

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

Кафедра легкої атлетики

Конестяпін В. Г., Дух Т. І., Чорненька Г. В.

ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

з навчальної дисципліни

**„ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ,
СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ”**

галузь знань 01 „Освіта”

спеціальність 014 „Середня освіта

спеціалізація 014.11 „Середня освіта (фізична культура)”

факультет педагогічної освіти,

післядипломної та заочної освіти

рівень вищої освіти – перший бакалаврський

ступінь – бакалавр

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин	
		Денна форма	Заочна форма
Рік підготовки 1-й			
Модуль 1			
1	Історія виникнення та розвиток легкої атлетики.	4	2
2	Класифікація видів легкої атлетики. Міжнародні організації, які займаються розвитком легкої атлетики у світі та Україні.	4	
3	Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби, бігу на середні та довгі дистанції.	6	8
4	Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину.	6	8
5	Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді легкої атлетики.	8	
6	Вивчення техніки легкоатлетичних видів.	8	
7	Тактична та психічна підготовка легкоатлетів в обраному виді.	8	
8	Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).	6	2
Модуль 2			
9	Основи техніки легкоатлетичних вправ.	4	6
10	Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.	4	8
11	Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра.	4	10
12	Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді легкої атлетики.	10	
13	Вивчення техніки легкоатлетичних видів.	6	
14	Тактична та психічна підготовка легкоатлетів в обраному виді.	10	

15	Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).	8	2
Рік підготовки 2-й			
Модуль 3			
16	Побудова уроку та тренувального заняття з легкої атлетики.	2	2
17	Аналіз та методика навчання техніки естафетного бігу.	2	8
18	Аналіз та методика навчання техніки метання списа.	4	8
19	Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді легкої атлетики.	6	
20	Вивчення техніки легкоатлетичних видів.	6	
21	Тактична та психічна підготовка легкоатлетів в обраному виді.	4	
22	Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).	2	2
Модуль 4			
23	Організація та проведення змагань з легкої атлетики. Правила змагань з легкоатлетичних видів.	4	10
24	Аналіз та методика навчання техніки бар'єрного бігу.	4	6
25	Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту.	4	6
26	Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді легкої атлетики.	4	
27	Вивчення техніки легкоатлетичних видів.	2	
28	Тактична та психічна підготовка легкоатлетів в обраному виді.	4	
29	Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).	4	2
Рік підготовки 3-й			
Модуль 5			
30	Аналіз та методика навчання техніки потрійного стрибка.	2	4
31	Аналіз та методика навчання техніки метання диска.	4	4
32	Аналіз та методика навчання техніки стрибка з жердиною.	4	6
33	Аналіз та методика навчання техніки метання молота.	4	4
34	Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді легкої атлетики.	6	
35	Вивчення техніки легкоатлетичних видів.	6	
36	Тактична та психічна підготовка легкоатлетів в обраному виді.	4	
37	Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).	4	2
Модуль 6			
38	Удосконалення в техніці видів легкої атлетики, які входять до складу триборства.	4	4
39	Аналіз та методика навчання техніки бігу з перешкодами.	2	4
40	Легкоатлетичні багатоборства (історія, тренування, правила змагань).	2	4
41	Розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та відчуття рівноваги.	4	6
42	Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді легкої атлетики.	6	
43	Вивчення техніки легкоатлетичних видів.	6	
44	Тактична та психічна підготовка легкоатлетів в обраному виді.	6	
45	Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).	4	2
Рік підготовки 4-й			
Модуль 7			
46	Удосконалення в техніці видів легкої атлетики, що входять до складу 7-тиборства (чоловіки) та 5-тиборства (чоловіки).	6	12
47	Відбір та спортивна орієнтація в легкій атлетиці.	2	

48	Основи підготовки легкоатлетів.	2	
49	Мікро, мезо та макроструктура підготовки легкоатлетів.	2	
50	Багаторічне тренування легкоатлетів.	2	
51	Науково-дослідна робота студентів (вибір теми курсової (дипломної) роботи, робота над виконанням плану технічного завдання).	4	
52	Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді легкої атлетики.	8	
53	Вивчення техніки легкоатлетичних видів.	6	
54	Тактична та психічна підготовка легкоатлетів в обраному виді.	4	
55	Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).	2	6
Модуль 8			
56	Методика тренування легкоатлетів-бігунів.	2	
57	Методика тренування легкоатлетів-стрибунів.	2	
58	Методика тренування легкоатлетів-метальників.	2	
59	Контроль в системі підготовки легкоатлетів.	2	6
60	Методи наукових досліджень в легкій атлетиці.	2	6
61	Науково-дослідна робота студентів. Завершення написання та оформлення курсової (дипломної) роботи. Захист.	6	
62	Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді легкої атлетики.	8	
63	Вивчення техніки легкоатлетичних видів.	8	
64	Тактична та психічна підготовка легкоатлетів в обраному виді.	4	
65	Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві).	4	2
Рік підготовки 5-й			
Модуль 9			
66	Відбір та спортивна орієнтація в легкій атлетиці.		2
67	Основи підготовки легкоатлетів.		2
68	Мікро, мезо та макроструктура підготовки легкоатлетів.		4
69	Багаторічне тренування легкоатлетів.		4
70	Науково-дослідна робота студентів. Завершення написання та оформлення курсової роботи. Захист.		4
71	Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві)		2
Модуль 10			
72	Методика тренування легкоатлетів- бігунів.		4
73	Методика тренування легкоатлетів-стрибунів.		4
74	Методика тренування легкоатлетів-метальників.		4
75	Суддівство змагань (вивчення правил та участь у суддівстві)		2

Рекомендована література

Основна:

1. Алабин В.Г, Романенко Л.В. 2000 упражнений для легкоатлетов: Учебное пособие для физкультурных учебных заведений. – Х.: Основа, 1996. - 184 с.
2. 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.

3. Бачинський Й. В. Легка атлетика. – Львів: Друкарня фірми "Галя", 1996. – 97 с.
4. Бизин В.П. Обучение легкоатлетическим метаниям. - Харьков: Основа, 1995. – 172 с.
5. Бондарчук А.П. Легкоатлетические метания.- К.: Здоров'я, 1984. – 136 с.
6. Бондарчук А. П. Тренировка юного легкоатлета. – К.: Здоров'я, 1986. – 160 с.
7. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – К.: Олимпийская литература, 2005. – 304 с.
8. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій /Харк.держ.пед.ун-т ім.Г.С.Сковороди. – Харків:"ОВС", 2001. – 112 с.
9. Жордочко Р. В., Поліщук В. Д. Легка атлетика. – К.: Здоров'я, 1994. – 179 с
10. Книга тренера по легкой атлетике / Под ред. Л. С. Хоменкова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 399 с.
11. Креер В. А., Попов В. Б. Легкоатлетические прыжки. – М.: Физическая культура и спорт, 1986. – 177 с.
12. Куду Ф. О. Легкоатлетические многоборья. – М.: Физическая культура и спорт, 1981. – 144 с.
13. Легкоатлетические прыжки / А.П. Стрижак, О.И. Александров, С.П. Сидоренко, В.А. Петров. – К.: Здоров'я, 1989. - 168 с.
14. Легка атлетика : учебник / [Арутин С.Ю., Артюшенко А.Ф., Беца Н.Н. и др., под. общ. ред. В.И. Боборовника, С.П. Совенко, А.В. Колота]. – К.: Логос, 2017. – 579.
15. 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 .
16. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Академія, 2005. – 464 с.
17. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування.- За ред. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В./ Львів: СПОЛОМ, 2006. – 180 с.
18. 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.
19. Лемешко В. Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам // навчально-методичний посібник. – Львів : Видавництво «ЛНУ», 2011.-106с. УДК 796.42(076.5)
20. Лемешко В.Й. Легка атлетика – основа оздоровлення, навчання та виховання студентів вищих навчальних закладів / Лемешко В.Й., Приставський Т.Г., Дух Т.І., Л., ЛДУФК. 2014. – 248 с.
21. Максименко Г. М. Спортивно – педагогічне вдосконалювання (легка атлетика). – К.: Вища школа, 1992. – 294 с.
22. Подготовка сильнейших бегунов мира / [Суслов Ф. П., Максименко Г. Н., Никитушкин В. Г., Брейзер В. Г., Тихонов С. А.]. – К. : Здоровье, 1990. – 54 с.
23. Полищук В.Д. Легкоатлетическое десятиборье. – К.: Науковий світ, 2001. – 252 с.

24. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: 2002. – 208 с.
25. Селуянов В.Н. Подготовка бегунов на средние дистанции. – М.: СпортАкадемПрес, 2001. – 104 с.
26. Сиренко В.А. Подготовка бегунов на средние и длинные дистанции. – К.: Здоровье, 1990. – 144 с.
27. Сиренко В. А. Легкая атлетика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацько спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. / В. О. Сиренко, В. П. Бізін, С. І. Бобровник, О. І. Величко, П. П. Костенко, С. І. Операйло, О. М. Шимко, Б. О. Яковлев – Київ, 2007. – 163 с.

Допоміжна:

1. Бобровник В.И. Совершенствование технического мастерства спортсменов высокой квалификации в легкоатлетических соревновательных прыжках: Монография. – К.: Науковий світ, 2005. – 322 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. 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.
4. 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.
5. 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.
6. 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 // Здоровье для всех : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. – Пинск, 2012. – Ч. 2. – С. 178 – 181.
7. 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.
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.
9. 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.
10. Конестяпин В. Г. Педагогический контроль в тренировке прыгуней в высоту / В. Г. Конестяпин // Тез. докл. VIII науч. конф. молодых ученых. – Омск, 1990. – С. 27.
 11. Коритко З. І. Адаптаційні можливості легкоатлетів-бігунів за умов аеробних навантажень / З. І. Коритко // Одеський медичний журнал. – 2011. – № 1. – С. 49 – 52.
 12. Коритко З. І. Метаболічний аспект особливостей компенсаторноприспосувальних процесів у легкоатлетів-бігунів різної кваліфікації за умов граничних фізичних навантажень / З. І. Коритко // Здобутки клінічної і експериментальної медицини. – 2011. – № 1. – С. 57 – 61.
 13. 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.
 14. 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.
 15. 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.
 16. 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 XXVI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. – Переяслав-Хмельницький, 2016. – С. 261–263.
 17. Підвищення фізичної працездатності бігунів на короткі дистанції у передзмагальному мезоциклі шляхом використання природних джерел омега-3 / Станіслав Оніщук, 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. – Л., 2011. – Вип. 15, т. 1. – С. 215 – 221.
 18. 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.
 19. 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.
 20. 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.
21. 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.
 22. 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.
 23. Мор Дж. Х., Костілл Д.Л. Фізіологія людини: Пер. з англ. – К.: Олімпійська література, 2003. – 656 с.
 24. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. – К.: Вежа, 1997. – 128 с.
 25. Легкая атлетика : бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В. В. Ивочкин, Ю. Г. Травин, Г. Н. Королев, Г. Н. Семаева. – М. : Советский спорт, 2004. – 108 с.
 26. 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.
 27. 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.
 28. 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.
 29. 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.
 30. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина І. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. – 272 с.
 31. Шиян Б. М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. Частина II. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.