

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра легкої атлетики

ТЕМАТИКА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

(шифр і назва навчальної дисципліни)

галузь знань 01 Освіта
(шифр і назва)

спеціальність: 017 фізична культура і спорт
(шифр і назва спеціальності)

інститут, факультет, відділення: факультет фізичної культури і спорту,
післядипломної та заочної освіти
(назва інституту, факультету, відділення)

рівень освіти: бакалавр

МОДУЛЬ 1

Теми та короткий зміст практичних занять

Тема 1. Вивчення техніки спортивної ходьби.

1. Ознайомлення з технікою спортивної ходьби.
2. Вправи для загального розвитку та спеціальні вправи легкоатлета. Вивчення техніки руху ніг при спортивній ходьбі.
3. Вивчення техніки руху таза при спортивній ходьбі.
4. Вивчення техніки руху рук при спортивній ходьбі.
5. Удосконалення в техніці спортивної ходьби (складання контрольних нормативів).

Тема 2. Вивчення техніки бігу на середні дистанції.

1. Ознайомлення з технікою бігу на середні дистанції.
2. Вивчення техніки бігу по прямій з рівномірною і перемінною швидкістю.
3. Вивчення техніки бігу на повороті.
4. Вивчення техніки високого старту.
5. Удосконалення в техніці бігу на середні дистанції (складання контрольних нормативів).

Тема 3. Вивчення техніки бігу на короткі дистанції.

1. Ознайомлення з технікою бігу на короткі дистанції.
2. Спеціальні бігові вправи.
3. Вивчення техніки низького старту та стартового розбігу.
4. Вивчення техніки бігу по прямій.
5. Вивчення техніки бігу по повороту.
6. Вивчення техніки переходу від стартового розбігу до бігу по дистанції.
7. Вивчення техніки низького старту на повороті.
8. Вивчення техніки фінішування.
9. Удосконалення в техніці бігу на короткі дистанції (складання контрольних нормативів).

Тема 4. Вивчення техніки стрибка у довжину.

1. Ознайомлення з технікою стрибка у довжину
2. Вивчення техніки відштовхування.
3. Вивчення техніки приземлення.
4. Вивчення техніки розбігу та відштовхування.
5. Техніка стрибка у довжину з короткого та середнього розбігу.
6. Удосконалення в техніці стрибка у довжину (складання контрольних нормативів).

Тема 5. Вивчення техніки штовхання ядра.

1. Ознайомлення з технікою та місцем для проведення змагань.
2. Навчання техніки штовхання ядра з місця. Вивчення техніки фінального зусилля.
3. Навчання техніки штовхання ядра «зі скоку».
4. Підвідні та імітаційні вправи.
5. Удосконалення в техніці штовхання ядра способом «зі скоку» (складання контрольних нормативів).

Тема 6. Вивчення техніки метання гранати.

1. Ознайомлення з технікою метання гранати.
2. Вивчення техніки фінального зусилля.
3. Вивчення техніки розбігу та відведення гранати.
4. Вивчення техніки метання гранати з розбігу.
5. Удосконалення в техніці метання гранати (складання контрольних нормативів).

МОДУЛЬ 2

Теми та короткий зміст практичних занять

Тема 1. Вивчення техніки стрибка у висоту способом «переступання».

1. Ознайомлення з технікою стрибка у висоту способом «переступання».
2. Вивчення техніки відштовхування.
3. Вивчення техніки розбігу та відштовхування.
4. Вивчення техніки переходу планки та приземлення.
5. Удосконалення в техніці стрибка у висоту способом «переступання» (складання контрольних нормативів).

Тема 2. Вивчення техніки естафетного бігу.

1. Ознайомлення з технікою естафетного бігу 4x100 м.
2. Вивчення техніки передачі і прийому естафетної палички на місці.
3. Вивчення техніки передачі і прийому естафетної палички в бігу з низькою швидкістю.
4. Вивчення техніки передачі і прийому естафетної палички в зоні передачі на максимальній швидкості (складання контрольних нормативів).
5. Удосконалення в техніці естафетного бігу 4x100 м (складання контрольних нормативів).

Тема 3. Вивчення техніки бар'єрного бігу.

1. Ознайомлення з технікою бар'єрного бігу.
2. Спеціальні вправи для вивчення техніки.

3. Вивчення техніки подолання бар'єру.
4. Подолання бар'єрів в ходьбі та в бігу.
5. Вивчення техніки бігу через бар'єри.
6. Вивчення техніки старту і стартового розбігу.
7. Вивчення техніки бігу по дистанції.
8. Удосконалення в техніці бар'єрного бігу (складання контрольних нормативів 100 м – жінки, 110 м - чоловіки).

Тема 4. Вивчення техніки метання списа.

1. Ознайомлення з технікою метання списа.
2. Вивчення техніки фінального зусилля.
3. Вивчення техніки розбігу.
4. Вивчення техніки переходу від розбігу до фінального зусилля.
5. Вивчення техніки метання спису з розбігу.
6. Удосконалення в техніці метання списа (складання контрольних нормативів).

Тема 5. Вивчення техніки потрійного стрибка.

1. Ознайомлення з технікою потрійного стрибка.
2. Спеціально підготовчі вправи стрибуна.
3. Вивчення техніки «скоку», «кроку», «стрибка».
4. Вивчення техніки з короткого і повного розбігів.
5. Удосконалення в техніці потрійного стрибка з повного розбігу (здача контрольних нормативів).

Рекомендовані 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. 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.: Академия, 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., Артюшенко 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. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навч. Посібник. – К.: Олімпійська література, 1995. – 326 с.
3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина І. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. – 272 с.
4. Шиян Б. М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. Частина ІІ. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.