

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

Кафедра легкої атлетики

**Конестяпін В. Г., Чорненька Г. В.**

**ЕКЗАМЕНАЦІЙНІ ВИМОГИ**

з навчальної дисципліни

**„ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ”**

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

1. Аналіз техніки бар’єрного бігу.
2. Аналіз техніки бігу на короткі дистанції.
3. Аналіз техніки бігу на середні дистанції.
4. Аналіз техніки метання гранати.
5. Аналіз техніки метання диска.
6. Аналіз техніки метання молота.
7. Аналіз техніки метання списа.
8. Аналіз техніки метання списа.
9. Аналіз техніки потрійного стрибка.
10. Аналіз техніки спортивної ходьби.
11. Аналіз техніки стрибка з жердиною.
12. Аналіз техніки стрибка у висоту.
13. Аналіз техніки стрибка у довжину.
14. Аналіз техніки штовхання ядра.
15. Вимоги до інвентарю та місць проведення змагань з метань.
16. Вимоги до інвентарю та місць проведення змагань зі стрибкових видів.
17. Історія виникнення бігу.
18. Історія виникнення метань.
19. Історія виникнення Олімпійських ігор в Стародавній Греції. Види легкої атлетики, які входили до програми Олімпійських ігор.
20. Історія виникнення спортивної ходьби.
21. Класифікація видів змагань.
22. Класифікація видів легкої атлетики.
23. Легкоатлетичні засоби для розвитку швидкості.
24. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.
25. Методика навчання техніки бігу на середні дистанції.

- 26.Методика навчання техніки естафетного бігу 4x100 м.
- 27.Методика навчання техніки метання диска.
- 28.Методика навчання техніки метання молота.
- 29.Методика навчання техніки стрибка у висоту.
- 30.Методика навчання техніки стрибка у довжину.
- 31.Методика навчання техніки штовхання ядра.
- 32.Оздоровче значення занять легкою атлетикою.
- 33.Організації, які займаються розвитком легкої атлетики у світі, Європі, Україні та областях.
- 34.Організація та методика проведення занять з легкої атлетики з особами старшого та похилого віку.
- 35.Основні засоби та методи розвитку витривалості.
- 36.Основні помилки та шляхи їх усунення під час навчання техніки метання диска.
- 37.Основні помилки та шляхи їх усунення під час навчання техніки метання гранати.
- 38.Основні помилки та шляхи їх усунення під час навчання техніки стрибка у довжину.
- 39.Основні помилки, яких допускаються в метанні списа, та шляхи їх виправлення.
- 40.Основні помилки, яких допускаються в спринтерському бігу та шляхи для їх виправлення.
- 41.Основні помилки, яких допускаються в стрибках у висоту, та шляхи для їх виправлення.
- 42.Особливості проведення занять з дівчатами та жінками.
- 43.Особливості проведення занять з легкої атлетики з дітьми і підлітками.
- 44.Охарактеризуйте взаємозв'язок легкої атлетики з іншими видами спорту.
- 45.Положення про змагання з легкої атлетики та його зміст.
- 46.Послідовність навчання техніки легкоатлетичних вправ.
- 47.Провідні легкоатлети світу та їх досягнення.
- 48.Розвиток легкої атлетики в період відродження Олімпійських ігор.
- 49.Розвиток сили засобами легкої атлетики.
- 50.Склад та функції бригад суддів на старті та фініші.
- 51.Склад та функції бригади суддів з легкоатлетичних метань, визначення переможців.
- 52.Склад та функції бригади суддів зі стрибків у висоту, визначення переможців.
- 53.Склад та функції бригади суддів зі стрибків у довжину, визначення переможців.
- 54.Структура та зміст уроку (навчально-тренувального заняття) з легкої атлетики.
- 55.Сучасний стан легкої атлетики в Україні. Успіхи українських легкоатлетів на міжнародній арені.
- 56.Фактори від яких залежить швидкість в ходьбі та бігу
- 57.Фактори, від яких залежить дальність польоту в легкоатлетичних метаннях.

58. Фактори, які впливають на дальність польоту в легкоатлетичних стрибках.
59. Характеристика бігових видів.
60. Циклічні, ациклічні та змішані види легкої атлетки.

### 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. – Х. : 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.]. – М. : Академия, 2008. – 464 с.
7. Жордочко Р. В., Поліщук В. Д. Легка атлетика. – К.: 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. – М. : Физическая культура и спорт, 1986. – 177 с.
10. Криличенко О.В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетки: навч. посіб./ О.В. Криличенко, О.І. Форостян . – К.: Олімп. л-ра, 2012. – 108 с.
11. Кутек Т. Б. Сучасна спортивна підготовка кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках: Монографія. – Ж. : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. – 280 с.
12. Легка атлетика : з методикою викладання : навч. посібник / уклад. : Семенов А. А., Осадченко Т. М., Маєвський М. І., Ільченко С. С. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 207 с.

13. Легка атлетика: правила змагань на 2010-2011 рр.. За ред.: Конестяпіна В.Г., Лемешка В.Й., Дацківа П.П., Прокопенка В.І., Чорненької Г.В. – Л.: 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]. – Мн. : Тесей, 2005. – 336 с.

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

17. 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.

18. 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.

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 // В.Й. Лемешко / метод. посіб. – Л., 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., Л., ЛДУФК. 2014. – 248 с.

22. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидкісно-силових видах легкої атлетики : монографія / авт. кол.: Воронін Д. М. [та ін.]. ; за заг. ред. В. Конестяпіна та Я. Свища. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 220 с.

23. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: 2002. – 208 с.

24. Правила соревнований на 2016-2017 год [Электронный ресурс] : по данным Международной ассоциации легкоатлетических федераций. – М. : Московский региональный Центр развития ИААФ, 2015. – 279 с. режим доступа : [http : // www/ iaaf/](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. – 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. 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. Динаміка та варіативність кінематичних характеристик технічної майстерності стрибунк у довжину [Електронний ресурс] / Володимир Конестяпін, В'ячеслав Лемешко, Тетяна Дух, Антоніна Дунець Лесько // Спортивна наука Укаріїни. – 2015. – № 1(65). – С. 41 – 44. – Режим доступу : <http://sportsscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/288/281>

5. Дунець-Лесько А. В. Засоби покращення техніки бігу бар'єристів на 110 м на етапі спеціалізованої базової підготовки / Дунець-Лесько А. В., Чорненко 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.

6. Дух Т. Особливості спортивного відбору юних легкоатлетів / Дух Тетяна, Лемешко Вячеслав, Степаненкова Аліна // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2017. – № 2. – С. 73–76.

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. 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.

9. 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.

10. 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.

11. 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.

12. 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.

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

14. Коритко З. І. Адаптаційні можливості легкоатлетів-бігунів за умов аеробних навантажень / З. І. Коритко // Одеський медичний журнал. – 2011. – № 1. – С. 49 – 52.

15. 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.

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. 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.

18. 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.

19. 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 ХХVI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. – Переяслав-Хмельницький, 2016. – С. 261–263.

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 ХVIII 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. 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.

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

24. 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.

25. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина I. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. – 272 с.

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

27. 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

internationals Scientific and Practical Conference (29-30 may). – Chirchik (Uzbekistan), 2020. – P. 4–6.