

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра легкої атлетики

ТЕМАТИКА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» (ЛЕГКА АТЛЕТИКА)

(шифр і назва навчальної дисципліни)

галузь знань 01 Освіта
(шифр і назва)

спеціальність: 241- «Готельно-ресторанна справа»,

073 – «Менеджмент».

(шифр і назва спеціальності)

інститут, факультет, відділення: туризм
(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 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).

МОДУЛЬ 2

Теми та короткий зміст практичних занять

Тема 3. 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 4. 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).

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.: Академія, 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.