

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра легкої атлетики

ТЕМАТИКА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

**«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ,
СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ»**

(РОЗДІЛ «ТІМОВС»)

(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
(назва інституту, факультету, відділення)

рівень освіти: бакалавр

МОДУЛЬ 1

Теми та короткий зміст практичних занять

Тема 1. 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 2. 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).

МОДУЛЬ 2

Тема 1. 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 2. 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).

МОДУЛЬ 3

Тема 1. Вивчення техніки естафетного бігу.

1. Ознайомлення з технікою естафетного бігу 4x400 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 4x400 м (складання контрольних нормативів).

Тема 2. 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).

МОДУЛЬ 4

Тема 1. Вивчення техніки стрибка у висоту способом „Фосбері – флоп”

1. Ознайомлення з технікою стрибка у висоту способом „Фосбері – флоп”.
2. Вивчення техніки розбігу по дузі.
3. Вивчення техніки відштовхування з дугоподібного розбігу.
4. Вивчення техніки переходу планки.
5. Удосконалення в техніці стрибка у висоту способом „Фосбюрі – флоп” (складання контрольних нормативів).

Тема 2. 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).

МОДУЛЬ 5

Тема 1. 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).

Тема 2. Вивчення техніки метання диска.

1. Ознайомлення з технікою метання диска.
2. Вивчення техніки фінального зусилля.
3. Вивчення техніки повороту.
4. Вивчення техніки метання диска з поворотом.
5. Удосконалення в техніці метання диска (складання контрольних нормативів).

МОДУЛЬ 6

Удосконалення в техніці видів легкої атлетики, які входять до складу триборства:

- у жінок (біг 200 м, стрибок у довжину, штовхання ядра);
- у чоловіків (біг 400 м, стрибок у довжину, штовхання ядра).

Участь у змаганнях з багатоборства та складання контрольних нормативів.

МОДУЛЬ 7

Удосконалення в техніці видів легкої атлетики, які входять до складу п'ятиборства у жінок (стрибок у висоту, штовхання ядра 3 кг, біг 200 м, стрибок у довжину, біг 800 м) та семиборства у чоловіків (біг 100 м, стрибок у довжину, штовхання ядра 6 кг, стрибок у висоту, біг 400 м, метання списа, біг 1500 м).

Участь у змаганнях з багатоборства та складання контрольних нормативів.

Рекомендована література

Основна

1. Алабин В.Г, Романенко Л.В. 2000 упражнений для легкоатлетов: Учебное пособие для физкультурных учебных заведений. – Х.: Основа, 1996. - 184 с.
2. Артющенко О. Ф. Легка атлетика : навчальний посібник для студентів ф-тів фіз. культури / О. Ф. Артющенко, А. І. Стеценко. – Черкаси : Вид. Вовчок О. Ю., 2006. – 424 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. Бондарчук А.П. Легкоатлетические метания.- К.: Здоров'я, 1984. – 136 с.
6. Бондарчук А. П. Тренировка юного легкоатлета. – К.: Здоров'я, 1986. – 160 с.
7. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – К.: Олимпийская литература, 2005. – 304 с.
8. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій /Харк.держ.пед.ун-т ім.Г.С.Сковороди. – Харків:"ОВС", 2001. – 112 с.
9. Жордочко Р. В., Поліщук В. Д. Легка атлетика. – К.: Здоров'я, 1994. – 179 с
10. Книга тренера по легкой атлетике / Под ред. Л. С. Хоменкова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 399 с.
11. Креер В. А., Попов В. Б. Легкоатлетические прыжки. – М.: Физическая культура и спорт, 1986. – 177 с.
12. Куду Ф. О. Легкоатлетические многоборья. – М.: Физическая культура и спорт, 1981. – 144 с.
13. Легкоатлетические прыжки / А.П. Стрижак, О.И. Александров, С.П. Сидоренко, В.А. Петров. – К.: Здоров'я, 1989. - 168 с.
14. 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.
15. 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 .
16. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Академія, 2005. – 464 с.
17. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування.- За ред. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В./ Львів: СПОЛОМ, 2006. – 180 с.
18. 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.
19. Лемешко В. Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчально-методичний посібник. – Львів : Видавництво «ЛНУ», 2011.-106с. УДК 796.42(076.5)
20. 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.
21. Максименко Г. М. Спортивно – педагогічне вдосконалювання (легка атлетика). – К.: Вища школа, 1992. – 294 с.
22. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
23. Подготовка сильнейших бегунов мира / [Суслов Ф. П., Максименко Г. Н., Никитушкин В. Г., Брейзер В. Г., Тихонов С. А.]. – К. : Здоровье, 1990. – 54 с.
24. Полищук В.Д. Легкоатлетическое десятиборье. – К.: Науковий світ, 2001. – 252 с.

25. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: 2002. – 208 с.
26. Селуянов В.Н. Підготовка бегунов на средние дистанции. – М.: СпортАкадемПрес, 2001. – 104 с.

Допоміжна

1. Бобровник В.И. Совершенствование технического мастерства спортсменов высокой квалификации в легкоатлетических соревновательных прыжках: Монография. – К.: Науковий світ, 2005. – 322 с.
2. Мор Дж. Х., Костілл Д.Л. Фізіологія людини: Пер. з англ. – К.: Олімпійська література, 2003. – 656 с.
3. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. – К.: Вежа, 1997. – 128 с.
4. Лапутин А.Н., Бобровник В.И. Олимпийскому спорту – высокие технологии. – К.: Вежа, 1997. – 128 с.
5. Легкая атлетика : бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В. В. Ивочкин, Ю. Г. Травин, Г. Н. Королев, Г. Н. Семаева. – М. : Советский спорт, 2004. – 108 с.
6. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.
7. Методика обучения лёгкоатлетическим 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.
8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ». 2003. – 863 с.
10. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навч. Посібник. – К.: Олімпійська література, 1995. – 326 с.
11. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
12. Современный взгляд на подготовку легкоатлетов / Монография / Под ред. Е.Е. Аракеляна. Ю.Н. Примакова, М.П. Шестакова. – М.: НОУ РГУФК, 2006. – 224 с.
13. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина I. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. – 272 с.
14. Шиян Б. М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. Частина II. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.