

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

Кафедра легкої атлетики

Дух Т. І., Дунець-Лесько А. В.

ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

з навчальної дисципліни

„ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ”

галузь знань 01 „Освіта”

спеціальність 017 „Фізична культура і спорт”

факультет фізичної культури і спорту,

післядипломної та заочної освіти

рівень освіти – бакалавр

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин	
		Денна форма	Заочна форма
Рік підготовки 1-й			
Модуль 1			
1.	Вивчення техніки спортивної ходьби.	8	2
2.	Вивчення техніки бігу на середні дистанції.	10	2
3.	Вивчення техніки стрибка у довжину.	10	4
4.	Вивчення техніки бігу на короткі дистанції.	10	2
5.	Вивчення техніки штовхання ядра.	10	6
6.	Вивчення техніки метання гранати.	10	4
Рік підготовки 2-й			
Модуль 2			
7.	Вивчення техніки стрибка у висоту способом «переступання».	8	4
8.	Вивчення техніки потрійного стрибка.	8	
9.	Вивчення техніки метання списа.	10	4
10.	Вивчення техніки естафетного бігу.	8	4
11.	Вивчення техніки бар'єрного бігу.	10	
Рік підготовки 3-й			
Модуль 3			
12.	Вивчення техніки потрійного стрибка.		2
13.	Вивчення техніки бар'єрного бігу		4

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. Бизин В.П. Обучение легкоатлетическим метаниям. – Харьков: Основа, 1995. – 172 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. Жордочко Р. В., Поліщук В. Д. Легка атлетика. – К.: Здоров'я, 1994. – 179 с.
6. 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.
7. Креер В. А., Попов В. Б. Легкоатлетические прыжки. – М. : Физическая культура и спорт, 1986. – 177 с.
8. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування / за ред. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В. – Львів : СПОЛОМ, 2006. – 180 с.
9. Легка атлетика : 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.
10. Лемешко В. Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам : навч.-метод. посіб. – Львів : Видавництво «ЛНУ», 2011.- 106с.
11. 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.
12. Легкая атлетика : учеб. / [под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т. П. Юшкевича, А. Н. Конникова]. – Мн. : Тесей, 2005. – 336 с.
13. Легкая атлетика : учеб. / [под общ. ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина]. – М. : Физ. Культура, 2010. – 448 с.
14. Легкоатлетичні горизонтальні стрибки : навч.-метод. посіб. / Тетяна Дух, В'ячеслав Лемешко, Антоніна Дунець-Лесько, Ярослав Свищ. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 112 с.
15. 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.
16. 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/>.
17. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина І. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. – 272 с.

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

Допоміжна:

1. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. – К.: Вежа, 1997. – 128 с.

2. Гриньків М. Я. Ритм серця і стан центральної гемодинаміки у легкоатлетів-бігунів на різні дистанції / М. Я. Гриньків, П. П. Дацків // Адаптационные возможности детей и молодежи : материалы V науч.-практ. междунар. конф. – Одеса, 2004. – С. 70–72.

3. Грибовська І. Формування мотиваційних потреб в учнівській молоді до систематичних занять фізичними вправами / І. Грибовська, М. Данилевич // Роль фізичної культури і спорту в гармонійному вихованні студентської та учнівської молоді : матеріали наук. конф. – Івано-Франківськ, 1999. – С. 18 – 19.

4. 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.

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. 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.

7. 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.

8. 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 всіх : матеріали IV Междунар. науч.-практ. конф. – Пинск, 2012. – Ч. 2. – С. 178 – 181.

9. 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.

10. 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.

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. Конестяпін В. Г. Педагогический контроль в тренировке прыгуньи в высоту / В. Г. Конестяпін // Тез. докл. VIII науч. конф. молодых ученых. – Омск, 1990. – С. 27.

13. 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.

14. Лемешко В. Кінематичні та динамічні параметри технічної підготовленості стрибунк 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.

15. 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.

16. 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.

17. Приступа Є.Н. Методика кількісних вимірів рухової активності людини / Приступа Є.Н., Ріпак І.М., Соколовський В.М. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: 36. Наук. праць за ред. С.С.Єрмакова - Харків: ХХІІІ, 1999. - №7. - С.10-13.

18. 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.

19. 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.

20. Ріпак І. М. Місце рухової активності учнів середнього шкільного віку в режимі дня / Ріпак І. М., Михайльо Л. М. // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської молоді Львівщини : зб. наук. пр. – Львів : ЛДФА, 2009. – С. 52–54.

21. Савчук М. Оцінка технічної підготовленості висококваліфікованих металників молота / Микола Савчук, Галина Чорненька // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2009. – Вип. 13, т. 1. – С. 275–279.

22. 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. – Львів, 2010. – Вип. 14, т. 1. – С. 328 – 332.

23. 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.

24. 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.

25. 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.

Інформаційні ресурси інтернет:

26. Динаміка та варіативність кінематичних характеристик технічної майстерності стрибунки у довжину [Електронний ресурс] / Володимир Конестяпін, Вячеслав 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>

27. Дух Т. Порівняльний аналіз основних показників технічної підготовленості стрибунки у довжину різної кваліфікації [Електронний ресурс] / Тетяна Дух, Вячеслав Лемешко, Антоніна Дунець-Лесько // Спортивна наука України. - 2016. - № 2 (72). - С. 37-41. - Режим доступу : <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/414>