

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**  
**імені Івана Боберського**

**Кафедра легкої атлетики**

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ПРОВЕДЕННЯ**  
**СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ**

**З дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту,  
спортивно-педагогічне вдосконалення»**

**рівень вищої освіти «бакалавр»**

**спеціальність: 017 фізична культура і спорт,  
014 середня освіта (фізична культура)**

**для студентів I-IV курсів факультету фізичної культури і спорту,  
педагогічної освіти**

**“Затверджено”**  
**на засіданні кафедри легкої атлетики**  
**від “\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2020 р.**  
**Зав. каф. \_\_\_\_\_ Свищ Я.С.**

## СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 1

### Тема: «Історія виникнення та розвиток легкої атлетики»

#### План

1. Розвиток легкої атлетики від Стародавньої Греції до сьогоднішніх днів.
2. Легка атлетика на сучасному етапі розвитку.
3. Розвиток легкої атлетики на території України в різні часи.
4. Виступи українських легкоатлетів на міжнародній арені.

#### Література

1. 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.
2. Белих М.О., Богачик П.Т., Синицький З.П. Легкоатлети України. 2-е доповнене і перероблене видання - Київ "Здоров'я", 1979 р.
3. Вацеба О. Нариси в історії спортивного руху в Західній Україні -Івано-Франківськ “Лілея” - НВ, 1997р.
4. Верещагин Л. И. Оздоровительный бег : с чего начать? / Л. И. Верещагин . – Л. : Лениздат, 1990. – 58 с.
5. Волошин А., Ксензенков. Час олімпійських стартів: нариси - Київ ”Веселка”, 1970р.
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. 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.
8. 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.
9. Легкая атлетика : учеб. / [под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т. П. Юшкевича, А. Н. Конникова]. – Мн. : Тесей, 2005. – 336 с.
10. Легкая атлетика : учеб. / [под общ. ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина]. – М. : Физ. Культура, 2010. – 448 с.
11. Легкая атлетика : учебник / Аврутин С. Ю., Артющенко А. Ф., Беца Н. Н. и др., под общ. ред. В. И. Бобровника, С. П. Совенко, А. В. Колота]. – К. : Логос, 2017. – 759 с.
12. Максименко Г.М. Спортивно-педагогічне вдосконалювання /легка атлетика / - Київ “Вища школа”, 1992р.
13. 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/>
14. Фурман Ю. Н. Советы занимающимся оздоровительным бегом / Ю. Н. Фурман. – К. : Здоров'я, 1987. – 64 с.

## **СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 2**

**Тема: «Класифікація видів легкої атлетики. Міжнародні організації, які займаються розвитком легкої атлетики у світі та Україні»**

### **План**

1. Класифікація та загальна характеристика легкоатлетичних вправ.
2. Діяльність Міжнародної асоціації легкоатлетичних федерацій.
3. Діяльність Європейської асоціації легкоатлетичних федерацій.
4. Діяльність Федерації легкої атлетики України.
5. Діяльність Федерації легкої атлетики Львівської області.

### **Література**

1. Легка атлетика: правила змагань на 2012-2013 рр. / пер. і упоряд., В. Г. Конестяпін, П.П. Дацків, В.Й Лемешко, В.І Прокопенко, Г. В. Чорненька. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 258 с.
2. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування / за ред. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В. // Львів: СПОЛОМ, 2006. – 180 с.
3. 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.
4. 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.
5. 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/).

## **СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 3**

**Тема: «АНАЛІЗ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ СПОРТИВНОЇ ХОДЬБИ, БІГУ НА СЕРЕДНІ ТА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ»**

### **План**

1. Історія розвитку спортивної ходьби та досягнення в спортивній ходьбі.
2. Аналіз техніки спортивної ходьби.
3. Методика навчання техніки спортивної ходьби.

4. Правила змагань зі спортивної ходьби.
5. Історія розвитку в бігу на середні та довгі дистанції.
6. Аналіз техніки бігу на середні дистанції та довгі дистанції.
7. Методика навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції.
8. Правила змагань в бігу на середні та довгі дистанції.

### Література

1. Баністер Р. «Перша миля за 4 хвилини» / Р. Баністер — 2008. — С. 65—73.
2. Бачинський Й.В. Легка атлетика: Навч.посібник.- Львів, 1996.- 95 с.
3. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій / Харк.держ.пед.ун-т ім.Г.С. Сковороди. – Харків: «ОВС», 2001. – 112с.
4. Гриньків М. Я. Вегетативна регуляція серцевого ритму при фізичних навантаженнях / М. Я. Гриньків // Клінічна і спортивна фізіологія : матеріали міжнар. конф. – Львів, 2002. – С. 56.
5. Данилевич М. Динаміка фізичної працездатності школярів під впливом занять оздоровчим бігом / М. Данилевич, М. Чопик // Здоровий спосіб життя : матеріали II Міжрегіон. наук.-практ. конф. – Львів, 2002. – С. 21–22.
6. Данилевич М. Роль оздоровчого бігу у підвищенні фізичної підготовленості учнів 11–12 років / М. Данилевич, М. Чопик // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2004. – Вип. 8, т. 3. – С. 91–93.
7. Елфимов И.Т. Исследование эффективности различного темпа бега и интервалов отдыха при повторном методе тренировки бегуна на средние дистанции: автореф. дис... канд. пед. наук. / Елфимов И.Т. — М.1954. — С. 21.
8. Зайцева В. М. Теорія спортивного тренування з основами методик: Підручник для студентів IV курсу вищих навчальних закладів з факультетами / Зайцева В. М. — Запоріжжя; ЗДУ, 2003 — 174 с.
9. Зеличенко В. Как тренируются кенийцы / В. Зеличенко — 2001. — С. 48—88.
10. Кабраль А. Португальская школа бега — взгляд изнутри. // Лёгкая атлетика. — 2001. — № 10—11. — С. 32—34.
11. Кейно А.Ю. Методика специальной физической подготовки начинающих бегунов на средние дистанции. / А.Ю. Кейно, В.А. Афанасьев, С.А. Загузова ФиС: №1 — 2004. — С.38.
12. Кушмелюк В.І. Організація, суддівство та обладнання змагань з легкої атлетики. – Івано-Франківськ, 2003.
13. Легка атлетика правила змагань (навчальний посібник) / А.О. Ковальов, Ю.А. Ковальова. - Київ, 2016. - С. 204-208.
14. Легка атлетика. Організація і проведення змагань. Правила змагань. / Укл. Д.С. Присяжнюк. - Вінниця, 2009. - 125 с.
15. Мариус Баккен. Тренировка марокканских бегунов мирового класса /М. Баккен. — 2001. — 392 с.
16. Міжнародні правила змагань з легкої атлетики. Для студентів факультету фізичної культури, тренерів, викладачів фізичного виховання, суддів /

Уклад.: М.П. Гудим, В.М. Ласточкін, С.В. Гудим, Н.М. Скачедуб. - Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2003. -112 с.

## **СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 4**

### **Тема: «АНАЛІЗ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ СТРИБКА У ДОВЖИНУ»**

#### **План**

1. Історія виникнення стрибка у довжину.
2. Аналіз техніки стрибка у довжину. Характеристика способів виконання стрибка у довжину.
3. Методика навчання техніки стрибка у довжину (засоби, помилки та шляхи їх усунення).
4. Основні правила змагань та вимоги до місць проведення стрибків у довжину.

#### **Література**

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика : навчальний посібник для студентів ф-тів фіз. культури / О. Ф. Артюшенко, А. І. Стеценко. – Ч. : Вид. Вовчок О. Ю., 2006. – 424 с.
2. Биомеханический анализ прыжков в длину (мужчины) на 12 м ИААФ чемпионате мира по легкой атлетике [Электронный ресурс] : по данным ИААФ, 2013. – Режим доступа – Берлин. 22 августа 2009 : Olympiastutzpunkt Hessen [http : // www/osp-hessen](http://www/osp-hessen).
3. Гогін О. В. Легка атлетика : курс лекцій для студ. ф-ту фіз. виховання пед. навч. закл. / О. В. Гогін. – Х. : ОВС, 2001. – 112 с.
1. 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.
2. Динаміка та варіативність кінематичних характеристик технічної майстерності стрибунок у довжину [Електронний ресурс] / Володимир Конестяпін, В'ячеслав Лемешко, Тетяна Дух,[ Антоніна Дунець-Лесько // Спортивна наука України. – 2015. – № 1(65). – С. 41–44. – Режим доступу : <http://sports-science.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/288/281>
3. Дух Т. Порівняльний аналіз основних показників технічної підготовленості стрибунок 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://sports-science.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/414/398>
4. Кутек Т. Б. Сучасна спортивна підготовка кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках: Монографія. – Ж. : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. – 280 с.
5. Легка атлетика : учебник / [Аврутин С. Ю., Артюшенко А.Ф., Беца

Н. Н. и др.; под. общ. ред. В.И. Бобровника, С.П. Совенка, А.В. Колота]. – К.: Логос, 2017. – 759 с.

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

7. Лемешко В. Й. Легка атлетика – основа оздоровлення, навчання і виховання студентів вищих навчальних закладів : навч. посіб. / Лемешко В. Й., Приставський Т. Г., Дух Т. І. Вид. 2-ге, доп. – Л. : ЛДУФК, 2014. – 249 с.

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

9. Лемешко В. Й. Взаємозв'язок рівня технічної та швидкісно-силової підготовленості стрибунку у довжину різної кваліфікації / В. Й. Лемешко, С. Пелех, Т. Дух // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2010. – Вип. 14, т. 4. – С. 176 – 181.

10. Лемешко В. Кінематичні та динамічні параметри технічної підготовленості стрибунку у довжину різної кваліфікації / Вячеслав 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.

11. Морфологічна модель стрибунка у висоту / Маєвська С. М., Вовканич Л. С., Гриньків М. Я., Музика Ф. В., Конестяпін В. Г. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. – № 6. – С. 17 – 18, 35 – 36.

12. Удосконалення фізичної та технічної підготовки стрибунку у довжину / Лемешко Вячеслав, Конестяпін Володимир, Дунець-Лесько Антоніна, Дух Тетяна // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 1. – С. 110–114.

13. 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.

14. 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.

## СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 5

**Тема: «ОСНОВИ ТЕХНІКИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ»**

### План

1. Загальна характеристика та визначення техніки легкоатлетичних вправ.
2. Основи техніки спортивної ходьби та бігу.
3. Основи техніки стрибків.

4. Основи техніки метань.
5. Раціональність та ефективність техніки.
6. Значення техніки для спортивного результату.

### Література

1. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ./ под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова.-Изд. 4-й, доп. перераб. М.: Физкультура и спорт, 1989. - 671 с.

2. Легкая атлетика и методика преподавания: учеб. для инст. физ. культ. - / под ред. О.В. Колодия. Е.М. Лутковского, В.В. Ухова.- М.: Физкультура и спорт, 1985. - 271 с.

3. Легка атлетика / Коробченко В.В. - Київ.: Вища школа,1977. - Спортивна класифікація України, 2000 р. Київ.

4. 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.

5. Динаміка та варіативність кінематичних характеристик технічної майстерності стрибунк у довжину [Електронний ресурс] / Володимир Конестяпін, В'ячеслав Лемешко, Тетяна Дух,[ Антоніна Дунець-Лесько // Спортивна наука України. – 2015. – № 1(65). – С. 41–44. – Режим доступу : <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/288/281>

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>

### СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 6

**Тема: «АНАЛІЗ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ»**

#### План

1. Історія виникнення бігу на короткі дистанції та видатні спринтери.
2. Аналіз техніки бігу на короткі дистанції.
3. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.
4. Основні правила та вимоги до місць проведення змагань з бігу на

короткі дистанції.

## Література

1. Лемешко В. Й. Методика навчання легкоатлетичних видів // В. Й. Лемешко / метод. посіб. – Л., 2011. – 106 с.
2. Лемешко В. Й. Легка атлетика – основа оздоровлення, навчання і виховання студентів вищих навчальних закладів : навч. посіб. / Лемешко В. Й., Приставський Т. Г., Дух Т. І. Вид. 2-ге, доп. – Л. : ЛДУФК, 2014. – 249 с.
3. Кутек Т. Б. Сучасна спортивна підготовка кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках: Монографія. – Ж. : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. – 280 с.
4. Гогін О. В. Легка атлетика : курс лекцій для студ. ф-ту фіз. виховання пед. навч. закл. / О. В. Гогін. – Х. : ОВС, 2001. – 112 с.
5. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика : навчальний посібник для студентів ф-тів фіз. культури / О. Ф. Артюшенко, А. І. Стеценко. – Ч. : Вид. Вовчок О. Ю., 2006. – 424 с.
6. Гриньків М. Я. Вегетативна регуляція серцевого ритму при фізичних навантаженнях / М. Я. Гриньків // Клінічна і спортивна фізіологія : матеріали міжнар. конф. – Львів, 2002. – С. 56.
7. Куцериб Т. Адаптаційні зміни в будові нервової системи та внутрішніх органів під впливом фізичних навантажень / Куцериб Т., Гриньків М., Музика Ф. // Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб. – Львів : ЛДУФК, 2019. – С. 72–75.
8. Куцериб Т. Анатомічний аналіз спортивних вправ / Т. Куцериб, М. Гриньків, Ф. Музика // Анатомія з основами морфології : навч. посіб.-практ. – Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2020. – С. 96–102.
9. 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.
10. 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.
11. 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.

12. 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.

13. 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.

14. 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.

15. 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.

16. 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.

## **СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 7**

### **Тема: «АНАЛІЗ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ШТОВХАННЯ ЯДРА »**

#### **План**

1. Історія розвитку техніки та досягнення в штовханні ядра.
2. Аналіз техніки штовхання ядра способом «із скоку».
3. Аналіз техніки штовхання ядра способом «кругового маху».
4. Методика навчання техніки штовхання ядра (на прикладі способу «зі скоку»)
5. Правила змагань зі штовхання ядра.

## Література

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. Бондарчук А.П. Легкоатлетические метания.- К.: Здоров'я, 1984. – 136 с.
3. Коробченко В.В. Легка атлетика. – Київ: Вища школа, 1977.
4. Ланка Я. Є. Биомеханика толкания ядра. – М: Физкультура и спорт, 1982. – 32 с.
5. Легка атлетика: правила змагань на 2010-2011 рр. За ред. : Конестяпіна В.Г., Лемешка В.Й., Дацківа П.П., Прокопенка В.І., Чорненкої Г.В.
6. Легкая атлетика и методика преподавания : [учеб. для ин-тов физкультуры] / О. В. Колодий, Е. М. Лутковский, В. В. Ухов. – М. : Физкультура и спорт, 1989 – 175 с.
7. Легкая атлетика и методика преподавания : [учеб. для ин-тов физкультуры] / Н. Г. Озолин, В. И. Воронин. – М. : ФиС, 1989.
8. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Н. Г. Озолина, В. Н. Воронина, Ю. Н. Примакова. – М: Физкультура и спорт, 1989. - 671 с .
9. Легкая атлетика: [учеб. пособ. для студ. высших учеб. завед.] / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – 2-е изд., – М. : Издательский цент «Академия», 2005. – 464 с.
10. Лемешко В. Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчально-методичний посібник. – Львів : Видавництво «ЛНУ», 2011.-106 с.
11. Станчев С. Техническая подготовка легкоатлетов-метателей / С. Станчев. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 130 с.
12. Сучасні проблеми техніки штовхання ядра у спортсменів високої кваліфікації. Посібник для слухачів ВШТ. Я.Е. Ланка, В.М. Заціорський, А.А. Шалманов. – М. : ФіС, 1980. – С. 3-11.
13. Воронін Д. Аналіз показників фізичної та технічної підготовленості штовхальників ядра II-III спортивних розрядів / Денис Воронін, Василь Західний, Ярослав Свищ // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2014. – Вип. 17. – С. 415 – 420.
14. Західний В. Р. [Кінематичні характеристики техніки штовхальників ядра високої кваліфікації](#) / В. Р. Західний // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. Міжнар. наук. конгр. – Київ, 2010. – С. 544.
15. Західний Р. М. Особливості фізичного стану та здоров'я юнаків 18-20 років під впливом занять метаннями / Р. М. Західний, З. І. Коритко // День студентської науки : зб. тез доп. за результатами наук. конф. студентів ЛДУФК. – Львів, 2016. – С. 80-82.
16. Західний Р. В. Кінематичні характеристики техніки виконання обертальних рухів у метальників диска, молота та штовхальників ядра / Р. В.

Західний, В. Г. Конестяпін, М. С. Микіч // Здоров'є для всех : матеріали IV Міжнарод. науч.-практ. конф. – Пинск, 2012. – Ч. 2. – С. 178 – 181.

17. Західний В. Методика навчання техніки штовхання ядра способом "колового маху" / Василь Західний, Микола Савчук // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. - Львів, 2006. - Вип. 10, т. 2. - С. 169-172.

18. Коритко З. Особливості фізичного розвитку, функціонального стану та здоров'я юнаків віком 18 – 20 років, які займаються метанням [Електронний ресурс] / Зоряна Коритко, Роман Західний // Спортивна наука України. – 2015. – № 3(67). – С. 23 – 29. – Режим доступу : <http://sports-science.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/331/320>

19. 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.

20. Харабуга С. Ефективність навчання техніки штовхання ядра в залежності від часу дня / Станіслав Харабуга, Галина Чорненька // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2010. – Вип. 14, т. 1. – С. 328 – 332.

21. Чорненька Г. Удосконалення методики навчання техніки штовхання ядра студентів ЛДУФК / Чорненька Галина, Західний Василь, Шершун Надія // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 1. – С. 69 – 72.

22. Чорненька Г. Оптимізація швидкісно-силової підготовки штовхальників ядра III розряду / Галина Чорненька, Михайло Микіч, Василь Західний // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2015. – Вип. 19, т. 1. – С. 262 – 265.

23. Чорненька Г. В. Оцінка виконання техніки штовхання ядра / Чорненька Г. В., Чотирбук І. В. // За здоровий спосіб життя студентів : матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. студент. конф. – Львів, 2012. – С. 82 – 84.

## **СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 8**

### **Тема: «АНАЛІЗ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ЕСТАФЕТНОГО БІГУ»**

#### **План**

1. Історія виникнення та розвитку естафетного бігу.
2. Аналіз техніки естафетного бігу (старт, передача та прийом естафетної палички на різних етапах, фінішування).

3. Методика навчання техніки естафетного бігу (завдання, засоби, типові помилки).
4. Основні правила змагань естафетного бігу.

### Література

1. Ахметов Р. Ф. Легка атлетика: Підручник / Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. – Ж. : Житомирський держ. ун-тет ім. І. Франка, 2010. – 320 с.
2. Бачинський Й. В. Легка атлетика: навч. посіб. – Л., 1996. – 95 с.
3. Жордочко Р.В., Поліщук В.Д. Легка атлетика: навч. посіб. – К. : Вища школа, 1994. – 159 с.
4. Легка атлетика з методикою викладання : навч. посібник / уклад.: Семенов А. А., Осадченко Т. М., Маєвський М. І. , Ільченко С. С. – Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. – 206 с.
5. Лемешко В. Й. Методика навчання легкоатлетичних видів // В. Й. Лемешко / метод. посіб. – Л., 2011. – 106 с.
6. Лущик И.В. Легкая атлетика (барьерный бег) // Физическая культура. Все для учителя № 3 / И. В. Лущик. Издательская группа «Основа», 2015. – С. 8.
7. Дунець-Лесько А. В. Засоби покращення техніки бігу бар'єристів на 110 м на етапі спеціалізованої базової підготовки / Дунець-Лесько А. В., Чорненька Г.В., Шикунець А. О. // Перспективи розвитку фізичної культури і спорту в Україні : матеріали XIII Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів : Поліграфіст, 2019. – С. 118–122.
8. Куцериб Т. М. Вступ у спортивну морфологію. Фізичний розвиток спортсменів і методи його оцінювання : лекція / Куцериб Т. М. – Львів, 2020. – 5 с.
9. Куцериб Т. М. Морфологічні прояви адаптації організму до фізичних навантажень : лекція / Куцериб Т. М. – Львів, 2019. – 14 с.
10. Кушнір І. Модельні характеристики фізичної підготовленості бігунів на середні дистанції різної кваліфікації / Кушнір І., Прокопенко В., Чорненька Г. // Проблеми формування здорового способу життя молоді : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. студ., магістр. та аспір. ЛНУ ім. Івана Франка. – Л., 2007. – С. 194–196.
11. Музика Ф. В. Динамічна анатомія : лекція / Музика Ф. В. – Львів, 2020. – 12 с.
12. Оцінювання функціонального стану дихальної системи кваліфікованих бігунів на 400 та 800 метрів / Любомир Вовканич, Володимир Конестяпін,

Антоніна Дунець-Лесько, Ярослав Свищ // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2014. – Вип. 17. – С. 404 – 409.

## **СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 9**

### **Тема: «АНАЛІЗ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ МЕТАННЯ СПИСА»**

#### **План**

1. Історія розвитку та еволюція техніки метання списа.
2. Аналіз техніки (тримання списа, вихідне положення, розбіг, фінальне зусилля, збереження рівноваги після закінчення метання).
3. Методика навчання техніки метання списа (завдання, засоби, методичні вказівки).
4. Правила змагань з метання списа.

#### **Література**

1. Артющенко О.Ф. Легка атлетика: Навч. посібник для студентів факультетів фізичного виховання. – Черкаси: БРАМА ІСУЕП, 2000.- 316с.
2. Бондарчук А.П. Легкоатлетические метания. – К.: Здоровье, 1984.
3. Григалка О. Я. Метания диска. – М., Узд. «Фізкультура и спорт», 1966.
4. Жордочко В.В., Поліщук В.Д. Легка атлетика: навч. посіб. – К.: Вища шк., 1994.–159 с.
5. Коробченко В.В. Легка атлетика. – Київ: Вища школа, 1977.
6. Легкая атлетика // Учебник для институтов физ. культуры. Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. иС, 1989.
7. Легкая атлетика : учебник / Аврутин С. Ю., Артющенко А. Ф., Беца Н. Н. и др., под общ. ред. В. И. Бобровника, С. П. Совенко, А. В. Колота]. – К. : Логос, 2017. – 759 с.
8. Західний Р. М. Особливості фізичного стану та здоров'я юнаків 18-20 років під впливом занять метаннями / Р. М. Західний, З. І. Коритко // День студентської науки : зб. тез доп. за результатами наук. конф. студентів ЛДУФК. – Львів, 2016. – С. 80-82.

## СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 10

### Тема: «ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ»

#### План

1. Зміст та структура тренувальних занять.
2. Типи та організація тренувальних занять. Тренувальні заняття вибіркового і комплексного спрямування.
3. Класифікація загально-розвивальних та спеціальних вправ легкоатлетів.

#### Література:

1. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів: Українська спортивна асоціація, 1993. – 269 с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физической культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

## СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 11

### Тема: «АНАЛІЗ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ СТРИБКА У ВИСОТУ»

#### План

1. Історія розвитку та еволюція техніки стрибка у висоту.
2. Аналіз техніки стрибка у висоту (розбіг, відштовхування, політ, приземлення).
3. Методика навчання техніки стрибка у висоту (завдання, засоби, типові

помилки).

4. Основні правила змагань зі стрибків у висоту. Вимоги до місць проведення змагань зі стрибків у висоту.

### Література

1. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ./ Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.
2. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений./ А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук.– М.: Академия, 2005.– 464 с.
3. Стрижак А.П. Специальные упражнения прыгунов в высоту // Легкая атлетика, 1986. – № 5. – С. 11.
4. Шур М. Прыжок в высоту. Учебно-методическое издание. – М.: Тера-Спорт, 2003. – 144 с.
5. Креер В. А. Легкоатлетические прыжки / Креер В. А., Попов В. Б. — М. : Физкультура и спорт, 1986. — 175 с.
6. Лемешко В.Й. Легкоатлетичні види 2011. – 106 с.
7. Стрижак А. П. и др. Легкоатлетические прыжки. — К.: Здоров'я, 1989. — 164 с.
8. Ахметов Р. Ф. Теоретико-методичні основи управління системою багаторічної підготовки спортсменів швидкісно-силових видів спорту: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фізичного виховання та спорту. – К., 2006. – 39 с.
9. Гогін О. В. Потрійний стрибок у середній школі // О. В. Гогін, Т. І. Гогіна / Теорія та методика фізичного виховання. — 2007. — № 5. – С. 26 – 28.
10. Попов Г. И. Биомеханические основы создания предметной среды для формирования и совершенствования движений: дис. ... докт. пед. наук. – М., 1992. – 626 с.
11. Конестяпін В. Кінематичні характеристики розбігу кваліфікованих стрибунів у висоту / В. Конестяпін, В. Шаповал // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2004. – Вип. 8, т. 1. – С. 188–190.
12. Конестяпин В. Г. Педагогический контроль в тренировке прыгуний в высоту / В. Г. Конестяпин // Тез. докл. VIII науч. конф. молодых ученых. – Омск, 1990. – С. 27.
13. Куцериб Т. М. Морфологічні прояви адаптації організму до фізичних навантажень : лекція / Куцериб Т. М. – Львів, 2019. – 14 с.
14. Приступа Є. Методика кількісних вимірів параметрів рухової активності людини / Євген Приступа // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. IV Міжнар. наук. конгр. – Київ, 2000. – С. 537.
15. Тиртишник В. Ритмо-темпова структура розбігу стрибків у висоту рекордсменки Світу серед юніорів Ярослави Магучіх / Вячеслав Тиртишник, Володимир Конестяпін, Ольга Павлось, Олена Ханікянц, Руслан Павлось // Фізична активність і якість життя людини : зб. тез доп. IV Міжнар.

наук.-практ. інтернет-конф. (10 черв. 2020 р.). – Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2020. – С. 7.

## СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 12

### Тема: «АНАЛІЗ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ БАР'ЄРНОГО БІГУ»

#### План

1. Історія виникнення та розвиток бар'єрного бігу. Досягнення у бар'єрному бігу
2. Аналіз техніки бар'єрного бігу.
3. Методика навчання бар'єрного бігу.
4. Правила змагань з бар'єрного бігу

#### Література

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика : навчальний посібник для студентів фіз. культури / О. Ф. Артюшенко, А. І. Стеценко. – Ч. : Вид. Вовчок О. Ю., 2006. – 424 с.
2. 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.
3. Легка атлетика : учебник / [Аврутин С. Ю., Артюшенко А.Ф., Беца Н. Н. и др.; под. общ. ред. В.І. Бобровника, С.П. Совенка, А.В. Колота]. – К.: Логос, 2017. – 759 с.
4. Легкая атлетика : учеб. / [под общ. ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина]. – М. : Физ. культура, 2010. – 448 с.
5. Лущик И.В. Легкая атлетика (барьерный бег) // Физическая культура. Все для учителя № 3 / И. В. Лущик. Издательская группа «Основа», 2015. – С. 8.
6. Мехрикадзе В.В. Барьерный бег : (техника и методика обучения) : учеб.-метод. пособие для студентов, обучающихся в унив. физ. культуры, фак. физ. воспитания и общеунив. каф. физ. воспитания и спорта / Мехрикадзе В.В., Черенева Л.А. ; Рос. гос. соц. ун-т [и др.]. – М., 2008. – 78 с.
7. Дунець-Лесько А. В. Засоби покращення техніки бігу бар'єристів на 110 м на етапі спеціалізованої базової підготовки / Дунець-Лесько А. В., Чорненька Г.В., Шикунець А. О. // Перспективи розвитку фізичної культури і спорту в Україні : матеріали XIII Всеукр. наук.-практ. конф. –



- Львів : Поліграфіст, 2019. – С. 118–122.
8. Кущериб Т. Анатомічний аналіз спортивних вправ / Т Кущериб, М. Гриньків, Ф. Музика // Анатомія з основами морфології : навч. посіб.-практ. – Львів : ЛДУФК ім І. Боберського, 2020. – С. 96–102.
  9. Прокопенко В. І. Динаміка структури фізичної підготовленості бігунів на 400 м з бар'єрами / Прокопенко В. І. // Легка атлетика: техніка, навчання, тренування : зб. пр. викладачів кафедри легкої атлетики. – Львів : ЛДІФК, 1997. – С. 91–104.
  10. Прокопенко В.І. Методика вибору засобів формування ритмо-темпової структури на 400 м з бар'єрами / Прокопенко В. І. // Матеріали наук.-практ. конф. з легкої атлетики. – Л., 1999. – С. 52–53.
  11. Прокопенко В. Моделі динаміки компонентів швидкості бігу на 400 м з бар'єрами / Прокопенко В., Павлось Р. // Інформаційно-методичний бюлетень Федерації легкої атлетики Львівської області 2005 р. – Л., 2005. – С. 66–67.
  12. Прокопенко В.І. Особливості кінематичної структури бігу на 400 м з бар'єрами у спортсменів різної кваліфікації / Прокопенко В. І. // Легка атлетика: теорія, навчання, тренування : зб. наук. пр. – Л., 2006. – С. 108–112.
  13. Прокопенко Н. Часові показники техніки бар'єристок в бігу на 60 м з бар'єрами різної кваліфікації / Наталія Прокопенко, Володимир Конестяпін, Галина Чорненька, Віктор Прокопенко // День студентської науки : зб. тез доп. за результатами наук. конф. студентів ЛДУФК. – Львів, 2016. – С. 64–65.
  14. Прокопенко В. І. Взаємозв'язок рівня кваліфікації бігунів на 400 метрів з бар'єрами зі структурою фізичної підготовленості / В. І. Прокопенко, Г.В. Чорненька // Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи : зб. матеріалів XVIII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (25 червня 2018 р.). – Переяслав-Хмельницький, 2018. – Вип. 18. – С.146–150.
  15. Чорненька Г. В. Кінематичні показники техніки бар'єристок в бігу на 100 м з бар'єрами різної кваліфікації / Г. В. Чорненька, В. І. Прокопенко, Н. В. Прокопенко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 3. – С. 167 – 171.
  16. Чорненька Г. В. Удосконалення техніки дівчат в бігу на 100 м з бар'єрами / Г. В. Чорненька, В. І. Прокопенко, Н. В. Прокопенко // Проблеми формування здорового способу життя молоді : матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. студентів, магістрантів та аспірантів. – Львів, 2015. – С. 192 – 198.

## СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 13

### Тема: «ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ. ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ З ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВИДІВ»

#### План

1. Класифікація змагань (підготовчі, контрольні, підвідні, відбіркові, головні).
2. Положення (регламент) про змагання.
3. Загальні правила організації та проведення змагань з легкої атлетики.
4. Вимоги до місць змагань та інвентарю.
5. Змагання зі спортивної ходьби.
6. Змагання з бігових видів легкої атлетики.
7. Змагання з технічних видів легкої атлетики (стрибки, метання, багатоборства).

#### Література

1. 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.
2. 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 .
3. 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/).

## СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 14

### Тема: «АНАЛІЗ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ МЕТАННЯ ДИСКА»

#### План

1. Історія розвитку та еволюція техніки метання диска.
2. Аналіз техніки метання диска (тримання диска, вихідне положення, поворот, фінальне зусилля, збереження рівноваги після закінчення метання).
3. Методика навчання техніки метання диска (завдання, засоби, методичні вказівки).
4. Правила змагань з метання диска.

#### Література

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навч. посібник для студентів факультетів фізичного виховання. – Черкаси: БРАМА ІСУЕП, 2000.- 316с.
2. Бондарчук А.П. Легкоатлетические метания. – К.: Здоровье, 1984.
3. Григалка О. Я. Метания диска. – М., Узд. «Фізкультура и спорт», 1966.
4. Жордочко В.В., Поліщук В.Д. Легка атлетика: навч. посіб. – К.: Вища шк., 1994.–159 с.
5. Легкая атлетика // Учебник для институтов физ. культуры. Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н.Примакова. иС, 1989.
6. 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.
7. Куцериб. Т. Кістки тулуба й голови та їх з'єднання / Т. Куцериб, М. Гриньків, Ф. Музика // Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб.-практ. - Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2020. - С. 12-25.

**СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 15**  
**Тема: «АНАЛІЗ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ**  
**ПОТРІЙНОГО СТРИБКА»**

**План**

1. Історія виникнення та еволюція розвитку потрійного стрибка.
2. Аналіз техніки потрійного стрибка.
3. Методика навчання техніки потрійного стрибка.
4. Основні правила змагань з потрійного стрибка та вимоги до місць проведення змагань.

**Література**

1. Ахметов Р. Ф. Теоретико-методичні основи управління системою багаторічної підготовки спортсменів швидкісно-силових видів спорту: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фізичного виховання та спорту. – К., 2006. – 39 с.
2. Гогін О. В. Потрійний стрибок у середній школі // О. В. Гогін, Т. І. Гогіна / Теорія та методика фізичного виховання. — 2007. — № 5. — С. 26 – 28.
3. Креер В. А. Легкоатлетические прыжки / Креер В. А., Попов В. Б. — М. : Физкультура и спорт, 1986. — 175 с.
4. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ./ Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.
5. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений./ А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук.– М.: Академия, 2005.– 464 с.
6. Лемешко В.Й. Легкоатлетичні види 2011. – 106 с.
7. Попов Г. И. Биомеханические основы создания предметной среды для формирования и совершенствования движений: дис. ... докт. пед. наук. – М., 1992. – 626 с.
8. Стрижак А. П. и др. Легкоатлетические прыжки. — К.: Здоров'я, 1989. — 164 с.
9. Стрижак А.П. Специальные упражнения прыгунов в высоту // Легкая атлетика, 1986. – № 5. – С. 11.
10. Шур М. Прыжок в высоту. Учебно-методическое издание. – М.: Тера-Спорт, 2003. – 144 с.
11. Конестяпин В. Г. Педагогический контроль в тренировке прыгуний в высоту / В. Г. Конестяпин // Тез. докл. VIII науч. конф. молодых ученых. – Омск, 1990. – С. 27.

## СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 16

**Тема: «Аналіз та методика навчання техніки стрибка з жердиною»**

### План

1. Історія розвитку та еволюція техніки стрибка з жердиною, видатні спортсмени.
2. Аналіз техніки стрибка з жердиною.
3. Методика навчання техніки стрибка з жердиною.
4. Основні правила та вимоги до місць проведення змагань зі стрибків з жердиною.

### Література

1. 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.
2. Жордочко Р. В., Поліщук В. Д. Легка атлетика. – К.: Здоров'я, 1994. – 179 с.
3. Креер В. А., Попов В. Б. Легкоатлетические прыжки. – М.: Физическая культура и спорт, 1986. – 177 с.
4. Легка атлетика: правила змагань на 2010 – 2011 рр. / пер. і упоряд. В. Г. Конестяпін, П. П. Дацків, В. Й. Лемешко, В. І. Прокопенко, Г. В. Чорненька. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 258 с. ISBN 978-966-2328-17-2.
5. Легкая атлетика : учебник / Аврутин С. Ю., Артющенко А. Ф., Беца Н. Н. и др., под общ. ред. В. И. Бобровника, С. П. Совенко, А. В. Колота]. – К. : Логос, 2017. – 759 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. Лемешко В. Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчально-методичний посібник. – Львів : Видавництво «ЛНУ», 2011. – 106 с.
8. Правила соревнований на 2016-2017 год [Электронный ресурс] : по данным Международной ассоциации легкоатлетических федераций. – М. : Московский региональный Центр развития ИААФ, 2015. – 279 с. режим доступу : [http : // www/ iaaf/](http://www/iaaf/)

## СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 17

**Тема: «Аналіз та методика навчання техніки метання молота»**

### План

1. Історія розвитку та еволюція техніки метання молота, видатні спортсмени.
2. Аналіз техніки метання молота.

3. Методика навчання техніки метання молота.
4. Основні правила та вимоги до місць проведення змагань з метання молота.

### Література

1. Бачинський Й. В. Легка атлетика : [навч. посіб.] / Й. В. Бачинський – Львів : Таля, 1996. – 95 с.
2. Бизин В. П. Обучение легкоатлетическим метаниям / В. П. Бизин – Харьков : Основа, 1995. – 172 с.
3. Бондарчук А. П. Легкоатлетические метания / А. П. Бондарчук. – К. : Здоров'я, 1984. – 136 с.
4. Жордочко Р. В. Легка атлетика / Р. В. Жордочко, В. Д. Поліщук. – К. : Здоров'я, 1994. – 159 с.
5. Легка атлетика: правила змагань на 2010 – 2011 рр. / пер. і упоряд. В. Г. Конестяпін, П. П. Дацків, В. Й. Лемешко, В. І. Прокопенко, Г. В. Чоренька. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 258 с. ISBN 978-966-2328-17-2.
6. Легкая атлетика : [учеб. для ин-тов физ. культуры] / Под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. – Изд.4-е доп., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.
9. 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.
7. Лемешко В. Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам : навч. метод. посіб. для студ. ВНЗ фіз. культури і спорту III – IV р.а. / В. Й. Лемешко. – Л. : ЛНУ, 2011. – 106 с.
8. Максименко Г. М. Спортивно – педагогічне вдосконалювання (легка атлетика) / Г. М. Максименко. – К. : Вища школа, 1992. – 294 с.
10. 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/>

## СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 18

### Тема: «АНАЛІЗ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ БІГУ З ПЕРЕШКОДАМИ»

#### План

1. Історія виникнення та розвитку бігу з перешкодами. Досягнення у бігу з перешкодами
2. Аналіз техніки бігу з перешкодами

3. Методика навчання техніки бігу з перешкодами
4. Правила змагань бігу з перешкодами

### Література

1. Величко А.И. Бег на 3000 метров с препятствиями // Методические рекомендации, 2017. – 90 с.
2. Величко О. Характеристика основных механизмов проявления витривалости, що забезпечують спортивний результат в бігу на 3000 м з перешкодами // Легка атлетика: теорія, навчання, тренування: Зб.наук.пр. – Л., 2006. – С.134-142.
3. Гаврилов В.Г. Анализ тренировки ведущих советских спортсменов на 3000 м с/п в 1956-1988 г. // ВНИИФК. Матер. Всес. науч.-практ. конф. «Науч.-метод. обеспечение системы подготовки высококвалиф. спортсменов и спорт. резервов». – М., 1990 – С.42-43.
4. Димова А. Стипель-чез – не гладкий бег // Легкая атлетика. – 1991. – № 6. – С.8-10.
5. Козловский Ю.И. Бег на 3000 м с препятствиями. – К.: Здоров'я, 1984. – 152 с.
6. Кулаков В. Стипель-чез: техника бега // Легкая атлетика. – М., 1986. - № 2. – с.10-12.
7. Травин Ю., Кароблис П., Дешукас Б. Совершенствование тренировки бегунов на 3000 м с препятствиями: Лекция. – М., 1981. – 36 с

### СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 19

**Тема: «ЛЕГКОАТЛЕТИЧНІ БАГАТОБОРСТВА»**

#### План

1. Історія виникнення легкоатлетичного багатоборства.
2. Методика навчання й тренування у багатоборстві.
3. Правила змагань з легкоатлетичного багатоборства.

## Література

1. Борисов В.М. Методика подготовки многоборцев // Легкая атлетика и методика преподавания / Под. общ. ред. О.В. Колодия, Е.М. Лутковского, В.В. Ухова. — М., 1985. — С. 248—258.
2. Куду Ф.О. Легкоатлетические многоборья. — М., 1981. — 143 с.
3. Олимпийская энциклопедия / Гл. ред. Павлов С.П. — М., 1980. — 415 с.
4. Полищук В.Д. Легкоатлетическое десятиборье. — К., 2001. — 252 с.
5. Ушаков А.А. Легкоатлетические многоборья // Книга тренера по легкой атлетике. — М., 1987. — С. 370—391.

## СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 20

**Тема: «РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ: СИЛИ, ШВИДКОСТІ,  
ВИТРИВАЛОСТІ, ГНУЧКОСТІ, СПРИТНОСТІ ТА ВІДЧУТТЯ  
РІВНОВАГИ»**

### План

1. Сила та її прояви в різних видах легкої атлетики, фізіологічні механізми, методика розвитку.
2. Швидкість (бистрість) та її прояви у різних видах легкої атлетики, фізіологічні механізми, методика розвитку. Контроль за розвитком сили та швидкості.
3. Витривалість та її прояви у різних видах легкої атлетики, фізіологічні механізми, методика розвитку.
4. Гнучкість, спритність та відчуття рівноваги і їх прояви у різних видах легкої атлетики, фізіологічні механізми, методика розвитку.
5. Контроль за розвитком гнучкості, спритності, відчуття рівноваги.
6. Взаємозв'язок та взаємозалежність прояву рухових якостей у легкоатлетів.

## Література

1. Алабин В.Г. 2000 упражнений для легкоатлетов. Харьков: Основа, 1994.
2. Озолин Н.Г. Легкая атлетика / Учебник для институттов физической культуры. — М., 1989. — 235с.



3. Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсменов. – М.: ФиС, 1989. – С. 14-19.
4. Легкая атлетика : учеб. / [под общ. ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина]. – М. : Физ. культура, 2010. – 448 с.
5. Лемешко В. Й. Легка атлетика – основа оздоровлення, навчання і виховання студентів вищих навчальних закладів : навч. посіб. / Лемешко В. Й., Приставський Т. Г., Дух Т. І. Вид. 2-ге, доп. – Л. : ЛДУФК, 2014. – 249 с
6. Линець М.М. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей.- Львів: Штабар,1997. - 208с.
7. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена.-К.: Олімпійська література,1995. - 320с.

### **СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 21**

**Тема: «ВІДБІР ТА СПОРТИВНА ОРІЄНТАЦІЯ В ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ»**

#### **План**

1. Значення спортивного відбору у легкій атлетиці.
2. Етапи, основні завдання і критерії спортивного відбору.
3. Фактори, що обумовлюють спортивний результат в легкій атлетиці та їх використання в процесі відбору.

#### **Література**

1. Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Філін. - М.: ФиС, 1983. - 204 с.
2. Гужаловский, А.А. Проблемы теории спортивного отбора / А.А. Гужаловский // Теория і практика фізичної культури. - 1986. - № 8. - 24-25 с.
3. Зацорскій, В.М. Легка атлетика: критерії відбору / В.М. Зацорскій. - М.: Фізкультура і спорт, 1970. - 200 с.
4. Зеліченко, В.Б. Легка атлетика: критерії відбору / В.Б. Зеліченко, В.Г. Нікітушкін, В.П. Губа. - М.: Терра - спорт, 2000. - 240 с.

5. Зотова, Ф.Р. Спортивний відбір і орієнтація / Ф.Р. Зотова, І.Ш. Мутаєва, В.В. Павлов.
6. Кузнєцов, В.В. Про проблему відбору / В.В. Кузнєцов / / Проблеми відбору юних спортсменів. - М.: Наука, 1976. - С. 4-10.
7. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олімпійська література, 2004. – 808 с.

## **СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 22**

### **Тема: «ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ»**

#### **План**

1. Складові спортивної підготовки легкоатлетів (фізична підготовка, технічна підготовка, тактична підготовка, психологічна підготовка, морально-вольова підготовка, теоретична підготовка).
2. Принципи спортивного тренування.
3. Засоби та методи спортивного тренування.
4. Особливості спортивного удосконалення.

#### **Література**

1. 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.
2. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
3. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олімпійська література, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.

## СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 23

### Тема: «МАКРО-, МЕЗО- ТА МІКРО-СТРУКТУРА ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ»

#### План

1. Структура річної підготовки.
2. Мета, завдання і зміст періодів макроциклу.
3. Мезоцикли, їх типи, структура і зміст
4. Поєднання мікроциклів у мезоциклі.
5. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок.

#### Література

1. Адаптация спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкам // Сборник научных трудов. – К.: КГИФК, 1984. – 109 с.
2. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
3. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов // Л. П. Матвеев. – К: Олимпийская литература. 1999. – 317 с. – ISBN 966-7133-22-2
4. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В. М., Булатова М. М. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.

## СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 24

### ТЕМА: «БАГАТОРІЧНЕ ТРЕНУВАННЯ ЛЕГКОАТЛЕТІВ»

#### План

1. Етап початкової підготовки.
2. Етап попередньої базової підготовки.
3. Етап спеціальної базової підготовки.
4. Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей.
5. Етап збереження вищої спортивної майстерності.
6. Етап поступового зниження спортивних результатів і виходу зі спорту вищих досягнень.

#### Література

1. Бондарчук О.П. Тренування легкоатлета. - Київ, 1986.
2. Верхошанский Ю.В. Програмування та організація тренувального процесу. - М., 1985.
3. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій / Харк. держ. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. - Харків: "ОВС", 2001. - 112 с.
4. Легка атлетика / О.М. Макаров, В.З. Сирис, В.П. Теннов. - М., 1987.
5. Легка атлетика / Под ред. Н.Г. Озоліна, В.І. Воронкіна, Ю.М. Примакова. - М., 1989.
6. Легка атлетика: Учеб. посібник для студ. вищ. пед. навч. закладів / А.І. Жилкін, В.С. Кузьмін, Є.В. Сидорчук. - М.: Видавничий центр "Академія", 2003. - 464 с.
7. Легка атлетика в школі / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницький. - М., 1993.
8. Матвеев Л.П. Загальна теорія спорту. - М., 1997.
9. Матвеев Л.П. Основи загальної теорії спорту та системи підготовки спортсменів. - Київ, 1999.
10. Платонов В.М. Теорія і методика спортивного тренування. - Київ, 1984

## СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 25

### ТЕМА: «МЕТОДИКА ТРЕНУВАННЯ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-БІГУНІВ »

#### План

1. Модельні характеристики легкоатлетів-бігунів на короткі дистанції.
2. Основні фізичні якості бігунів на короткі дистанції та методика їх розвитку.
3. Засоби технічної підготовки бігунів.
4. Обсяг основних засобів тренування і побудова річного тренування спринтерів.
5. Методика тренування бігунів на витривалість.
6. Планування річного циклу тренувального процесу бігунів на витривалість.

#### Література

1. Г.М. Максименко. Спортивно-педагогічне вдосконалення /легка атлетика//. - К.: Вища школа, 1992. - 294 стор.
2. Легкая атлетика. /Под ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н. Приманова. - М. : Физкультура и спорт, 1989. - 671 стор.
3. 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.
4. Линець М.М. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей.- Львів: Штабар,1997. - 208с.
5. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена.-К.: Олімпійська література,1995. - 320с.

## СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 26

### ТЕМА: «МЕТОДИКА ТРЕНУВАННЯ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СТРИБУНІВ»

#### План

1. Модельні характеристики легкоатлетів-стрибунів.
2. Основні фізичні якості стрибунів та методика їх розвитку.
3. Засоби технічної підготовки стрибунів.
4. Обсяг основних засобів тренування і побудова річного тренування стрибунів.

#### Література

15. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика : навчальний посібник для студентів ф-тів фіз. культури / О. Ф. Артюшенко, А. І. Стеценко. – Ч. : Вид. Вовчок О. Ю., 2006. – 424 с.

16. Биомеханический анализ прыжков в длину (мужчины) на 12 м ИААФ чемпионате мира по легкой атлетике [Электронный ресурс] : по данным ИААФ, 2013. – Режим доступа – Берлин. 22 августа 2009 : Olympiastutzpunkt Hessen [http : // www/osp-hessen](http://www/osp-hessen).

17. Гогін О. В. Легка атлетика : курс лекцій для студ. ф-ту фіз. виховання пед. навч. закл. / О. В. Гогін. – Х. : ОВС, 2001. – 112 с.

4. 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.

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

19. Легка атлетика : учебник / [Аврутин С. Ю., Артюшенко А.Ф., Беца Н. Н. и др.; под. общ. ред. В.І. Бобровника, С.П. Совенка, А.В. Колота]. – К.: Логос, 2017. – 759 с.

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

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

22. Креер В. А. Легкоатлетические прыжки / Креер В. А., Попов В. Б. — М. : Физкультура и спорт, 1986. — 175 с.

23. Стрижак А. П. и др. Легкоатлетические прыжки. — К.: Здоров'я, 1989. — 164 с.

24. Стрижак А.П. Специальные упражнения прыгунов в высоту // Легкая атлетика, 1986. – № 5. – С. 11.

25. Шур М. Прыжок в высоту. Учебно-методическое издание. – М.: Тера–Спорт, 2003. – 144 с.

### **СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 27**

#### **ТЕМА: «МЕТОДИКА ТРЕНУВАННЯ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-МЕТАЛЬНИКІВ »**

##### **План**

1. Модельні характеристики легкоатлетів-метальників.
2. Основні фізичні якості легкоатлетів-метальників та методика їх розвитку.
3. Засоби технічної підготовки метальників.
4. Обсяг основних засобів тренування і побудова річного тренування метальників.

##### **Література**

1. Бондарчук А.П. Легкоатлетические метания.- К.: Здоров'я, 1984. – 136 с.
2. Заціорський В.М. Фізичні якості спортсмена. М.: ФіС, 1970.
3. Легка атлетика. Підручник для ІФК. Під ред. М.Г.Озоліна, В.І.Воронкіна, Ю.М.Примакова. М.: Фізкультура і спорт, 1989. - С. 79-96.
4. Станчев С. Техническая подготовка легкоатлетов-метателей / С. Станчев. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 130 с.
5. Сучасні проблеми техніки штовхання ядра у спортсменів високої кваліфікації. Посібник для слухачів ВШТ. Я.Е. Ланка, В.М. Заціорський, А.А. Шалманов. – М. : ФиС, 1980. – С. 3-11.

### **СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 27**

#### **ТЕМА: «КОНТРОЛЬ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ»**

##### **План**

1. Етапний, поточний та оперативний контроль.
2. Основні форми педагогічного контролю.
3. Комплексний контроль.

4. Особливості контролю у швидкісно-силових видах легкої атлетики.
5. Особливості контролю у видах легкої атлетики, які вимагають прояву витривалості.

### **Література**

1. 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.
2. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. - М., 1999.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб.для ин-тов физ.культ. - М., 1991.
4. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена.-К.: Олімпійська література,1995. - 320с.
5. Теория и методика физического воспитания: Учеб.для ин-тов физ.культ.: В 2 т./Под общ.ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 1976.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта». - М.: «Академия», 2002. - 480 с.

### **СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 28**

#### **ТЕМА: «МЕТОДИ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ В ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ»**

#### **План**

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Педагогічні методи дослідження.
3. Медико-біологічні методи дослідження.
4. Методи математичної статистики

#### **Література**



1. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: [пособ. для студ., аспирант. и преподават.] / Ашмарин Б. А. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 233 с.
2. Євдокимов В.І. Педагогічний експеримент: [навч. посіб. для студ. пед. ВНЗ] / Євдокимов В.І., Гавриш І.В., Агапова Т.П., Олійник Т.О. –Х.: «ОВС», 2001. – 148 с.
3. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спорт сменів. - Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. -269 с.
4. Педагогика спорта / Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян И. А. - К.: Здоров'я,1986. - 208 с.
5. Тер-Ованесян А. А. Обучение в спорте / Тер-Ованесян А. А., ТерОванесян Н. А. – Москва : Советский спорт, 1992. – 192 с.