

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

Кафедра легкої атлетики

**ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ**

з навчальної дисципліни  
**„ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ”**  
галузь знань 01 „Освіта”  
спеціальність 241 „Готельно-ресторанна справа”  
факультет туризму  
рівень освіти – бакалавр

©доц. Свищ Я. С.

**Контрольні запитання**

1. Класифікація видів легкої атлетики.
2. Аналіз частин техніки стрибка у довжину.
3. Аналіз частин техніки метання гранати.
4. Аналіз частин техніки спортивної ходьби.
5. Аналіз частин техніки бігу на короткі дистанції.
6. Аналіз техніки низького старту в бігу на короткі дистанції.
7. Фактори, від яких залежить швидкість в ходьбі і бігу.
8. Фактори, від яких залежить дальність польоту в легкоатлетичних метаннях.
9. Методика навчання техніки спортивної ходьби.
10. Методика навчання техніки стрибка у довжину.
11. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.
12. Послідовність навчання техніки легкоатлетичних вправ.
13. Охарактеризуйте основні завдання та зміст підготовчої частини заняття бігунів.
14. Охарактеризуйте основні завдання та зміст підготовчої частини заняття стрибунів.
15. Охарактеризуйте основні завдання та зміст підготовчої частини заняття метальників.
16. Види легкої атлетики, які входять до програми Олімпійських ігор.
17. Успіхи українських легкоатлетів на міжнародній арені.
18. Оздоровче значення занять легкою атлетикою.
19. Міжнародні організації, які займаються розвитком легкої атлетики у світі та Європі.
20. Організації та їх функції, які займаються розвитком легкої атлетики України та у Львівській області.

21. Дайте характеристику циклічним, ациклічним та змішаним видам легкої атлетики.
22. Значення та місце спеціальних бігових вправ у навчанні техніки бігу.
24. Аналіз частин техніки стрибка у довжину.
25. Особливості проведення навчальних занять з легкої атлетики з різними віковими групами.

### Рекомендована 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. – Харків : 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.]. – Москва : Академия, 2008. – 464 с.
7. Жордочко Р. В., Поліщук В. Д. Легка атлетика. – Київ : 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. – Москва : 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 . – Київ : 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. – Львів : 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]. – Минск : Тесей, 2005. – 336 с.
16. Легкая атлетика : учеб. / [под общ. ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина]. – Москва : 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]. – Киев : Логос, 2017. – 759 с.
18. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Н. Г. Озоліна, В. Н. Воронина, Ю. Н. Примакова. – Москва : 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 : метод. посіб. / В. Й. Лемешко. – Львів, 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., Львів : 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/>.
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. – Київ : Вежа, 1997. – 128 с.
2. Гриньків М. Я. Конституція, пропорції тіла і їх значення у спортивному відборі : лекція з дисципліни "Спортивна морфологія" / Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів, 2020. – 10 с.
3. Гриньків М. Я. Морфологічні прояви адаптації організму до фізичних навантажень : лекція з дисципліни "Спортивна морфологія" / Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів, 2020. – 13 с.
4. Гриньків М. Я. Предмет, завдання і методи вікової морфології. Вікова періодизація : лекція з дисципліни "Спортивна морфологія" / Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів, 2020. – 11 с.
5. Дух Т. Особливості спортивного відбору юних легкоатлетів / Дух Тетяна, Лемешко Вячеслав, Степаненкова Аліна // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2017. – № 2. – С. 73–76.
6. Дух Т. Порівняльний аналіз основних показників технічної підготовленості стрибунк у довжину різної кваліфікації [Електронний ресурс] / Тетяна Дух, В'ячеслав Лемешко, Антоніна Дунець-Лесько // Спортивна наука України. – 2016. – № 2. – С. 37–41. – Режим доступу <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/414/398>
7. Дух Т. Розвиток фізичних якостей школярів старшого шкільного віку з використанням комплексу легкоатлетичних вправ / Т. Дух, Я. Свищ // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 3.– С. 54–57.
8. Дух Т. Ставлення учнів середнього-шкільного віку до занять фізичною культурою / Тетяна Дух, Ярослав Свищ // Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку : матеріали Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф.(20 жовтня 2020 року). – Переяслав, 2020. – Вип. 64. – С. 232–237.
9. Коритко З. І. Варіабельність ритму серця легкоатлетів-спринтерів під впливом природних адаптогенів / З. І. Коритко, С. В. Онищук // Одеський медичний журнал. – 2012. – № 1. – С. 69 – 72. Коритко З. І. Адаптаційні можливості легкоатлетів-бігунів за умов

аеробних навантажень / З. І. Коритко // Одеський медичний журнал. – 2011. – № 1. – С. 49–52.

10. Коритко З. І. Вплив гепарину на реалізацію функціональних резервів серця у бігунів різної кваліфікації при граничних фізичних навантаженнях / З. І. Коритко // Фізіологічний журнал. – 2010. – № 2, т. 56. – С. 261.

11. Коритко З. І. Вплив плазміну на функціональний стан серцево-судинної системи у кваліфікованих бігунів / З. І. Коритко // Вісник проблем біології і медицини. – 2012. – Вип. 3. – С. 200–205.

12. Коритко З. І. Корекція фізичного стану та працездатності бігунів-спринтерів шляхом використання гомеопатичного фібринолізину / З. І. Коритко // Загальна патологія та патологічна фізіологія. – 2013. – Т. 7, № 4. – С. 168–174.

13. Коритко З. І. Метаболічний аспект особливостей компенсаторно-приспосувальних процесів у легкоатлетів-бігунів різної кваліфікації за умов граничних фізичних навантажень / З. І. Коритко // Здобутки клінічної і експериментальної медицини. – 2011. – № 1. – С. 57–61.

14. Коритко З. І. Особливості реакції показників системи крові у легкоатлетів-бігунів різної кваліфікації в умовах граничних фізичних навантажень / З. І. Коритко // Перспективи медицини та біології. – 2011. – № 1, т. 3. – С. 82–88.

15. Куцериб Т. Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб. / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 86 с.

16. Куцериб Т. М. Морфологічні прояви адаптації організму до фізичних навантажень : лекція / Куцериб Т. М. – Львів, 2019. – 14 с.

17. Куцериб Т. Оцінювання рівня фізичного розвитку людини за методом індексів. Методи оцінювання постави / Т. Куцериб, М. Гриньків, Ф. Музика // Анатомія з основами морфології : навч. посіб.-практ. – Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2020. – С. 206–219.

18. Куцериб Т. Функціональні групи м'язів верхньої кінцівки : / Т. Куцериб, М. Гриньків, Ф. Музика // Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб.-практ. - Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2020. - С. 75-81.

19. Микіч М. Особливості розвитку сили засобами легкої атлетики у школярів 12–16 років / Михайло Микіч, Галина Чорненька, Мирон Турчин // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки. – Луцьк, 2008. – Т. 2. – С. 180–183.

20. Микіч М. С. Взаємозв'язок швидко-силової підготовленості легкоатлетів з біомеханічними параметрами техніки легкоатлетичних вправ / Микіч М. С., Рибак О. Ю., Чорненька Г. В. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 1. – С. 120–124.

21. Музика Ф. Вплив специфіки тренувального процесу на морфофункціональні показники спортсменів різних спеціалізацій / Федір Музика // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. матеріалів. – Львів, 2001. – С. 53–56.

22. Музика Ф. В. Динамічна анатомія : лекція / Музика Ф. В. – Львів, 2019. – 12 с.

23. Музика Ф. В. М'язова система : лекція / Музика Ф. В., Куцериб Т. М. – Львів, 2019. – 10 с.

24. Музика Ф. В. Серцево-судинна система : лекція з навчальної дисципліни "Анатомія людини". – Львів, 2019. – 12 с.

25. Лемешко В. Кінематичні та динамічні параметри технічної підготовленості стрибунів у довжину різної кваліфікації / В'ячеслав Лемешко, Тетяна Дух, Антоніна Дунець-Лесько // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2014. – Вип. 18, т. 2. – С. 116–121.

26. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.
27. 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. – Минск : Выш. шк., 1986. – 312 с.
28. Павлось О. О. Модельні характеристики фізичної підготовленості висококваліфікованих бігунів на середні дистанції / Павлось О. О., Хохла А. І., Павлось Р. М. // Bulletin of Zaporizhzhia National University. Physical education and Sports. – 2020. – № 1. – С. 123–130.
29. Павлось О. Розвиток програми «Дитяча легка атлетика ІААФ» у світі та в Україні / О. Павлось, Я. Свищ, Р. Павлось // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії : матеріали ХХVІ Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. – Переяслав-Хмельницький, 2016. – С. 261–263.
30. Свищ Я. Сучасні комп'ютерні технології та використання їх у легкій атлетиці / Я. Свищ, О. Павлось, Р. Павлось // Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи : матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. – Переяслав-Хмельницький, 2016. – Вип. 3. – С. 150–153.
31. Чорненька Г. Денна динаміка показників частоти серцевих скорочень студентів-першокурсників ЛДУФК [Електронний ресурс] / Галина Чорненька // Спортивна наука України. – 2017. – № 2(78). – С. 32–36. – Режим доступу : <http://sportsscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/603/584>
32. Чорненька Г. Добова динаміка точності відтворення студентами заданих м'язових зусиль [Електронний ресурс] / Галина Чорненька // Спортивна наука України. – 2016. – № 2(72). – С. 32–36. – Режим доступу : <http://sportsscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/413/397>
33. Чорненька Г. В. Застосування спеціальних вправ для вивчення техніки бігу на короткі дистанції / Чорненька Г. В., Когут Ю. В., Читайло І. В. // Перспективи розвитку фізичної культури і спорту в Україні : матеріали ХІІІ Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів : Поліграфіст, 2019. – С. 114–117.
34. Чорненька Г. В. Значення ЗРВ у підготовчій частині заняття з легкої атлетики / Чорненька Г. В., Кроншталь Г. С., Щегольська Х. І. // Перспективи розвитку фізичної культури і спорту в Україні : матеріали ХІІІ Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів : Поліграфіст, 2019. – С. 110–113.
35. Чорненька Г. В. Ефективність оволодіння технікою легкоатлетичних вправ студентами-спортсменами при різній побудові навчального розкладу / Чорненька Г. В. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – К., 2011. – Вип. 11. – С. 502–506.
36. Чорненька Г. Особливості навчання техніки спортивної ходьби студентів 1 курсу / Чорненька Г., Гаюк В. // Проблеми формування здорового способу життя молоді : матеріали VІІІ Всеукр. наук.-практ. конф. присвяч. 200-літтю розвитку плавання у Львові. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка. – 2020. – С. 38–44.
37. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина І. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. – 272 с.
38. Шиян Б. М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. Частина ІІ. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.

39. Динаміка параметрів психофізичного стану у процесі професійно-прикладної підготовки студентів технічного ВНЗ з використанням засобів легкої атлетики / Р. М. Павлось, О. О. Павлось, Я. С. Свищ, О. А. Череповська // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2017. – Вип. 4(85). – С. 92–96.
40. Критерії адекватності фізичних навантажень та їх використання в спорті, фізичному вихованні й фізичній реабілітації / Зоряна Коритко, Едуард Кулітка, Ольга Бас, Галина Чорненька, Василь Західний, Тарас Якубовський // Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація. – 2020. – № 2(50). – С. 68–77.
41. Підвищення фізичної працездатності бігунів на короткі дистанції у передзмагальному мезоциклі шляхом використання природних джерел омега-3 / Станіслав Онищук, Зоряна Коритко, Володимир Конестяпін [та ін.] // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2011. – Вип. 15, т. 1. – С. 215–221.
42. Результати експериментальної перевірки програми з використанням засобів проекту «Дитяча легка атлетика ІААФ» на уроках фізичної культури / Павлось О. О., Павлось Р. М., Хохла А. І., Дух Т. І. // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. – Чернігів, 2018. – Вип. 152, т. 2. – С. 150–153.
43. Фізична активність та мотиваційна спрямованість студентської молоді до занять фізичним вихованням / Тетяна Дух, Іванна Боднар, Антоніна Дунець-Лесько, Ольга Павлось, Вячеслав Лемешко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2018. – № 3(77). – 2018. – С. 67–77.
44. Фізичний стан та функціональні резерви серця спортсменів з різним режимом бігових навантажень [Електронний ресурс] / Коритко З. І., Колядко М. А., Леськів І. Я., Мисаковець О. О. // Спортивна наука України. – 2013. – № 2. – С. 21–26. – Режим доступу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index>
45. Удосконалення фізичної та технічної підготовки стрибунів у довжину / Лемешко Вячеслав, Конестяпін Володимир, Дунець-Лесько Антоніна, Дух Тетяна // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 1. – С. 110 – 114.
46. Dukh T. Current issues of coach activity in athletics / Tetiana Dukh, Yaroslav Svysch // Using sports, culture, and social studies as means to rediscover lost values : abstract book of 6<sup>th</sup> International Conference on Science, Culture, and Sport (25–27 April 2018). – Lviv, 2018. – P. 376.
47. Korytko Z. Use of integral hematological indices for diagnostics of athletes adaptive processes / Zoryana Korytko, Eduard Kulitka, Halyna Chornenka, Vasyl Zachidnyy // Journal of Physical Education and Sport – 2019. – Vol. 19, art 32. – P. 214–218.
48. Lemeshko V. Informative Indicators of Speed-and-Power Preparedness Among Qualified Women-Long Jumpers / Vjacheslav Lemeshko, Antonina Dunets-Lesko // Using sports, culture, and social studies as means to rediscover lost values : abstract book of 6<sup>th</sup> International Conference on Science, Culture, and Sport (25–27 April 2018). – Lviv, 2018. – P. 377.
49. Pavlos O. Influence of anthropometric indices on the sports results of high jumpers world-level / Olha Pavlos, Volodymyr Konestyapin, Ryslan Pavlos // Actual and contemporary problems of the development of athletics : the international Scientific and Practical Conference (29-30 may). – Chirchik (Uzbekistan), 2020. – P. 4–6.
50. Zakhidnyy V. The Cinematic Characteristics of Qualified Shot-Putters / Zakhidnyy Vasyl, Konestyapin Volodymyr, Svysch Yaroslav // Using sports, culture, and social studies as

means to rediscover lost values : abstract book of 6<sup>th</sup> International Conference on Science, Culture, and Sport (27–28 April 2018). – Lviv, 2018. – P. 362.

51. Use of integral hematological indices for diagnostics of athletes' adaptive processes / Zoryana Korytko, Eduard Kulitka, Halyna Chornenka, Vasyl Zachidnyy // Journal of Physical Education and Sport. – 2019. – Vol. 19, suppl. is. 1. – P. 214–218.