

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
імені Івана Боберського

Кафедра легкої атлетики

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ПРОВЕДЕННЯ
СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ
З ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ»
рівень вищої освіти «бакалавр»
спеціальність: 017 фізична культура і спорт,
014.11 середня освіта (фізична культура),
для студентів I-II 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: «Розвиток легкої атлетики у світі та Україні.

Характеристика видів легкої атлетики»

План

1. Розвиток легкої атлетики від Стародавньої Греції до сьогоднішніх днів.
2. Створення міжнародних спортивних організацій.
3. Розвиток легкої атлетики на території України в різні часи.
4. Успіхи українських легкоатлетів на Олімпійських іграх.
5. Класифікація та загальна характеристика легкоатлетичних вправ
6. Вплив легкоатлетичних вправ на організм людини.

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. Верещагин Л. И. Оздоровительный бег : с чего начать? / Л. И. Верещагин . – Л. : Лениздат, 1990. – 58 с.
4. Волошин А., Ксензенков. Час олімпійських стартів: нариси - Київ "Веселка", 1970р.
5. 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.
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. 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.

8. Легкая атлетика : учеб. / [под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т. П. Юшкевича, А. Н. Конникова]. – Мн. : Тесей, 2005. – 336 с.

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

10. 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.

11. Максименко Г.М. Спортивно-педагогічне вдосконалювання /легка атлетика / - Київ “Вища школа”,1992р.

12. Платонов В.Н., Гуськов С.Н. Олимпийский спорт. Учебник /в 2 кн./- К. :Олимпийская литература,1994р.

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/](http://www/iaaf/)

14. Фурман Ю. Н. Советы занимающимся оздоровительным бегом / Ю. Н. Фурман. – К. : Здоров'я, 1987. – 64 с.

СЕМІНАРСЬКЕ ЗАНЯТТЯ № 2

Тема: «Організація та проведення змагань з легкої атлетики. Основні правила змагань з легкої атлетики»

План

1. Класифікація змагань. Положення про змагання.
2. Вимоги до місць змагань та інвентарю.
3. Основні правила змагань з ходьби, бігу, стрибків та метань.

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. 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 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. 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. 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., 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.

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 № 4

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. Чорненька. – 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/](http://www/iaaf/)