

ТЕМАТИКА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

з дисципліни «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» (легка атлетика)

Рівень освіти «бакалавр»

спеціальність 241 «Готельно-ресторанна справа», 073 «Менеджмент».

© доц. Свищ Я.С.

© доц. Павлось О.О.

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. Ахметов Р. Ф. Легка атлетика: Підручник / Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. – Житомир: Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2010. – 320 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. Гогін О. В. Легка атлетика : курс лекцій для студ. ф-ту фіз. виховання

пед. навч. закл. / О. В. Гогін. – Х. : ОВС, 2001. – 112 с.

6. Жилкин А. И. Легкая атлетика : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – [изд.]. – М. : Академия, 2008. – 464 с.

7. Жордочко Р. В., Поліщук В. Д. Легка атлетика. – К.: Здоров'я, 1994. – 179 с.

8. 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.

9. Креер В. А., Попов В. Б. Легкоатлетические прыжки. – М. : Физическая культура и спорт, 1986. – 177 с.

10. Криличенко О.В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики: навч. посіб./ О.В. Криличенко, О.І. Форостян . – К.: Олімп. л-ра, 2012. – 108 с.

11. Кутек Т. Б. Сучасна спортивна підготовка кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках: Монографія. – Ж. : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. – 280 с.

12. 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.

13. Легка атлетика: правила змагань на 2010-2011 рр.. За ред.: Конестяпіна В.Г., Лемешка В.Й., Дацківа П.П., Прокопенка В.І., Чорненької Г.В. – Л.: ЛДУФК, 2011. – 258 с.

14. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. – За ред. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В./ Львів: СПОЛОМ, 2006. – 180 с.

15. Легкая атлетика : учеб. / [под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т. П. Юшкевича, А. Н. Конникова]. – Мн. : Тесей, 2005. – 336 с.

16. Легкая атлетика : учеб. / [под общ. ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина]. – М. : Физ. Культура, 2010. – 448 с.

17. 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.

18. 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.

19. Легкоатлетичні горизонтальні стрибки : навч.-метод. посіб. / Тетяна Дух, В'ячеслав Лемешко, Антоніна Дунець-Лесько, Ярослав Свищ. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 112 с.

20. Лемешко В.Й. Методика навчання легкоатлетичних видів // В.Й. Лемешко / метод. посіб. – Л., 2011. – 106 с.

21. 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.

22. 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.

23. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: 2002. – 208 с.

24. Правила соревнований на 2016-2017 год [Электронный ресурс] : по данным Международной ассоциации легкоатлетических федераций. – М. : Московский региональный Центр развития ИААФ, 2015. – 279 с. режим доступа : [http : // www/ iaaf/](http://www/iaaf/).

25. 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. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.

3. Методика обучения легкоатлетическим 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.

4. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навч. Посібник. – К.: Олімпійська література, 1995. – 326 с.

5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина I. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. – 272 с.

6. Шиян Б. М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. Частина II. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.