

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

Кафедра легкої атлетики

Дунець-Лесько А. В., Свищ Я. С., Павлось О. О.

**ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

з навчальної дисципліни

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

галузь знань 01 „Освіта”  
спеціальність 017 „Фізична культура і спорт”  
факультет педагогічної освіти,  
післядипломної та заочної освіти  
рівень освіти – бакалавр

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин	
		Денна форма	Заочна Форма
<b>Рік підготовки 1-й</b>			
<b>Модуль 1</b>			
1	Навчання техніки спортивної ходьби, бігу на середні та довгі дистанції.	6	4
2	Навчання техніки стрибка у довжину.	8	4
3	Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді легкої атлетики.	44	
4	Вивчення техніки легкоатлетичних видів.	28	
5	Тактична та психічна підготовка легкоатлетів в обраному виді.	18	
<b>Модуль 2</b>			
6	Навчання техніки бігу на короткі дистанції.	10	4
7	Навчання техніки штовхання ядра.	14	6
8	Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді легкої атлетики.	54	
9	Вивчення техніки легкоатлетичних видів.	32	
10	Тактична та психічна підготовка легкоатлетів в обраному виді.	22	
<b>Рік підготовки 2-й</b>			
<b>Модуль 3</b>			
11	Навчання техніки естафетного бігу.	8	4
12	Навчання техніки метання списа.	10	4
13	Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді легкої атлетики.	44	

14	Вивчення техніки легкоатлетичних видів.	28	
15	Тактична та психічна підготовка легкоатлетів в обраному виді.	18	
<b>Модуль 4</b>			
16	Навчання техніки бар'єрного бігу.	10	4
17	Навчання техніки стрибка у висоту.	10	4
18	Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді легкої атлетики.	50	
19	Вивчення техніки легкоатлетичних видів.	28	
20	Тактична та психічна підготовка легкоатлетів в обраному виді.	18	
<i>Рік підготовки 3-й</i>			
<b>Модуль 5</b>			
21	Навчання техніки потрійного стрибка.	6	4
22	Навчання техніки метання диска.	8	4
23	Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді легкої атлетики.	44	
24	Вивчення техніки легкоатлетичних видів.	28	
25	Тактична та психічна підготовка легкоатлетів в обраному виді.	18	
<b>Модуль 6</b>			
26	Удосконалення в техніці видів легкої атлетики, які входять до складу триборства.	16	8
27	Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді легкої атлетики.	44	
28	Вивчення техніки легкоатлетичних видів.	26	
29	Тактична та психічна підготовка легкоатлетів в обраному виді.	14	
<i>Рік підготовки 4-й</i>			
<b>Модуль 7</b>			
30	Удосконалення в техніці видів легкої атлетики, які входять до складу п'ятиборства (жінки), семиборства (чоловіки).	8	8
31	Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді легкої атлетики.	44	
32	Вивчення техніки легкоатлетичних видів.	22	
33	Тактична та психічна підготовка легкоатлетів в обраному виді.	12	
<b>Модуль 8</b>			
34	Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді легкої атлетики.	36	
35	Вивчення техніки легкоатлетичних видів.	20	
36	Тактична та психічна підготовка легкоатлетів в обраному виді.	10	

### 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 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 "Таля", 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. / 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.
19. Лемешко В. Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам : навч.-метод. посіб. – Львів : Видавництво «ЛНУ», 2011.- 106 с.
20. 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.
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. Легка 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. Арабський А. Динаміка фізичної підготовленості юних стрибунів у воду різної статі віком 9–13 років / Андрій Арабський, Орест Лесько, Антоніна Дунець-Лесько // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф. (10–11 травня 2018 року, м. Львів). – Львів, 2018. – С. 61–64.
2. Бобровник В.И. Совершенствование технического мастерства спортсменов высокой квалификации в легкоатлетических соревновательных прыжках: Монография. – К.: Науковий світ, 2005. – 322 с.
3. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. – К.: Вежа, 1997. – 128 с.
4. 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.
5. Гриньків М. Я. Вегетативна регуляція серцевого ритму при фізичних навантаженнях / М. Я. Гриньків // Клінічна і спортивна фізіологія : матеріали міжнар. конф. – Львів, 2002. – С. 56.
6. Гриньків М. Особливості серцевого ритму спортсменів із швидкісносиловою спрямованістю тренувального процесу / М. Гриньків // Фізіологічний журнал. – 2010. – № 2, т. 56. – С. 255–256.
7. Західний Р. В. Кінематичні характеристики техніки виконання обертальних рухів у металників 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.
8. Західний В. Р. Кінематичні характеристики техніки штовхальників ядра високої кваліфікації / В. Р. Західний, В. Г. Конестяпін, М. С. Микіч // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. XIV Міжнар. наук. конгр. – Київ, 2010. – С. 544.
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 прыгуний в высоту / В. Г. Конестяпин // Тез. докл. VIII науч. конф. молодых ученых. – Омск, 1990. – С. 27.

11. 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.
12. 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.
13. Лемешко В. Кінематичні та динамічні параметри технічної підготовленості стрибунку 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.
14. Морфологічна модель стрибуна 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.
15. 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.
16. Мор Дж. Х., Костілл Д.Л. Фізіологія людини: Пер. з англ. – К.: Олімпійська література, 2003. – 656 с.
17. Методика обучения лёгкоатлетическим 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. 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.
19. Чорненька Г. В. Значення ЗРВ у підготовчій частині заняття з легкої атлетики / Чорненька Г. В., Кроншталь Г. С., Щегольська Х. І. // Перспективи розвитку фізичної культури і спорту в Україні : матеріали XIII Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів : Поліграфіст, 2019. – С. 110–113.
20. 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.
21. 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.
22. Чорненька Г. Особливості розвитку витривалості юнаків і дівчат / Г. Чорненька, М. Микіч, Н. Рачук // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Д., 2014. – С. 448 – 450.

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. – Л., 2012. – С. 82 – 84.
24. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина I. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. – 272 с.
25. Шиян Б. М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. Частина II. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.
26. 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.
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 international Scientific and Practical Conference (29-30 may). – Chirchik (Uzbekistan), 2020. – P. 4–6.

#### **Інформаційні ресурси інтернет:**

28. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>
29. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
30. Дух Т. Порівняльний аналіз основних показників технічної підготовленості стрибунку 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>
31. Динаміка та варіативність кінематичних характеристик технічної майстерності стрибунку 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>