

**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** – III рік підготовки (6 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.	Основи техніки легкоатлетичних вправ.	Знати: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Загальна характеристика та визначення техніки легкоатлетичних вправ.</li> <li>• Основи техніки спортивної ходьби та бігу.</li> <li>• Основи техніки стрибків.</li> <li>• Основи техніки метань.</li> <li>• Раціональність та ефективність техніки.</li> <li>• Значення техніки для спортивного результату.</li> </ul>
2.	Аналіз та методика навчання техніки естафетного бігу.	Знати: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Історію виникнення та розвитку естафетного бігу.</li> <li>• Аналіз техніки естафетного бігу (старт, передача та прийом естафетної палички на різних етапах, фінішування).</li> <li>• Методику навчання техніки естафетного бігу (завдання, засоби, типові помилки).</li> <li>• Основні правила змагань естафетного бігу.</li> </ul>
3.	Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту.	Знати: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Історію розвитку та еволюцію техніки стрибка у висоту.</li> <li>• Аналіз техніки стрибка у висоту (розбіг, відштовхування, політ, приземлення). Характеристика способів виконання стрибка у висоту.</li> <li>• Методику навчання техніки стрибка у висоту (завдання, засоби, типові помилки).</li> <li>• Основні правила змагань зі стрибків у висоту. Вимоги до місць проведення змагань зі стрибків у висоту.</li> </ul>

## Формування програмних компетентностей

<i>Програмні компетентності</i>
- Вміти технічно правильно виконувати стрибок у висоту та естафетний біг 4X100 м.
- Скласти контрольні нормативи зі стрибка у висоту та естафетного бігу 4X100 м.

## 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
Стрибок у висоту «переступанням» (м, чол.)	135	130	125
Стрибок у висоту «переступанням» (м, жін.)	115	110	105
Естафетний біг 4x100 м, с (чол.)	55,0	58,0	62,0
Естафетний біг 4x100 м, с (жін.)	63,0	67,0	70,0

*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 естафетного бігу 4x100 м.
2. Аналіз техніки стрибка у висоту.
3. Вимоги до інвентарю та місць проведення змагань зі стрибкових видів.
4. Загальна характеристика та визначення техніки легкоатлетичних вправ.
5. Значення техніки для спортивного результату.
6. Історія виникнення Олімпійських ігор в Стародавній Греції. Види легкої атлетики, які входили до програми Олімпійських ігор.
7. Класифікація видів легкої атлетики.
8. Методика навчання техніки естафетного бігу 4x100 м.
9. Методика навчання техніки стрибка у висоту.
- 10.Оздоровче значення занять легкою атлетикою.
- 11.Організації, які займаються розвитком легкої атлетики у світі, Європі, Україні та областях.
- 12.Основи техніки метань.
- 13.Основи техніки спортивної ходьби та бігу.
- 14.Основи техніки стрибків.
- 15.Основні помилки, яких допускаються в естафетному бігу 4x100 м та шляхи для їх виправлення.

16. Основні помилки, яких допускаються в стрибках у висоту, та шляхи для їх виправлення.
17. Охарактеризуйте взаємозв'язок легкої атлетики з іншими видами спорту.
18. Послідовність навчання техніки легкоатлетичних вправ.
19. Провідні легкоатлети світу та їх досягнення.
20. Розвиток легкої атлетики в період відродження Олімпійських ігор.
21. Склад та функції бригад суддів на старті та фініші.
22. Склад та функції бригади суддів зі стрибків у висоту, визначення переможців.
23. Структура та зміст уроку (навчально-тренувального заняття) з легкої атлетики.
24. Фактори від яких залежить швидкість в бігу.
25. Фактори, які впливають на дальність польоту в легкоатлетичних стрибках.
26. Характеристика бігових видів.
27. Циклічні, ациклічні та змішані види легкої атлетики.