. Структура та зміст уроку (навчально-тренувального заняття) з легкої атлетики.
24. Сучасний стан легкої атлетики в Україні. Успіхи українських легкоатлетів на міжнародній арені.
25. Фактори від яких залежить швидкість в бігу.
26. Фактори, від яких залежить дальність польоту в легкоатлетичних метаннях.