

# ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

імені Івана Боберського

Кафедра легкої атлетики

## ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

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.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b>Рік підготовки 2-й</b>		
<b>Модуль 1</b>		
1.	Методика навчання техніки спортивної ходьби.	12
2.	Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.	12
<b>Модуль 2</b>		
3.	Методика навчання техніки метання списа (гранати).	12
4.	Методика навчання техніки стрибка у довжину.	16

### 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., Масвський 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., Лемешко 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 швидко-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 стрибунів у довжину різної кваліфікації [Електронний ресурс] / Тетяна Дух, Вячеслав 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 атлетіці / 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://sportscience.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://sportscience.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 XIII 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 XIII 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 VIII 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 стрибунки 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.