

Міністерство освіти і науки України
ВСП «Ковельський промислово-економічний фаховий коледж
Луцького національного технічного університету»



ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

«Легка атлетика»

Методичні вказівки до проведення практичних занять

для здобувачів освітньо-професійного ступеня
фаховий молодший бакалавр
усіх спеціальностей денної форми навчання



УДК 37.016 (07)

Ю -98

Затверджено до видання методичною радою ВСП «КПЕФК Луцького НТУ» протокол № 9 від «21» травня 2021 року.

Голова методичної ради КПФК Луцького НТУ _____ І.М. Ілюшик

Розглянуто і схвалено на засіданні циклової методичної комісії гуманітарних та соціально-економічних дисциплін ВСП «Ковельський промислово-економічний фаховий коледж Луцького НТУ», протокол № 6 від «26» квітня 2021 року.

Голова циклової методичної комісії _____ Ж.В.Кривош

Електронна копія друкованого видання передана до книжкового фонду бібліотеки ВПС«Ковельський промислово-економічний фаховий коледж Луцького НТУ»

Завідувач бібліотеки _____ Н.М.Телючик

Укладачі: _____ С.В.Ющук, викладач ВСП «КПЕФК Луцького НТУ»

_____ Р.В.Ющук, викладач ВСП «КПЕФК Луцького НТУ»

Рецензент: _____ В.М. Хомич, кандидат наук з фізичного виховання та спорту Східноєвропейського національного університету

Відповідальний за випуск: _____ Л.В. Прокопчук, методист КПЕФК Луцького НТУ

Фізична культура [Текст]: Методичні вказівки до практичних занять з легкої атлетики здобувачів освітньо-професійного ступеня фаховий молодший бакалавр усіх спеціальностей денної форми навчання. /укладачі: С.В.Ющук., Р.В.Ющук: – Ковель: ВСП «КПЕФК Луцького НТУ», 2021 – 72с.

Методичні вказівки забезпечують матеріалами з підготовки викладача до проведення практичних занять модуля програми з легкої атлетики. Структурно робота складається з IV розділів, у яких викладено загальні основи легкої атлетики, дається опис техніки легкоатлетичних вправ і методики навчання; запропоновано тестові завдання для перевірки теоретичних знань, а також дидактичний матеріал.

© С.В. Ющук, Р.В. Ющук, 2021

Зміст

1. Вступ.....	4
2. Розділ I. Розвиток рухових якостей студентів.....	5
3. Розділ II. Організація і зміст занять з легкої атлети.....	6
4. II.1. Заняття легкої атлетики.....	6-7
5. II.2. Біг на середні і довгі дистанції.....	7-11
6. II.3. Біг на короткі дистанції.....	11-14
7. II.4. Особливості техніки бігу на 200 і 400 м.....	14-16
8. II.5. Естафетний біг.....	16-19
9. II.6. Стрибок у довжину.....	19-23
10. II.7. Метання м'яча.....	24-26
11. Розділ III. Методика проведення практичних занять з легкої атлетики.	
12. III.1. Навчальна програма.....	27-28
13. III.2. Оцінювання навчальних досягнень.....	29-32
14. III.3. Навчально-методична карта заняття	33-54
15. III.4. Спеціальні бігові вправи.....	51-55
16. Розділ IV. Тестові завдання для перевірки теоретичних знань з теми «Легка атлетика».....	56-62
17. Дидактичний матеріал.....	63-67
18. Висновки.....	68
19. Список використаної літератури.....	70

Легкоатлетичні вправи проводилися з метою фізичної підготовки, а також для проведення змагань ще в глибоку давнину. Але історія легкої атлетики, як прийнято вважати, почалася із змагань в бігу на олімпійських іграх Стародавньої Греції (776 рік до нашої ери).

За давністю років вже неможливо встановити, хто і коли назвав легку атлетику «королевою спорту». Але цікаво, що за багато десятиліть ніхто не засумнівався в законності цього гучного титулу. Легка атлетика дійсно править спортивним світом, її люблять і шанують у найвіддаленіших куточках планети.

Легка атлетика - найбільш масовий вид спорту, що сприяє всебічному фізичному розвитку людини, так як об'єднує поширені і життєво важливі рухи (ходьба, біг, стрибки, метання). Систематичні заняття легкоатлетичних вправ розвивають силу, швидкість, витривалість в інші якості, необхідні людині в повсякденному житті.

Основою легкої атлетики є природні рухи людини. Заняття легкою атлетикою сприяють всебічному фізичному розвитку, зміцненню здоров'я людей. Популярність і масовість легкої атлетики пояснюються загальнодоступністю і великою різноманітністю легкоатлетичних вправ, простотою техніки виконання, можливістю варіювати навантаження і проводити заняття в будь-який час року не тільки на спортивних майданчиках, але і в природних умовах.

Сучасна легка атлетика - це вид спорту, який включає біг на різні відстані, біг «гладкий» та бар'єрний, естафетний та марафонський, спортивну ходьбу, стрибки в висоту та довжину, метання диска, списа, молота, штовхання ядра, багатоборство.

Виховне значення занять легкоатлетичними вправами полягає в тому, що біг, стрибки, метання виховують у спортсмена стійкий психічний стан, волю, вміння долати труднощі, Оволодіння навичками спортивної ходьби, бігу, стрибків, метань та за допомогою їх, розвиток фізичних якостей має велике значення у трудовій діяльності та в повсякденному житті.

Позитивний вплив легкоатлетичних вправ на здоров'я і фізичний розвиток молоді сприяє на їх широке включення в програму фізичного виховання у навчальних закладах I-II рівнів акредитації.

Розділ I. Розвиток рухових якостей студентів

Ступінь оволодіння технікою легкоатлетичних вправ залежить від розвитку фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності і гнучкості. Фізичні вправи можуть впливати на процес вікового розвитку рухових якостей і виправляти відхилення. Активні заняття фізичними вправами сприяють швидкому формуванню морфологічних структур і функціональних систем молодого організму. Залежно від рівня його розвитку вирішуються завдання, застосовуються методи і підбираються педагогічні впливи для формування рухових якостей.

На початку основної частини заняття рекомендується виконувати вправи для розвитку швидкості, потім сили і витривалості, допускається проведення спочатку силових вправ, а потім швидкісних. Вправи на витривалість виконуються після швидкісних і силових. Така черговість зумовлена особливостями нейродинаміки і станом периферичного рухового апарату. У юнацькому віці поряд з вдосконаленням у швидкості, спритності і гнучкості багато часу відводиться розвитку сили і витривалості (особливо юнаків). Для розвитку сили застосовуються вправи з обтяженням, опором партнера, переборенням ваги власного тіла.

Сила потрібна для виконання будь-якої з легкоатлетичних вправ. У старшому шкільному віці обов'язковою є спеціальна силова підготовка. Вправи з обтяженням виконувати з прискоренням, що сприятиме більшому приросту сили і кращому скороченню м'язів. Для збільшення м'язової маси силові вправи, потрібно виконувати в повільному, рівномірному темпі. Проте слід пам'ятати, що дуже великі силові навантаження з обтяженням можуть призвести до сплюснення стопи і порушення постави. Обов'язково потрібно розслабляти м'язи після навантаження.

Розвиток швидкості має особливе значення, тому що її рівень впливає на поліпшення інших рухових якостей. Власне швидкість проявляється у швидкості реакції, швидкості окремого руху і в максимальній частоті рухів. Швидкість рухової реакції залежить від типу нервової системи (має генетичний характер), але її можна розвивати з допомогою певних фізичних вправ (наприклад, на раптовість – рухливими та спортивними іграми). Частота рухів також змінюється з віком і найбільшими темпами зростає до 15 – 16 років. Після чого темпи морфологічних і функціональних перебудов в організмі, що забезпечують зростання швидкості, знижуються.

Загальна витривалість у юнацькому віці помітно збільшується, що створює фундамент для розвитку спеціальної витривалості за допомогою рівномірного бігу на довгі дистанції.

Спритність визначається співвідношенням сили, швидкості і витривалості. Вона характеризується умінням володіти координаційно складними рухами необхідним для цього і ступенем досягнення точності в певному русі.

Гнучкість потрібно розвивати протягом усіх вікових періодів. Дуже сприяють розвитку гнучкості регулярні виконання вправ на розтягування. Тому вправи на гнучкість слід включати в домашні завдання студентів.

Розділ II. Організація і зміст занять з легкої атлетики

II.1. Заняття легкої атлетики

Зміст занять з легкої атлетики і методика проведення їх залежить від вікових особливостей студентів. Основна форма занять легкою атлетикою для студента – заняття фізичної культури у навчальному закладі.

Перед кожним заняттям ставляться мета та освітні, оздоровчі, розвивальні та виховні завдання.

Вступна частина заняття відводиться на організацію студентів, психологічну і функціональну підготовку їх до основної діяльності. Студентів шикують (в одну шеренгу), прийом рапорту, повідомлення завдання заняття та правила техніки безпеки. Після цього виконують стройові вправи (на місці та в русі), ходьбу, повільний біг і 7 – 10хв., загальнорозвиваючі вправи, підібраних таким чином, щоб вплинути на весь організм.

В основній частині заняття вирішуються головні завдання, пов'язані із засвоєнням рухів, розвитком навичок, вихованням фізичних та волевих якостей, зміцнення здоров'я. Найскладніші рухові дії або вправи, що потребують прояву швидкісних, швидко – силових якостей, тонкої координації рухів, спритності, потрібно планувати на початок основної частини, потім закріплення раніше пройденого матеріалу або виконання вправ для розвитку сили і витривалості.

У заключній частині треба зняти збудження студентів і підготувати їх до занять з інших предметів. Для цього поступово зменшити фізичне навантаження, дати нескладні за координацією вправи середньої інтенсивності (повільний біг, ходьба, вправи на розслаблення і увагу, малорухливі ігри). В кінці підведення підсумків заняття та завдання додому.

Навчальний процес буде успішним тоді, коли вміло користуватись ведучими методами: слова, наочності та практичного виконання; дотримуватись таких загальноприйнятих принципів: свідомості й активності, доступності, індивідуалізації, систематичності, поступового підвищення вимог, міцності. Під час навчання техніки легкоатлетичних видів і, особливо, їх основних фаз необхідно увагу студентів зосереджувати на вивченні окремих рухів у такій визначеній послідовності: оволодіти правильним вихідним положенням, визначити, які основні ланки тіла повинні брати участь у виконанні вправи, уточнити напрям рухів. Після чого, спочатку домагатися узгодження рухів за оптимальною амплітудою на незначній швидкості, а потім можна поступово збільшувати швидкість рухів і виконувати їх із наростаючою силою. Така послідовність оволодіння основними рухами дозволяє конкретно ставити завдання та підбирати для їх виконання необхідні методи, засоби, прийоми.

З огляду на вищезазначене, розроблена логічно обґрунтована типова *схема методики навчання*, конкретними завданнями якої є:

1. Створити в студентів чітке уявлення про техніку навчального виду.
2. Оволодіти основною фазою техніки виду легкої атлетики (фінальним зусиллям у метаннях, відштовхуванням у стрибках або бігу).
3. Оволодіти окремими елементами техніки в їх взаємодії під час виконання конкретної рухової задачі (ритмом на останніх 4-6 кроках розбігу у поєднанні з

відштовхуванням у стрибках ритмом кидкових кроків у поєднанні з обгоном і фінальним зусиллям і ін.);

4. Оволодіти технікою цілісної вправи у полегшених умовах (біг на похилій доріжці, метання полегшених снарядів, відштовхування від підкидного містка тощо.).

5. Оволодіння технікою вивченої вправи загалом в змагальних умовах. На основі типової схеми розробляється окрема методика навчання техніки конкретного виду легкої атлетики.

Основні засоби, які використовуються під час практичних занять з легкої атлетики.

Для забезпечення вирішення основної мети - досягнення високих результатів у легкоатлетичних видах і фізичного вдосконалення студентів застосовуються такі *основні засоби підготовки*: загальнорозвиваючі вправи, спеціальні фізичні вправи, обраний вид легкої атлетики й інші види спорту, засоби відновлення. Реалізація цих засобів може здійснюватися за допомогою повторного, перемінного, рівномірного, інтервального, кругового, ударного, змагального, інтегрального та інших методів.

Основними формами процесу підготовки є практичні заняття, змагання, ранкова гімнастика, додаткові заняття.

Для того, щоб правильно підібрати тренувальні засоби, необхідно добре знати, які фізичні якості в першу чергу розвивають в тому чи іншому виді легкої атлетики. Так, біг на короткі дистанції вимагає сили, швидкості та вибухової сили, максимум швидкої сили характеризує метання. Одна й таж вправа залежно від умов її виконання (швидкість, дозування тощо) може дати різний ефект і розвивати силу, швидкість або витривалість. Це також слід враховувати при підборі комплексів вправ для практичних занять.

Розвитку швидкості сприяють вправи, які виконуються з великою швидкістю і частотою – спринтерський біг, стрибки, метання полегшених снарядів. Силу розвивають вправи, в яких є протидія великому опору за відносно короткий проміжок часу. Це вправи зі штангою, гириями, мішками з піском, стрибки з обтяженням, метання снарядів зі збільшеною вагою. Витривалість розвивають вправи з помірною інтенсивністю, але за умовою їх багаторазового повторення. Гнучкість розвивають вправами з великою амплітудою, використовуючи різні опори, допомогу партнера. Слабкими в цьому плані виявляються плечовий, ліктьовий, тазостегновий суглоби, хребет. Спритність добре розвивається у спортивних іграх, гімнастиці на приладах різними вправами, з вирішенням під час виконання яких-небудь додаткових рухових завдань.

II.2. Біг на середні і довгі дистанції

Техніка. Біг на середні і довгі дистанції належить до вправ на витривалість. До середніх належать дистанції 800, 1000 і 1500 м, довгі від 3000 до 10000 м. Як правило, бігти починають з високого старту.

При високому старті спортсмен ставить попереду сильнішу ногу, а другу відставляє на 2-3 стопи назад на носок. Під час старту на 800 м. за командою «На старт!» він згинає обидві ноги, вагу тіла переносить на передню, одночасно

виставляє вперед зігнуту в лікті протилежну руку, в інших варіантах старту – опускає її на ґрунт або обидві руки вільно вниз.

По команді «Руш!» треба своєчасно і швидко розпочати біг, як найшвидше нахиливши тулуб вперед. Поступово нахил тулуба зменшують, збільшують довжину кроків, біг прискорюють до вільного бігу по дистанції.

Для техніки бігу по дистанції характерні: невеликий нахил тулуба вперед, таз подається назад, положення голови пряме, плечі вільно розправлені, ненапружені. Бігун вільно та енергійно виносить стегно махової ноги коліном вперед і одночасно повністю випрямляє поштовхову ногу (рис.1)



Рис. 1 Біг на довгі дистанції.

Під час бігу на повороті бігун трохи нахилиє тулуб до центру кола, праву стопу ставить на опору розвернутою до середини, права рука рухається з більшою амплітудою, її лікоть відводиться далі вбік.

Фінішуючи спортсмен прискорює біг: на середніх дистанціях за 100 – 150 м. до кінця, на довгих – за 400 – 600 м. Бігуни, у яких добре розвинута спеціальна витривалість, можуть розпочати фінішне прискорення раніше: на середніх дистанціях – за 200 – 250 м, на довгих за 600 – 1000 м.

Методика навчання.

Завдання 1. Створити правильне уявлення і розуміння техніки бігу на середні і довгі дистанції.

Засоби. 1. Пояснення суті і особливостей техніки бігу на середні та довгі дистанції.

2. Роз'яснення правил і організації змагань з бігу на середні та довгі дистанції.

3. Демонстрація техніки бігу на середні та довгі дистанції (зразковий показ, відео, розбір схем і фотографій).

4. Виконання бігу на відрізках 60 – 80м. (2-3 рази).

Методичні вказівки. Біг по прямій, швидкість доступна (середня).

Демонстрація бігу (учителем, підготовленим спортсменом) по прямій і на віражі.

Завдання 2. Навчити правильних бігових рухів.

Засоби. 1. Біг із закиданням гомілок назад.

2. Біг з високим підніманням стегна.

3 . Дріботливий біг з переходом на звичайний.

Методичні вказівки. Вправи виконують на відрізках 20 - 40 м. Під час виконання першої вправи руки вільно опустити вниз, намагаючись п'ятками торкнутися сидниць. Другу вправу виконують також з опущеними руками, частота кроків висока. У третій вправі тулуб і опорна нога становлять пряму лінію. Крім того, при виконанні другої і третьої вправ нога при кожному кроці випрямляється в коліні.

Завдання 3. Навчити відштовхуватися під час бігу.

Засоби. Біг стрибками з ноги на ногу.

Методичні вказівки. Руки рухаються, як і при звичайному бігу. Вправу виконують на відрізках 20-40 м, повністю випрямляючи поштовхову ногу.

Завдання 4. Навчити вільного бігу по прямій.

Засоби. 1. Біг вільним маховим кроком.

2. Біг з прискоренням.

3. Біг із зміною темпу.

Методичні вказівки. Першу вправу спочатку роблять повільно, швидкість бігу збільшують поступово. Першу і другу вправи виконують на відрізках 60-100 м., третю на 80-120 м, намагаючись бігти вільно. Основну увагу звертають на серйозні помилки і на їх виправлення. При повторенні помилок треба застосовувати спеціально-підготовчі вправи, які значно прискорюють оволодіння технікою бігу.

В студентів можуть виникати такі помилки

1. Недостатньо випрямлені ноги в коліні у момент заднього поштовху. Помилка виникає внаслідок недостатньої рухомості в колінному суглобі або слабкого розвитку м'язів стегна і гомілки, зв'язок кульшового суглобу.

Для виправлення помилок можна рекомендувати такі вправи:

- зосередження уваги на правильному відштовхуванні під час бігу;
- біг стрибками з ноги на ногу (руки рухаються, як і при звичайному бігу);
- ходьба випадами;
- ходьба і біг з високим підніманням стегна;
- біг з високим підніманням стегна з переходом на звичайний біг;
- різноманітні багаторазові стрибки з місця і з розбігу .

2. Надмірний нахил тулуба вперед, що обмежує рух вперед стегна махової ноги, внаслідок чого зменшується довжина кроків і відповідно швидкість бігу. Для усунення цієї помилки рекомендується випрямляти і відводити плечі назад. Крім того, можна застосовувати такі вправи:

- ходьба з високим підніманням стегна;
- біг з високим підніманням стегна і повільно просуваючись вперед, руки на поясі (великим пальцем вперед);
- біг на прямих ногах (плечі відхилені назад);
- біг з палицею закладеною між ліктями за спиною (тулуб вертикальний, темп повільний та середній).

3. Нахил тулуба назад. Якщо, студент не в змозі усунути ваду, можна порекомендувати такі вправи:

- ходьба з високим підніманням стегна (при цьому акцентувати увагу на правильний нахил тулуба вперед);
- ходьба випадами, нахиляючи тулуб вперед;
- біг з високим підніманням стегна в упорі і дуже нахиливши тулуб вперед;
- біг на круту гору, максимально нахиливши тулуб вперед;
- біг на гору стрибками з ноги на ногу;
- біг проти вітру;
- вправи для розвитку м'язів живота і спини.

4. Розгойдування тулуба зі сторони в сторону. Звичайно ця помилка виникає внаслідок того, що студент широко ставить стопи або повертає їх назовні. Усувають помилку бігом по прямій.

5. Скутість рухів. Виникає через невміння розслабляти м'язи під час бігу. Вправи для усунення помилки:

- біг тримаючи руки за спиною;
- стоячи на місці, трохи нахилити тулуб вперед і виконувати рухи руками, як під час бігу;
- дріботливий біг;
- теж саме, з переходом на звичайний і прискорений біг;
- дріботливий біг вниз (наприклад східцями);
- біг за вітром тощо.

6. Недостатнє піднімання стегна махової ноги. Ця помилка пов'язана з недостатнім махом ноги вперед-угору, передчасним розгинанням гомілки, надмірним нахилом тулуба вперед, а також буває як наслідок слабкості м'язів, що піднімають стегно.

Для усунення рекомендується такі вправи:

- ходьба і біг з високим підніманням стегна;
- біг з високим підніманням стегна в упорі;
- біг у ямі з піском з високим підніманням стегна;
- піднімання ноги з обтяженням (мішки з піском тощо);
- біг стрибками з ноги на ногу.

7. Надмірне винесення вперед гомілки (щоб зробити ширший крок).

Для усунення недоліку рекомендуються вправи:

- ходьба з високим підніманням стегна (опускати махову ногу «загрібним» рухом);
- біг із закиданням гомілок назад;
- піднімання стегон вгору і опускання «загрібним » рухом;

8. Неправильні рухи руками: рухи у лицьовій площині, незначне згинання рук в ліктьових суглобах, надмірне відведення ліктів від тулуба.

Для усунення помилки треба правильно виконувати рухи руками стоячи на місці, ноги нарізно, тулуб трохи нахилений вперед.

Завдання 5. Навчити бігу по повороту.

Засоби. 1. Біг по повороту стадіону.

2. Біг по повороту радіусом 10-15 м.

3. Біг по колу радіусом 10-15м.

4. Біг по повороту стадіону з виходом на пряму.

5. Біг по прямій із входом у поворот.

Методичні вказівки. Біг виконується на відрізках 60-100м. Стежити за положенням тулуба, положенням стопи і рухами рук. Треба, щоб тулуб був нахилений в сторону внутрішньої бровки, плечі розвернуті вліво, права рука рухалась до середини з великою амплітудою. Першу вправу спочатку виконують на дальній доріжці стадіону, а потім переходять на наступні. По колу можна бігати в обох напрямках.

Завдання 6. Навчити положень для бігу з високого старту.

Засоби. Біг з високого старту:

1)з прискоренням по прямій;

2)теж саме, з переходом на біг по дистанції;

3)з прискоренням на повороті;

4) теж саме, з переходом на біг по дистанції.

Методичні вказівки. Першу і третю вправи виконують на відрізках 25 – 30 м., другу і четверту – на 50 – 80 м. В останніх двох вправах біжать по окремих доріжках. Спочатку біг з високого старту виконують індивідуально і без команди, а потім – по одному за командою вчителя, групами по три – п'ять чоловік.

У стартовому розбігу тулуб слід випрямляти поступово, в міру збільшення швидкості.

Завдання 7. Навчити фінішного прискорення.

Засоби. 1. Біг на відрізках 100 – 150 м. з прискоренням за 40 – 60 м. до фінішу.

2. Біг на відрізках 300 – 400 м. з прискоренням за 120 – 140 м. до фінішу.

Методичні вказівки. Під час фінішного прискорення збільшити частоту кроків, але рухи повинні залишатися вільними.

Завдання 8. Удосконалення в техніці бігу.

Засоби. 1. Спеціальні вправи.

2. Різні варіанти повторного і перемінного бігу.

3. Біг по пересічній місцевості.

Методичні вказівки. Під час бігу дихати через рот і ніс, глибоко і ритмічно.

II.3. Біг на короткі дистанції

У цю групу видів входить біг на дистанції довжиною до 400 м, а також різні види естафетного бігу, які складають етапи спринтерського бігу (біг 100, 200, 400 м.). Дистанції 30, 50, 60, 300 м застосовуються в змаганнях у закритих приміщеннях і в змаганнях юних легкоатлетів. Біг на короткі дистанції (спринт) умовно поділяють на чотири фази: початок бігу (старт), стартовий розгін, біг по дистанції, фінішування.

Техніка. Біг на короткі дистанції – типова швидкісна вправа, що характеризується виконанням короткочасної роботи максимальної потужності. Провідні спринтери розвивають на окремих ділянках стометрової дистанції швидкість понад 11 м/сек. Основними ознаками раціональної техніки бігу на короткі дистанції є легкість і розкутість бігових кроків, що виконується з великою амплітудою і частотою. Біг починають з низького старту з стартових колодок. Завдяки яким спортсмен має надійний удар для стоп з кутом опорних площадок: передня стопа 40°– 50°, задня 60°–83°, відстань між колодками 17–20 см.

Розрізняють звичайний, зближений і розтягнутий способи низького старту.

При звичайному старті передню колодку встановлюють приблизно на відстані 1–1.5 стопи від стартової лінії, а задню – на відстані гомілки від передньої колодки (коліно задньої ноги розташоване над серединою стопи передньої ноги).

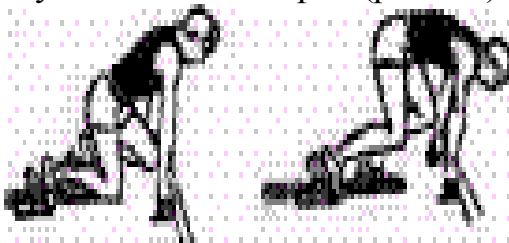
Зближений старт характеризується таким розміщенням колодок: задня колодка просувається ближче до стартової лінії на відстань стопи (чи навіть меншу) від передньої колодки.

При розтягнутому старті передню колодку відставляють далі від стартової лінії, наближаючи до задньої колодки (на відстань стопи або й ближче).

Найпоширеніший звичайний старт, при якому відштовхуються спочатку від задньої, а потім від передньої колодки, що дає змогу виконати рухи першого кроку в біговому ритмі. У двох інших варіантах низького старту відштовхування від обох колодок відбувається майже одночасно; спортсмен ніби вистрибує з них і лише в наступних кроках може перейти до виконання рухів у біговому ритмі.

Після команди « На старт!» треба стати перед колодками, опуститися на руки (долоні) попереду-лінії початку бігу, упертися сильнішою ногою в передню колодку, а другою у задню. Після цього слід опуститися на коліно задньої ноги і не згинаючи рук у ліктях та не напружуючи їх, поставити кисті впритул до стартової лінії на ширину плечей або трохи ширше.

Великі пальці повернуті всередину, а решта – назовні; плечі розташовані над лінією старту; спина трохи заокруглена; голову слід тримати прямо, шию не напружувати; погляд спрямувати вниз – вперед (рис.2-а).



а

б

Рис.2. Положення бігуна за командами «На старт!» (а) і «Увага!»(б).

За командою «Увага!» бігун розгинає ноги і плавно піднімає таз угору (трохи вище рівня плечей), розподіляючи вагу тіла на передній нозі і руках. Спина ледь заокруглена і нахилена під кутом 20° – 30° до горизонталі. Руки прямі, ноги зігнуті під тупим кутом (рис.2-б). За командою «Руш!» спортсмен спочатку відриває руки від землі і одночасно, розгинаючи ноги, відштовхується від колодок. Початковий імпульс і напрям руху створюється зусиллям м'язів задньої ноги. Відірвавши розташовану позаду ногу від колодки, спортсмен швидким рухом виносить її стопою ближче до ґрунту і сильно замахнувши спереду – назад зігнутими у ліктях руками, починає біговий рух. Він енергійно розпрямляє передню ногу і виходить із старту з дуже нахиленим вперед тулубом (рис.3).

Перші 20 – 35 м. спортсмен виконує стартовий розгін, намагаючись набути максимальної швидкості, після чого переходить до відносно рівномірного бігу по дистанції.

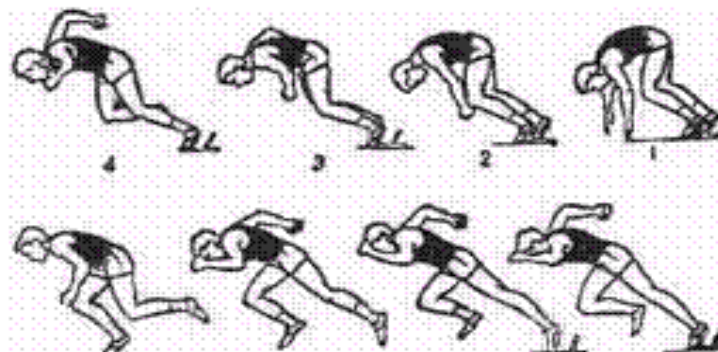


Рис. 3. Початок бігу з низького старту.

Рациональна техніка стартового розгону характеризується: значним нахилом тулуба вперед на початку розгону і поступовим випрямленням під кінець, повним випрямленням ноги у коліні під час відштовхування; енергійним винесенням

стегна махової ноги вперед-угору з наступним рухом назад; швидкими і активними рухами зігнутих рук з акцентованим рухом назад; плавним переходом від стартового розгону до бігу по дистанції.

Після стартового розгону швидкість зростає повільно; спортсмен, по суті, переходить до бігу маховим кроком. При максимальній швидкості тулуб трохи нахилений вперед (72° – 80°), при чому нахил весь час змінюється: під час відштовхування – зменшується, у фазі польоту – збільшується. Для збереження досягнутої швидкості кожен спортсмен повинен знайти оптимальне співвідношення довжини і частоти кроків та дотримуватись техніки махового кроку до кінця дистанції.

Після стартового розгону швидкість зростає повільно; спортсмен, по суті, переходить до бігу маховим кроком. При максимальній швидкості тулуб трохи нахилений вперед (72° – 80°), причому нахил весь час змінюється: під час відштовхування – зменшується, у фазі польоту – збільшується.

Нogu пружно ставлять на передню частину стопи активним закрібним рухом згори вниз і спереду назад поблизу проекції ЗЦМТ спортсмена. У фазі передньої опори відбувається невелике амортизаційне згинання ноги в коліні, стопа опускається на всю підошву. В момент закінчення відштовхування нога повністю випрямляється в колінному суглобі і гомілковостопному суглобах. Таз зміщений вперед, голову спортсмен тримає прямо.

Після відштовхування бігун переходить у фазу польоту і рухається за інерцією, активно зводячи стегна, щоб зменшити кут між ними і щоб під час приземлення поставити ногу ближче до проекції ЗЦМТ. Задня нога ніби складається у коліні вдвоє і переносить вперед, п'яткою пальці вільно випрямлені або напівзігнуті під сидницею.

Руки рухаються вперед і назад-назовні, найбільше згинаючись у передньому крайньому положенні і найменше - в момент вертикалі. (рис.4).

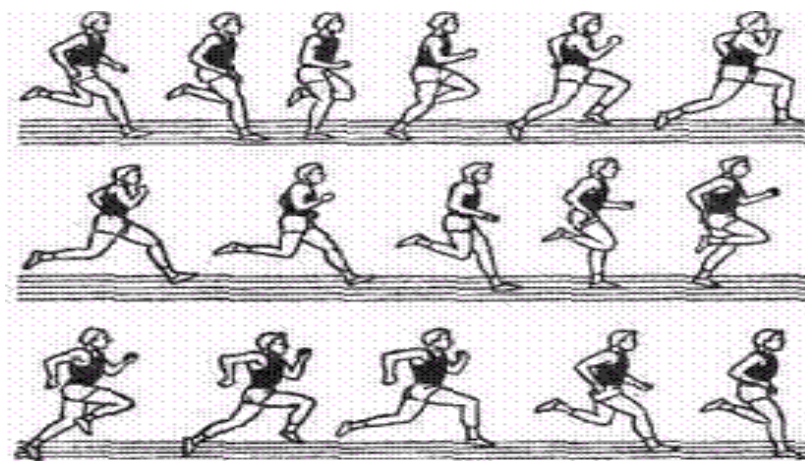


Рис.4. Біг по дистанції.

Фінішування полягає у перетинанні вертикальної площини над лінією фінішу. Перемагає спортсмен, що першим торкнувся тулубом стрічки, натягнутої впоперек напрямку бігу на висоті грудей. Для правильного фінішування треба на останньому кроці (за 100–120 см. від лінії фінішу) різко нахилитись грудьми

вперед на стрічку, відводячи руки назад. Такий спосіб фінішування називається «кидок грудьми». При іншому способі фінішування одночасно з нахилом грудьми вперед тулуб повертається навколо вертикальної осі і торкаються стрічки плечем («фінішування плечем»). Щоб не впасти за лінією фінішу, махову ногу швидко виставляють далеко вперед з наступним випрямленням тулуба, винесенням тазу вперед і відведенням плечей назад, при цьому продовжуючи рухатись за інерцією, сповільнюючи біг.

II.4. Особливості техніки бігу на 200 і 400 м

Біг на 200 м відрізняється від бігу на 100 м розміщенням старту і пробіганням першої половини дистанції по повороту доріжки. Для пробігання більшого відрізка по прямій, стартові колодки розміщуються біля зовнішнього краю доріжки. Під час бігу на повороті бігуну необхідно нахилитись усім тілом досередини, права нога в момент вертикалі зігнута менше, ніж ліва, стопи краще ставити ближче до бровки, повертаючи їх вліво, права рука спрямована більше досередини, а ліва дещо назовні.

Біг на 400 м. відбувається з відносно меншою інтенсивністю, ніж на дистанціях 100 і 200 м. Нахил тулуба на поворотах дещо зменшується, рухи руками виконуються менш енергійно, довжина кроку зменшується до 7-8 стоп.

Методика навчання.

Завдання1. Створити правильне уявлення і розуміння техніки бігу на короткі дистанції.

Засоби. 1. Пояснення суті і особливостей техніки бігу на короткі дистанції.

2. Роз'яснення правил і організації змагань з бігу на короткі дистанції.

3. Показ техніки бігу на короткі дистанції (зразковий показ, відео, розбір схем, фотографій)

4. Біг на відрізках 40 – 60 м.

Методичні вказівки. Спочатку виконують біг по прямій. Учитель спостерігає за особливостями бігу кожного учня, встановлює основні помилки і визначає способи усунення їх.

Завдання2. Навчити відштовхуватись під час бігу.

Засоби. 1. Біг стрибками з ноги на ногу.

2. Теж саме, з відштовхуванням внаслідок згинання і гомілковостопному суглобі.

3. Біг із викиданням прямих ніг вперед .

4. Біг з високим підніманням стегна.

Методичні вказівки. Вправи виконують на відрізках 20 – 40 м. Стрибки у другій вправі - більше вгору ніж у довжину . У третій вправі ноги прямі. Четверту вправу виконувати у швидкому темпі, випрямляючи ноги в коліні і мінімально просуваючись вперед.

Завдання 3. Навчити вільного бігу по прямій.

Засоби. 1. Збігання з некрутого схилу.

2. Біг з переходом на біг за інерцією.

3. Біг із зміною темпу.

Методичні вказівки. Першу і другу вправу виконують на відрізках 30 – 50 м, а третю – 60 – 80 м. Бігти вниз по схилу треба в основному за інерцією. У третій

вправі швидкість можна змінювати 3 – 4 рази, чергуючи вільний біг з бігом за інерцією.

Завдання 4. Навчити бігу по повороту.

Засоби. 1. Ті ж самі, що й при оволодінні технікою бігу по повороту на середніх і довгих дистанціях.

2. Біг по повороту із зміною темпу на відрізках 80 – 100м.

Методичні вказівки. Біг слід виконувати в обох напрямках (по правому і лівому поворотах). Вимоги ті ж самі, що й під час бігу по повороту на середніх і довгих дистанціях. Темп бігу можна змінювати 3 - 4 рази.

Завдання 5. Навчити низького старту і стартового розгону по прямій.

Засоби. 1. Виконання команди «На старт!».

2. Виконання команд «На старт!», «Увага!».

3. Біг з низького старту самостійно, без команди.

4. Виконання команди « Руш!».

5. Біг на гору з низького старту.

6. Біг з низького старту, зберігаючи нахил тулуба вперед.

Методичні вказівки. Вправи з третьої по шосту виконують на відрізках 20 – 40м. У четвертій вправі інтервал між командами «Увага!» і «Руш!» спочатку 4 - 5 с, а потім поступово скорочується. Протягом заняття вправи можна виконувати 3 - 8 разів залежно від підготовленості студентів.

Завдання 6. Навчити переходу від стартового розгону до бігу по дистанції.

Засоби. 1. Пробігання по прямій відрізків 20, 30, 40, 50 і 60 м з низького старту з переходом на біг за інерцією.

2. Біг з низького старту з переходом від максимального до вільного бігу за інерцією, а потім знову до максимального (3 -5 змін швидкості).

Методичні вказівки. Другу вправу можна виконувати на відрізках до 100 м.

Завдання 7. Навчити низького старту. Стартового розгону і переходу від стартового розгону до бігу по дистанції на повороті.

Засоби. 1. Розміщення колодок для старту на повороті.

2. Біг з низького старту без команди.

3. Теж саме, за командою.

4. Виконання першої і другої вправ із шостого завдання.

Методичні вказівки. До попередніх вказівок додають вимоги до бігу на повороті. Кількість повторень залежить від швидкості оволодіння вправами.

Завдання 8. Навчити вільного бігу із швидкістю наближеною до максимальної та фінішуванню.

Засоби 1. Пробігання відрізків 20.30. і 50 м.

2. Пробігання відрізків 30 і 60м з низького старту.

3. Пробігання дистанції 100, 200 і 400 м.

Методичні вказівки. Першу вправу виконують без команди з високого старту, а другу і третю за командою з низького старту. В останніх двох вправах треба фінішувати «кидком грудьми». У третій вправі швидкість повинна бути наближена до максимальної.

Завдання 9. Удосконалення в техніці бігу.

Засоби. 1. Спеціальні вправи.

2. Біг з ходу.

3. Повторний і перемінний біг на відрізках 30 - 400 м.

Методичні вказівки. Другу вправу виконують з високого старту, третю з низького. Виконання вільне.

Типові помилки в техніці бігу на короткі дистанції і засоби їх усунення

Найбільш поширені помилки в бігу на короткі дистанції аналогічні помилкам бігу на середні та довгі дистанції, за виключенням положень за командами «На старт!», «Увага!», «Руш!» та при фінішуванні.

За командою «На старт!»

1. Великий прогин спини — голову опустити вниз.
2. Руки надто зігнуті в ліктьових суглобах, широко розставлені — руки тримати паралельно.
3. Надто глибокий сід, проекція плечей далеко від стартової лінії — тулуб нахилити вперед, голову опустити, вісь плечей вивести за лінію старту.
4. Голова піднята високо, великий прогин спини, проекція плечей далеко за стартовою лінією — тулуб відхилити назад, голову опустити.

За командою «Увага!»

1. Таз піднятий надмірно, ноги прямі і напружені — більше зігнути ноги, тулуб опустити майже паралельно до землі.
2. Надмірне навантаження на кисті рук, таз недостатньо піднятий — тулуб відхилити назад, вісь плечей вивести за стартову лінію вперед.

За командою «Руш!»

1. Рано підняті руки вгору — розігнути руки в ліктьових суглобах.
2. Вистрибування (а не вибігання) зі старту — змінити розміщення стартових колодок.
3. Надмірно високо піднято стегно в першому кроці — стопу нести низько над землею.
4. Відштовхування ногами більше вгору ніж вперед — біг із низького старту “в упряжці” з опором партнера, який стоїть попереду.
5. Обидві руки одночасно відводяться назад на першому кроці — низько нести руки біля землі, підборіддя опустити до грудей.
6. Біг зі старту дрібними кроками на зігнутих ногах — виконання багатоскоків в нахилі з акцентованим відштовхуванням.
7. Різкий підйом голови і випрямлення тулуба на перших кроках — вибігати під кутом, заданим планкою.

Помилки при фінішуванні

1. Занадто швидке фінішування (за 8 – 10 м) — багаторазове пробігання фінішного відрізка.
2. Надмірний нахил тулуба в момент фінішування – фінішування пробіганням, не знижуючи швидкості.

II.5. Естафетний біг

В умовах навчальної програми викладач може проводити естафети на різні дистанції. Крім бігу, під час естафети студентам можна давати найрізноманітніші завдання: подолання перешкод, метання м'ячів, виконання тих чи інших гімнастичних вправ.

У спортивному залі найзручніше проводити зустрічні естафети. На спортивному майданчику і на місцевості практикуються кільцеві естафети (старт і фініш в одному місці) або зіркові (старт у різних місцях, а фініш в одному). В програму Олімпійських ігор та міжнародних змагань входить естафетний біг 4x100 м і 4x400 м, який відбувається по колу стадіону. Крім названих естафет, в програму змагань за бажанням організаторів можуть бути включені і змішані: 400+300+200+100 м; 800+400+200+100 м; на середні дистанції 4x800 м, 10x1000 м, 4x1500 м.

Техніка естафетного бігу. Поліпшення результатів в естафетному бігу безпосередньо пов'язане з підвищенням результатів у спринтерському бігу. Однак вагому роль відіграє й удосконалення техніки передачі естафети. Досвідчені бігуни передають естафетну паличку, майже не втрачаючи швидкості бігу.

Естафетний біг на відрізках від 400 м і більше не створює особливих труднощів для спортсменів під час передачі естафетної палички. В спринтерських естафетах кожна команда біжить по своїй доріжці. На першому етапі біг починається з низького старту. Бігун тримає естафетну паличку у правій руці, стискаючи її кінець трьома пальцями, а великим і вказівним спирається на доріжку біля стартової лінії (Рис.5).

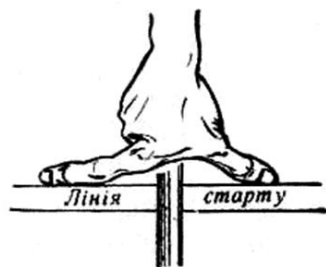


Рис.5. Тримання естафетної палички при низькому старті.

В кінці етапу швидкість бігу легкоатлета, який передає естафету, велика. Спортсмен, що приймає естафету, починає біг із високого старту з опорою на одну руку, пристосовуючись до швидкості бігу того, хто передає і на ходу приймає від нього естафету.

Момент передачі естафети може бути вирішальним в змаганнях рівних за силами суперників. Швидкість естафетного бігу на дистанції дуже велика і завдання спортсменів не знизити її в момент передачі естафети.

Біг зі старту і впродовж дистанції не відрізняється від звичайного бігу на 100, 200 м. Для передачі естафети встановлена 20-ти метрова зона, яка розмічається за 10 м до кінця одного етапу і на 10 м вперед від початку другого. Спортсмен, який приймає естафету, має право почати розбіг за 10 м до початку зони передачі. Це дозволяє досягнути вищої швидкості в момент передачі і прийому естафети.

Передача палички в естафеті 4x100 м. має свої особливості. Спортсмен, що стартує на першому етапі тримає естафету в правій руці і біжить якомога ближче до бровки. Бігун, що очікує його, стоїть ближче до зовнішнього краю своєї доріжки і приймає естафету лівою рукою. Він пробігає пряму (другі 100 м) по зовнішній стороні своєї доріжки і передає естафету лівою рукою в праву руку

третього учасника естафети, який біжить по лівій стороні доріжки. Четвертий біжить по правій частині доріжки і тримає естафету лівою рукою.

Під час бігу на будь-якому етапі спортсмен може нести естафетну паличку, як в одній руці, так і перекидати з однієї руки в іншу. Проте другий варіант в естафеті 4x100 м менш ефективний.

Для прийому естафети бігуни на 2, 3 і 4-му етапах займають положення, близьке до пози низького старту. Поставивши праву (ліву) ногу біля лінії, яка означає початок розбігу (зону розбігу), він ліву (праву) ногу ставить вперед і спирається правою (лівою) рукою на доріжку, а ліву (праву) руку відводить уверх-назад. В цьому положенні спортсмен спостерігає через ліве (праве) плече за партнером, що наближається.

Дуже важливо своєчасно почати біг, щоб прийняти естафету від того, хто передає в кінці коридору (на 15–18 м), набравши максимальної швидкості. З цією метою на доріжці, приблизно за 6-8 м від зони розбігу, робиться контрольна відмітка. Коли бігун першого етапу добігає до цієї відмітки, спортсмен другого етапу стрімко починає біг уздовж краю своєї доріжки. Відстань між бігунами під час передачі (приблизно 1–1,3 м) дорівнює довжині відведеної назад руки бігуна, що передає естафету.

До моменту передачі естафети в обох бігунів руки рухаються так, як у спринті. Але тільки-но бігун наближається до того, хто приймає естафету, на відстань, потрібну для передачі, він дає сигнал: "Хоп!". За цим сигналом той, хто приймає естафету, не знижуючи темпу і не порушуючи ритму бігу, випрямляє ліву (для бігунів 2-го і 4-го етапів) руку з опущеною кистю (відведений великий палець утворює з рештою пальців кут, відкритий вниз). У цю мить спортсмен, який передає естафету, швидко витягує руку і рухом знизу вперед і вгору точно вкладає палицю в кисть того, хто приймає (Рис.6,7).



Рис.6. Передавання естафетної палички способом зверху.

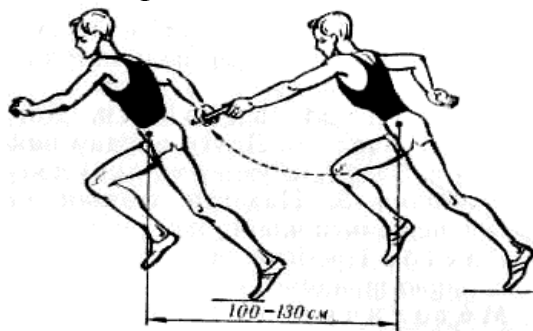


Рис.7. Момент передавання і приймання естафетної палички способом знизу.

До моменту передачі важливо бігти в ногу. Для цього добре тренований бігун на 100 м. досягає такої стабільності кроків, яка дозволяє йому вбігати в зону передачі майже завжди в одному і тому ж місці, однією і тією ж ногою.

Методика навчання. Мета технічного удосконалення естафетного бігу досягається завдяки більшій автоматизації рухів, яка дозволяє передавати естафету на швидкості близькій до максимальної.

Завдання 1. Створити правильне уявлення про техніку естафетного бігу.

Засоби. 1. Розповідь про види естафетного бігу, способи передачі естафетної палички.

2. Перегляд відео, малюнків, схем передачі естафети.

3. Демонстрація узгоджених рухів партнерів при передачі естафетної палички.

4. Демонстрація передачі естафети учителем.

Завдання 2. Навчити передачі естафети.

Засоби. 1. Передача естафети з лівої (правої) у праву (ліву) з в. п. на місці, у кроці, підтюпцем, у цілому.

2. Те ж саме, але за сигналом учителя.

3. Передача естафети під час бігу в ролі того, хто приймає і передає.

Завдання 3. Навчити старту і стартового прискорення в естафетному бігу.

Засоби. 1. Біг із високого старту по прямій.

2. Те ж саме на вході у віраж.

3. Те ж саме на виході з віражу.

4. Біг з естафетою:

- з низького старту;

- по прямій;

- на вході у віраж.

Методичні вказівки. Під час прийому (передачі) естафети стежити за бігом, відповідно, по зовнішній (2-й і 4-й етап) і внутрішній (1-й і 3-й етап) частині доріжки.

Завдання 4. Навчити естафетного бігу в цілому.

Засоби. 1. Передача естафети на максимальній швидкості в зоні передачі.

2. Командний естафетний біг на повну дистанцію за участю двох і більше команд.

Методичні вказівки. Техніка передачі естафети вивчається і удосконалюється під час бігу на максимальній швидкості.

II.6. Стрибок у довжину

Стрибки у довжину, як і інші види стрибків, поділяються на фази: розбіг, відштовхування, політ, приземлення. Виконуючи стрибки у довжину, спортсмен розв'язує кілька рухових завдань. У фазі, що визначає зліт, необхідно набути максимально можливої швидкості вильоту, зберігаючи при цьому оптимальний кут вильоту. Це досягається високою швидкістю розбігу зі збільшенням її на останніх бігових кроках та виконанням ефективного відштовхування з мінімальними втратами горизонтальної швидкості. У фазі, що визначає приземлення, необхідно створити умови, щоб під час польоту та групування

зберегти стійку рівновагу, а під час приземлення якомога далі винести ступні вперед.

Стрибок у довжину – зовні дуже проста і природна вправа. Суттєва різниця в техніці стрибка у спортсменів спостерігається тільки під час виконання польоту. Форма цих рухів визначає спосіб стрибка – "зігнувши ноги", "прогнувшись", "ножиці". Всі способи є варіантом збереження рівноваги в польоті і підпорядковані одній меті – підготовці до найбільш ефективного приземлення.

Найбільш простим у виконанні і легким для опанування під час навчання є спосіб "зігнувши ноги".

Розбіг. Довжина розбігу залежить передусім від уміння розвивати швидкість (від 30– 45 м). Є два варіанти прискорення під час розбігу. У першому розбіг починається швидко і приблизно до $\frac{2}{3}$ його довжини набирають максимальної швидкості, не зменшують до моменту відштовхування. У другому варіанті швидкість набирають поступово від початку до кінця розбігу. На початку розбігу тулуб стрибуну дуже нахилений вперед, швидко збільшується довжина і частота кроків. У середній частині розбігу нахил тулуба зменшується, темп стабілізується, приріст швидкості відбувається в основному за рахунок збільшення довжини кроків. Під кінець розбігу тулуб набирає вертикального положення. Останній крок коротший за передостанній на 25– 40 см. Для точнішого потрапляння ногою на місце відштовхування спортсмени, особливо початківці, роблять контрольну позначку, найчастіше за шість кроків до бруска. Відштовхування буде кращим, якщо на передостанньому кроці ЗЦМТ трохи опуститься вниз.

Відштовхування. Для відштовхування нога майже випрямлена в коліні (170° – 172°) і ставиться активним рухом згори-вниз-назад. Важливо, щоб під час поштовху тулуб був майже вертикальним. Правильне відштовхування характеризується динамічністю, активним виходом на поштовхову ногу, виведенням тазу і грудей вперед, швидким махом ногою і руками, невисоким підніманням плечей і енергійним випрямленням поштовхової ноги у всіх суглобах.

Відштовхування (у кваліфікованих спортсменів) триває 0,1 – 0,13 с; кут відштовхування 70° – 78° , вертикальна швидкість досягає 3,5 м/с, початкова швидкість вильоту – понад 9 м/с під кутом 18° – 23° .

Політ. У момент відриву поштовхової ноги від бруска стрибун переходить в безопорне положення, намагаючись зберегти стійке положення тіла. Всі рухи в польоті спрямовані на збереження або підтримання рівноваги і підготовку до викидання ніг під час приземлення.

Приземлення. В момент приземлення, коли ступні торкаються піску, ноги швидко згинаються в колінних суглобах, таз низько над поверхнею піску переміщується уперед. Надмірний поспіх у підготовці до приземлення веде до передчасного нахилу тулуба вперед і передчасного розгинання ніг у колінних суглобах, що значно ускладнює їх утримання в горизонтальному положенні. Причиною помилок у групуванні можуть бути похибки, які допущені під час виконання відштовхування і польоту. Розгинання ніг у колінних суглобах і підйом стоп відбувається безпосередньо перед самим торканням піску при незначному нахилі тулуба. В процесі навчання і удосконалення цього елемента техніки необхідно постійно звертати увагу на підйом і утримання ніг, а не на їх опускання.

Спосіб «зігнувши ноги»

Це найпростіший спосіб вивчається у 5–9 класах.

Після відштовхування спортсмен третину довжини стрибка перебуває в положенні «кроку», потім підтягує поштовхову ногу до махової, наближає коліна зігнутих ніг до грудей, не дуже нахилиючи тулуб вперед, а руки опускає вперед-униз. Приблизно за півметра до місця приземлення стрибун випрямляє ноги, викидаючи стопи як найдаліше вперед, а руки відводить вниз-назад (рис.8).

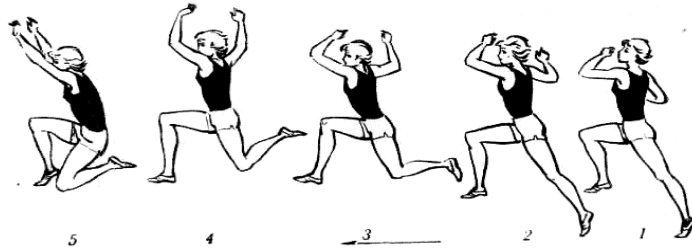


Рис. 8. Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».

Спосіб «прогнувшись»

Після відштовхування і злету «в кроці» махова нога, розгинаючись, опускається вниз-назад і відводиться до поштовхової, таз подається вперед, а плечі трохи відхиляються назад. Спортсмен прогинається у грудній і поперековій ділянці хребта і швидко відводить напівзігнуті руки в сторони назад або назовгору і в сторони. Перед приземленням він опускає руки вперед-вниз, активно виносить обидві ноги і нахилиє тулуб вперед (рис.9).

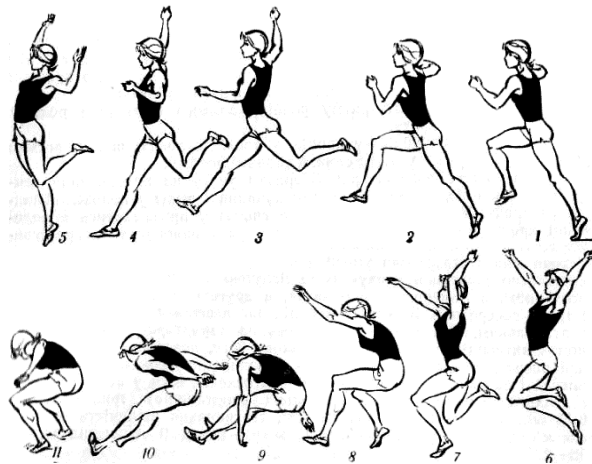


Рис 9. Стрибок у довжину з розбігу способом «прогнувшись».

Методика навчання . Навчання техніці стрибка в довжину з розбігу варто розпочинати після оволодіння навичкою правильної техніки бігу, умінням активно переключати швидкість бігу за рахунок збільшення довжини і частоти бігових кроків.

Завдання 1. Створити правильне уявлення про техніку стрибка у довжину способом „прогнувшись”.

Засоби 1. Розповідь про техніку стрибка.

2. Роз’яснення правил і організації змагань із стрибків у довжину.

3. Показ техніки стрибка учителем або кваліфікованим стрибуним (перегляд відео, схем, фотографій).

Методичні вказівки. Зосередити увагу на основних фазах стрибка, використавши для цього навчальні картки.

Завдання 2. Навчити техніки відштовхування.

Засоби: 1. В. п. – поштовхова нога попереду на всій стопі, махова позаду на носку, руки опущені. Імітація рухів рук і ніг під час відштовхування. Винести зігнуто в коліні махову ногу вперед – вгору, піднімаючись на носок поштовхової ноги. Руку, однойменну поштовховій нозі, підняти зігнутою в ліктьовому суглобі вперед-вгору, другу зігнути в ліктьовому суглобі й відвести назад в сторону.

2. Те ж саме з одного кроку з в. п. – махова нога попереду, поштовхова позаду.

3. Імітаційні рухи під час відштовхування, поштовхова нога на підвищеній опорі висотою 40 см. Вийти маховою ногою на гімнастичну лаву, або на інше підвищення з місця і з одного кроку.

4. Імітаційні рухи стрибун у відштовхуванні з вистрибуванням вгору (з місця і з одного кроку). Вистрибування вгору за допомогою активного маху і випрямлення поштовхової ноги біля гімнастичної стійки. Вистрибування вгору, стоячи обличчям до гімнастичної лави, з опорою поштовхової ноги на площадку висотою 60–70 см.

5. Стрибки з місця поштовхом однією ногою з приземленням на махову ногу і переходом на біг.

6. Стрибки з місця поштовхом однією ногою з приземленням на обидві ноги.

7. Стрибки "в кроці", відштовхуючись на кожний крок з акцентом на відштовхування вгору, вперед-вгору і тільки вперед.

8. Стрибки "в кроці" через гімнастичні лави або інші перешкоди (з поступовим збільшенням відстані між ними).

9. Стрибки "в кроці", через кожні три бігових кроки з руховим завданням на відштовхування вгору, вперед-вгору і тільки вперед.

Методичні вказівки. Під час виконання імітаційних вправ тулуб дещо нахилено вперед. Під кінець руху махової ноги вперед-вгору відбувається повне розгинання поштовхової ноги в таранно-гомільковому, колінному і кульшовому суглобах, одночасно з цим погляд спрямовано вперед-вгору.

При виконанні стрибкових вправ, нога ставиться на відштовхування з усієї стопи активним загірбальним рухом якомога ближче до проекції ЗЦМ Звернути увагу на синхронні рухи рук і ніг під час відштовхування.

Завдання 3. Навчити розбігу в поєднанні з відштовхуванням.

Засоби: 1. Стрибки "в кроці" з відштовхуванням через кожні 5 бігових кроків.

2. Стрибки "в кроці" через 3,5,7 бігових кроків із торканням головою або коліном підвішених предметів.

3. Стрибки "в кроці" через три бігових кроки з приземленням на махову ногу.

4. Стрибки "в кроці" з різними руховими установками на високий зліт, довгий мах і т. д.

5. Повторні пробігання розбігу (до 40 м) із різними руховими завданнями: максимально швидкий початок з активним набіганням в кінці; рівномірне

прискорення від початку до кінця; швидкий темповий початок із утриманням максимальної швидкості до відштовхування.

6. Виконання розбігу з попаданням на місце відштовхування і вильотом "в кроці".

Методичні вказівки. Звернути увагу на активне прискорення останніх бігових кроків; на постановку ноги з передньої частини стопи. Висота предметів для діставання або перестрибування встановлюється з урахуванням рухових можливостей студентів. Під час навчання розбігу необхідно стежити за стабільністю бігових кроків. Починати розбіг завжди з одного і того ж вихідного положення.

Завдання 4. Навчити рухів, характерних для польоту при різних способах стрибка.

Спосіб «зігнувши ноги»

Засоби. 1. Стрибки «у кроці» з невеликого розбігу.

2. Після положення «у кроці» ноги, зігнуті в колінах, підтягти до грудей, приземлитися на обидві ноги без викидання їх вперед.

3. Теж саме, але з викиданням ніг вперед.

Методичні вказівки. Спочатку вправи виконують з шести кроків розбігу поступово збільшують до дванадцяти кроків. Щоб уникнути обертання тіла вперед, треба в польоті відхилити тулуб трохи назад, а руки підняти вгору. Другу і третю вправи можна виконувати через планку (стрічку) на висоті 40–70 см, встановлену за 1–2 м від місця відштовхування.

Спосіб «прогнувшись»

Засоби. 1. Стрибки «у кроці» з невеликого розбігу, приземлення на обидві ноги (махова спереду).

2. Теж саме, опускаючи махову ногу до положення «прогнувшись» і приземляючись на махову з пробіганням вперед.

3. Теж саме, з підніманням рук вгору-в сторони.

4. Теж саме, з викиданням ніг вперед.

Методичні вказівки. Спочатку вправи виконують приблизно з шести кроків розбігу, поступово збільшуючи їх кількість до десяти-дванадцяти. Під час опускання махової ноги треба трохи відхилити плечі назад і вивести таз вперед. Другу і третю вправи можна виконувати з невеликого підвищення.

Завдання 5. Навчити техніки стрибка в цілому.

Засоби: 1. Стрибки у довжину з поступовим збільшенням розбігу.

2. Стрибки у довжину з коротких і середніх розбігів, які виконуються з високим підніманням стегна, з постійним нарощуванням швидкості і темпу бігових кроків.

3. Стрибки у довжину при виконанні розбігу з додатковим прискоренням на останніх бігових кроках та збереженні агресивності набігання на брусок.

4. Стрибки у довжину з повного розбігу.

II.7. Метання м'яча

Техніка. Метання малого м'яча – це найпростіший і доступний вид метань. Метання м'яча виконуються в коридор шириною 10м чи в сектор 29°, маса м'яча 150 г для всіх учасників.

Метання м'яча відноситься до швидкісно-силових видів. Дальність польоту снаряду залежить від початкової швидкості, кута вильоту, висоти вильоту приладу та опору повітря. На 90% підвищення результату залежить від збільшення початкової швидкості вильоту приладу.

Техніку метання м'яча поділяють на три основні фази: розбіг, в якому відбувається набір швидкості метальника з м'ячем, обгін, коли нижні ланцюги тіла обганяють верхні і м'яч; фінальне зусилля, в якому метальник прискорює рух руки з м'ячем до початкової швидкості вильоту(рис.10).

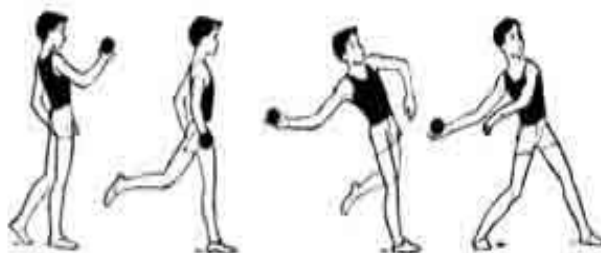


Рис. 10 Метання малого м'яча.

Тримання м'яча. М'яч утримується фалангами пальців метаючої руки, три пальці розміщені, як важіль позаду м'яча, а мізинець і великий палець підтримує м'яч збоку. При виконанні розбігу м'яч можна тримати внизу, над плечем та перед собою. В залежності від способу несення м'яча застосовується спосіб відведення. З точки зору збільшення швидкості розбігу вигідніше нести м'яч перед собою чи внизу, однак при відведенні м'яча назад можуть виникнути значні втрати швидкості. Під час розбігу рука з м'ячем повинна бути ненапруженою.

Розбіг в метанні м'яча складає 8-10 кроків, з яких 3-5 є кидковими. М'яч відводиться назад на передостанньому кроці.

Починається він з попадання лівою (правою) ногою на відмітку. До моменту закінчення другого кроку рука опускається дугою вперед-вниз-назад і набуває положення, що дозволяє метати снаряд із-за голови через плече. Кисть зі снарядом при цьому не опускається нижче рівня плечей. Кут між рукою і тулубом становить 90°. Плечовий пояс із завершенням відведення снаряда повертається вправо (приблизно на 90°). Ліва напівзігнута рука знаходиться на рівні осі плечей і в такт крокам здійснює рухи у горизонтальній площині, сприяючи набуванню найвигіднішого положення перед кидком. Для збереження швидкості тулуб бажано тримати вертикально. Найскладнішим для завершення підготовки до завершального зусилля є 3-й («схресний») крок, який здійснюється акцентованим відштовхуванням лівою (правою) ногою і маховим винесенням напівзігнутої правої ноги у напрямі метання. Внаслідок цих рухів ноги і таз випереджають плечовий пояс так, що тулуб опиняється нахиленим назад-вправо до 30° від вертикалі – «обгін приладу».

«Схресний» крок закінчується постановкою лівої (правої) ноги дещо вліво, для збереження бокової рівноваги, на зовнішній край стопи з наступним її перекатом на всю ступню. Кут розвороту стопи при її постановці коливається в межах 30-45°. Довжина схресного кроку залежить від сили відштовхування лівою ногою і розвороту таза. Чим більше цей розворот, тим менший крок.

Фінальне зусилля. З четвертим кроком починається кидок м'яча. Ліва ставиться на сектор з п'яти, стопою всередину до 45° до лінії метання, але дещо скороченням. Спочатку скорочуються м'язи тулуба, потім руки і, нарешті кисті та пальців. Хльостким рухом кисті і пальців закінчується ривок. Прилад викидається під кутом 42-44°.

Щоб не заступити за планку після кидка, металник робить п'ятий гальмуючий крок, який зупиняє поступальний рух тіла вперед. Цей крок виконується стрибком з лівої на праву ногу, стопа якої ставиться носком вліво від лінії метання. Ліва нога піднімається назад (для втримання рівноваги). Інколи роблять додатково ще кілька (2-3) стрибки на правій нозі в напрямку метання (для того, щоб погасити швидкість і не заступити за планку). Оскільки п'ятий крок робиться стрибком на 1-1,5 м в напрямку кидка, ліва стопа при виконанні четвертого кроку ставиться не біля планки, а за 1-1,5 м від неї. Після хльосткого руху кистю і пальцями руки м'яч в польоті обертається вертикально.

Методика навчання.

Завдання 1. Створити в студентів уявлення про техніку метання м'яча.

Засоби. 1. Розповідь про походження і досягнення видів та техніку метання м'яча.

2. Показ техніки метання м'яча з місця та розбігу.

3. Демонстрація техніки метання за допомогою малюнків, фото, схем, відеофільмів.

Завдання 2. Навчити тримати і випускати прилад.

Засоби. 1. Оволодіння триманням м'яча.

2. Метання м'яча з-за голови двома руками, стоячи обличчям в сторону метання, ноги нарізно.

3. Метання м'яча з-за голови однією рукою, стоячи обличчям в бік метання, ноги нарізно.

4. Метання м'яча з-за голови в ціль, ноги нарізно.

5. Метання м'яча з положення ліва нога попереду хльостоподібним рухом руки.

6. Метання м'яча, стоячи лівим боком в сторону метання, ліва рука попереду, ноги прямі. Кидок виконується хльостоподібним рухом.

Завдання 3. Навчити техніки фінального зусилля.

Засоби. 1. В.п. - стоячи лівим боком (для правші) в бік метання, ліва нога попереду, стопа розвернута в середину під кутом 45°, права нога зігнута. М'яч метається вперед-вгору.

2. В.п. - стоячи лівим боком в сторону метання ліва рука попереду зігнута в лікті, ноги прямі. Метання м'яча в ціль за рахунок хльостоподібного руху.

3. Імітація метання м'яча з місця. Партнер стоїть позаду утримуючи правою рукою кисть, а тильну частину лівої кисті підводить під лікоть металника, допомагаючи виведенню ліктя в перед і наступним відпускання кисті.

4.В.п.- стоячи лівим боком у секторі. Зробити замах, зігнути праву ногу, повернути тулуб вправо, розвернути вісь плечей. Метнути м'яч вперед-вгору.

5.В.п. - стоячи лівим боком на зігнутій правій нозі. Зробити замах з постановкою правої ноги виконати фінальне зусилля вперед – вгору.

6. Метання м'яча з двоопорного положення, стоячи боком в сторону кидка.

Завдання 4. Навчити метати м'яч з кидкових кроків.

Засоби. 1.В.п - стоячи лівим боком в сторону метання, руки в сторони. Метання приладу з одного кроку.

2.В.п - стоячи лівим боком в сторону метання, руки в сторони. Метання м'яча з схресного кроку в ціль.

3.Метання відведеного м'яча з двох кроків розбігу.

4.Метання відведеного м'яча з 3-5 кроків розбігу.

Завдання 5. Навчити техніки поєднання розбігу з відведенням м'яча

Засоби. 1.Імітація відведення м'яча на два кроки.

2.В.п - м'яч над плечем. Імітація (без м'яча) виконання відведення м'яча в ходьбі та бігу.

3.В.п - м'яч над плечем. Серійне виконання імітації (з м'ячем у руці) відведення в бігу.

4.Виконання метання з 3,5 кроків розбігу з відведенням м'яча.

5.Виконання повного розбігу з попаданням лівою ногою на контрольну відмітку та відведення м'яча (без випуску).

6. Виконання попередньої та кидкової частини розбігу з попаданням на контрольну відмітку, відведенням та наступною імітацією фінального зусилля.

Завдання 6. Навчити техніки метання м'яча з повного розбігу.

Засоби. 1. Метання набивних (або ігрових) м'ячів двома руками з повного розбігу.

2.Імітація метання м'яча з повного розбігу.

3.Виконання метання з повного розбігу з поступовим збільшенням швидкості.

4.Виконання метання в ціль з повного розбігу.

5.Виконання метання в секторі з повного розбігу.

6.Визначення та підбір оптимальної довжини розбігу.

Завдання 7. Вдосконалити техніку метання м'яча.

Засоби. 1.Метання полегшених м'ячів.

2.Метання м'яча на точність.

3.Метання м'яча з більшою вагою.

4.Метання м'яча на максимальний результат з дотриманням правил змагань.

Студенти повинні знати:

1. М'яч утримується вказівним і середнім пальцями, які розміщені позаду м'яча, а великий підмізинний утримує його збоку.
2. Кисть з м'ячем знаходиться на рівні голови.
3. Відведення руки з м'ячем здійснюється вперед – вниз – назад до рівня плеча.
4. Тулуб повертається ліворуч, приймається положення «натягнутого лука»
5. Вага тіла швидко переноситься з правої ноги на ліву.

Розділ III. Методика проведення практичних занять з легкої атлетики

III.1. Навчальна програма.

Розділ «Легка атлетика» складається з змісту навчального матеріалу та державних вимог до рівня загальноосвітньої підготовки студентів.

До «Змісту навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, спеціальна фізична підготовка, легкоатлетичні види (біг, стрибки, метання), навчальні нормативи. «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки студентів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

З метою профілактики травматизму на кожному занятті необхідно перевіряти місця проведення занять, дотримуватися вимог методики навчання легкоатлетичних вправ, застосовуючи спеціальні бігові, підвідні та спеціально-розвивальні вправи для виконання бігу, стрибків і метань.

Під час проведення занять з легкої атлетики викладач повинен застосовувати індивідуальний та диференційований підхід до студентів, враховуючи стать, стан здоров'я студента.

Після вивчення теми у кожному навчальному році студенти складають випробування (контрольно-навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння легкоатлетичних вправ.

При складанні контрольно-навчальних нормативів у стрибках в довжину з розбігу студент (студентка) обирає найбільш ефективний для себе спосіб: чи способом «зігнувши ноги», чи «прогинаючись». При виконанні метання дівчата можуть складати навчальних нормативів з місця, юнаки з розбігу.

I – II курс – Легка атлетика

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки студентів
Теоретичні відомості	
Ознаки втоми під час занять легкою атлетикою. Надання першої медичної допомоги при отриманні травм. Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою Значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної, дихальної систем та м'язової систем. Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою. Методика організації самостійних занять.	Студент, студентка: х а р а к т е р и з у є ознаки настання втоми під час легкоатлетичних видів н а з и в а є правила надання першої медичної допомоги при різних травмах д о т р и м у є т ь с я правил техніки безпеки під час занять легкою атлетикою; з а с т о с о в у є самострахування під час виконання вправ.
Спеціальна фізична підготовка	
Спеціальні бігові вправи, стрибкові	в и к о н у є спеціальні бігові вправи,

вправи: багатоскоки, спеціальні вправи для метань, подолання перешкод	стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м'ячами, що сприяють удосконаленню техніки виконання фізичних вправ. д о т р и м у є т ь с я правил техніки безпеки під час занять . з а с т о с о в у є самострахування під час виконання вправ.
Біг	
Ознайомлення, розучування, удосконалення техніки бігу на короткі, середні та довгі дистанції, з високого та низького старту, стартового розбігу, бігу по дистанції та фінішування. Біг 30 м, біг 60 м., біг 100 м, біг 100–300 м, серії бігу по віражу. Повторний біг 2х100м, 2×200 м. Рівномірний біг 1500 м , повільний біг до 9 хв.	в и к о н у є біг 30 м, 60 м, 100 м, 100–300 м, біг по віражу, повторний біг 2х100м, 2×200 м, рівномірний біг 1500 м , 2000м, (на результат). д о т р и м у є т ь с я правил техніки безпеки під час занять . з а с т о с о в у є самострахування під час виконання вправ. виконує на оцінку контрольно-навчальні нормативи: 30 м, 60 м, 100 м, 1500м, 2000 м.
Стрибки	
Ознайомлення, розучування та удосконалення з технікою стрибка в довжину з місця та з розбігу способами «зігнувши ноги», «прогнувшись» та «ножиці» (розбіг, відштовхування, політ та приземлення).	в и к о н у є стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», «прогнувшись», «ножиці» (на результат). д о т р и м у є т ь с я правил техніки безпеки під час занять. з а с т о с о в у є самострахування під час виконання вправ. виконує на оцінку контрольно-навчальні нормативи: стрибок в довжину з розбігу вивченим способом.
Метання	
Ознайомлення, розучування та засвоєння техніки малого м'яча на дальність з місця та з розбігу. Удосконалення власної техніки кожного студента. На точність виконання рухів, на своєчасність залучення рухів ніг і тулуба, на фінальний рух руки.	в и к о н у є метання малого м'яча на дальність з розбігу на результат (індивідуальний темп і ритм виконання вправи) д о т р и м у є т ь с я правил техніки безпеки під час занять . з а с т о с о в у є самострахування під час виконання вправ. виконує на оцінку контрольно-навчальні нормативи: метання малого м'яча на дальність.

III.2. Оцінювання навчальних досягнень

Оцінювання навчальних досягнень студентів на заняттях фізичної культури може здійснюватися за такими видами діяльності:

1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи.
2. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).
3. Виконання навчальних завдань під час проведення заняття.
4. Засвоєння теоретико-методичних знань.

При цьому оцінка за виконання нормативу не є домінуючою під час здійснення тематичного, семестрового чи річного оцінювання.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються навчальні нормативи, які розроблено для кожного року вивчення. Порядок їх проведення визначає викладач відповідно до календарно-тематичного планування.

При складанні навчального нормативу за його показником визначають рівень досягнень (початковий, середній, достатній, високий), а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах. Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів із фізичної культури затверджені наказом МОН України від 05.05.08 № 371.

Оцінюючи навчальні нормативи з фізичної підготовленості, потрібно дотримуватись таких вимог:

1. Навчальні нормативи складають студенти основної медичної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться на погане самопочуття та стан здоров'я.
2. Кожній заліковій вправі передуює спеціальна фізична підготовка (не менше як на двох заняттях).
3. Перед складанням нормативу викладач проводить розминку, а після - відновлювальні вправи.
4. Студенти мають можливість перескласти норматив на визначеному викладачем занятті.
5. Викладач зобов'язаний забезпечити безумовне дотримання правил і виконання вимог щодо безпеки під час здачі нормативів.

При оцінюванні навчальних досягнень з фізичної культури також можуть враховуватись: особисті досягнення студентів протягом навчального року; ступінь активності студентів на заняттях; залучення студентів до занять фізичною культурою в позаурочний час; участь у спортивних змаганнях. На основі зазначених показників викладачі можуть застосовувати різноманітні системи нарахування «бонусних» балів. Наприклад, якщо студент (студентка) викона(в/ла) залікову вправу на певний рівень, але при цьому його (її) особистий результат виконання цієї вправи поліпшився порівняно з попереднім показником, викладач може виставити оцінку на 1–2 бали вищу за ту, яка передбачається навчальними нормативами.

У період з 01.09 до 01.10 кожного навчального року з метою адаптації студентів до навантажень на заняттях фізичної культури прийом навчальних нормативів не здійснюється, а заняття мають рекреаційно-оздоровчий характер з помірними навантаженнями.

Здача контрольних нормативів здійснюється згідно з вимогами програм, передбачених для навчальних закладів I - II рівня акредитації.

Здача нормативів дає можливість визначити рівень фізичної підготовленості студентів, розвиток фізичних якостей, регулювати фізичне навантаження, здійснювати індивідуальний підхід у підборі фізичних вправ.

Контрольні нормативи надають, можливість слідкувати за покращанням або погіршенням спортивних показників, за відношенням студентів до практичного матеріалу з курсу фізичне виховання. Виставляється індивідуальна оцінка підготовленості студентів.

У зміст практичних занять включається матеріал із професійно-прикладної підготовки, який визначається кожним закладом з урахуванням профілюючих спеціальностей.

Контрольні вправи, які проводяться на початку, середині та кінці семестру дозволяють прослідкувати зміни, які відбуваються під впливом фізичних вправ і дати їм об'єктивну оцінку.

Зміст теоретичного розділу передбачає оволодіння студентами знань за основами теорії й методики фізичного виховання. Теоретичні знання надаються у формі лекцій, систематичних бесід, на практичних заняттях, а також самостійним вивченням студентами навчальної та спеціальної літератури.

При ознайомленні з програмними вимогами з легкої атлетики у другому семестрі крім виконання нормативів, звертати увагу на техніку виконання легкоатлетичних видів. Програмою передбачена здача студентами заліків із фізичного виховання. Залік проводиться у вигляді співбесіди викладача з кожним студентом. Під час бесіди визначається ступінь оволодіння студентами теоретичного програмного матеріалу. До заліку допускаються студенти, які повністю виконали практичний розділ навчальної програми, тобто ті, які виконали усі заплановані контрольні нормативи. При ознайомленні з цими нормативами використовують спеціальні стенди, на яких визначені контрольні нормативи, оцінка за виконання, терміни та умови виконання.

У процесі проходження курсу фізичного виховання кожний студент повинен:

- систематично відвідувати заняття з фізичного виховання в дні й години, передбачені навчальним розкладом;
- підвищувати рівень своєї фізичної підготовки ;
- виконувати контрольні вправи й нормативи, здавати заліки з фізичного виховання у передбачені терміни;
- дотримуватись раціонального розпорядку навчання, відпочинку та харчування;
- регулярно займатись гігієнічною гімнастикою, самостійно займатися фізичними вправами і спортом, використовуючи поради викладача;
- активно брати участь у масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходах;
- проходити медичне обстеження, здійснювати самоконтроль за станом здоров'я, фізичного розвитку, за фізичною й спортивною підготовкою;
- мати охайний спортивний одяг і спортивне взуття, які відповідають виду заняття.

КОНТРОЛЬНО - НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ І ВИМОГИ

І - курс – легка атлетика

Зміст навчального матеріалу		Рівень навчальних досягнень студентів											
		Початковий			Середній			Достатній			Високий		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Біг 30 м (с)	юн.	6.0	5.9	5.8	5.7	5.6	5.5	5.3	5.2	5.0	4.8	4.6	4.4
	дівч.	6.5	6.4	6.3	6.2	6.0	5.8	5.6	5.4	5.2	5.0	4.8	4.6
Біг 60 м (с)	юн.	10.3	10.2	10.1	10.0	9.8	9.6	9.3	9.0	8.8	8.5	8.2	8.0
	дівч.	10.9	10.8	10.7	10.6	10.4	10.2	10.0	9.8	9.6	9.3	9.0	8.8
Біг 100 м (с)	юн.	16.0	15.9	15.7	15.5	15.3	15.0	14.7	14.4	14.1	13.9	13.7	13.6
	дівч.	18.0	17.8	17.6	17.4	17.0	16.7	16.4	16.2	16.1	16.0	15.8	15.6
Рівномірний біг 1500 м (хв., с)	юн.	8.00	7.50	7.40	7.30	7.20	7.00	6.45	6.30	6.20	6.10	6.0	5.50
	дівч.	9.45	9.30	9.15	9.0	8.50	8.35	8.20	8.05	7.50	7.35	7.20	7.10
Стрибок у довжину з розбігу (см)	юн.	350	360	370	380	395	405	420	430	440	450	460	470
	дівч.	270	280	290	300	310	320	330	340	350	360	370	380
Метання малого м'яча на дальність (м)	юн.	30	32	34	35	36	39	41	43	45	46	48	50
	дівч.	10	11	13	14	15	16	17	18	20	22	23	25

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень студентів											
	Початковий			Середній			Достатній			Високий		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

II курс – легка атлетика

Біг 30 м (с)	юн.	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4	5.3	5.1	4.9	4.8	4.7	4.5	4.3
	дівч.	6.1	6.0	5.9	5.8	5.7	5.6	5.4	5.2	5.0	4.8	4.6	4.4
Біг 60 м (с)	юн.	10.1	10.0	9.9	9.8	9.6	9.3	9.0	8.8	8.5	8.2	7.8	7.5
	дівч.	10.8	10.7	10.6	10.4	10.2	10.0	9.8	9.6	9.3	9.0	8.8	8.5
Біг 100 м (с)	юн.	15.9	15.7	15.5	15.3	15.0	14.7	14.3	14.0	13.9	13.8	13.6	13.3
	дівч.	17.3	17.2	17.1	17.0	16.8	16.6	16.3	16.0	15.7	15.3	15.0	14.7
Рівномірний біг 2000 м (хв., с)	юн.	10.30	10.25	10.20	10.10	10.00	9.50	9.40	9.30	9.20	9.10	9.00	8.50
	дівч.	12.30	12.25	12.20	12.10	12.00	11.50	11.35	11.20	10.55	10.30	10.10	9.50
Стрибок у довжину з розбігу (см)	юн.	356	367	380	390	405	415	430	440	450	460	470	480
	дівч.	280	290	300	310	320	330	340	350	360	370	380	390
Метання малого м'яча на дальність (м)	юн.	28	31	35	37	40	43	45	47	50	52	53	55
	дівч.	11	13	14	15	17	18	19	20	21	23	24	25

Примітка: Обов'язковими є не менше трьох контрольно-навчальних нормативів (на вибір викладача).

III.3. Навчально-методична карта заняття

III.3. Навчально-методична карта заняття

№ _____

Дисципліна: «Фізична культура»

група _____

Тема заняття: «Легка атлетика». Біг на короткі дистанції. Стрибок в довжину з розбігу. Метання малого м'яча.

Мета заняття:

Методична: Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Дидактична:

Навчальна: Ознайомити з правилами техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.

Розвивати швидкість бігу на 60 м.

Ознайомлення та навчання техніки метання малого м'яча на дальність з розбігу.

Удосконалювати техніку виконання стрибка в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».

Розвивальна: заохочувати студентів до постійних занять фізичним вихованням та свідомого ставлення до зміцнення свого здоров'я.

Виховна: Виховувати у студентів потребу до систематичних занять фізичною культурою та прагнення до фізичного вдосконалення.

Оздоровча: Сприяти укріпленню систем організму, які несуть головне навантаження при виконанні спеціальних легкоатлетичних вправ.

Вид заняття: практичне

Тип заняття: комбінований: удосконалення та засвоєння вмінь та навиків.

Форми та методи проведення заняття: При організації заняття: фронтальний, груповий, індивідуальний; при повторенні техніки: пояснення, показ, повторний, розчленований.

Міждисциплінарні зв'язки:

- *забезпечуючи:* фізичне виховання;
- *забезпечувані:* безпека життєдіяльності, біологія, фізика, математика.

Методичне забезпечення: навчальна та робоча програма з дисципліни «Фізичне виховання», план-конспект заняття, навчальні картки.

Обладнання та інвентар: свисток, секундомір, м'ячі для метання, футбольний м'яч

Тривалість : 80 хв.

Місце проведення: стадіон

Дата проведення:

Викладач: _____

Частина заняття	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття (25-30 хв)	1. Шикування, привітання, повідомлення завдань заняття. 2. Інструктаж з техніки безпеки під час занять з легкої атлетики. 3. Вимірювання ЧСС у стані спокою. 4. Організаційні вправи. 5. Різновиди ходьби (звичайна; на п'ятах, руки за голову, на носках, перекатом із п'ятки на носок, руки в сторони, колові рухи кистями, що стиснуті в кулаки, у напівприсіді, у присіді, руки на колінах; із нахилами на кожний крок; із коловими рухами руками вперед і назад, із нахилами голови вперед і назад, праворуч і ліворуч, руки на пояс) 5. Біг у повільному темпі. 6. Ходьба з вправами на відновлення дихання (1-2 – руки вгору, вдих; 3-4 – руки вниз, видих). 7. Перешикування з колони по одному в колону по чотири. 8. Комплекс ЗРВ на місці. 9. Вимірювання ЧСС. За 15с. Перешікування.	1 хв 2 хв 1 хв. 1хв. 3 хв. до 5 хв. 30с. 30с. 13 хв. до 1 хв.	Перевірити наявність студентів та охайність спортивної форми, їх самопочуття. Метод фронтальний. Ознайомити з правилами т.б. під час занять легкою атлетикою. Черговий фіксує результати ЧСС Виявлення студентів, які погано себе почувають. У нормі 70-80 уд/хв. Дистанція 2 кроки між студентами. Спину тримати прямо. Темп повільний. У колону по одному. Робити повний вдих і видих. Інтервал і дистанція – 2 кроки. Звернути увагу на правильність виконання вправ. Перевірити реакцію організму на навантаження.
Основна частина заняття (45 хв.)	1. Спеціальні бігові та стрибкові вправи: біг з високим підніманням стегна, стрибки з ноги на ногу, біг стрибками. 2. Біг 60 м: ознайомити та навчити техніки виконання низького старту й стартового розбігу; Удосконалювати техніку бігу на 60 м. 3. Стрибки у довжину з розбігу у спосіб «зігнувши ноги». Навчання техніки відштовхування: - відштовхування з одного кроку; - стрибок «у кроці» з 2-3 бігових кроків розбігу та приземлення на махову ногу. 4. Ознайомлення з технікою метання малого м'яча на дальність з розбігу: - навчання правильно тримати м'яч - розказати техніку метання - показати техніку метання м'яча - імітація студентами метання м'яча по команді викладача. Спеціальні вправи для метань: - біг боком із винесенням правої ноги перехресно перед лівою; - імітація метання з трьох кроків розбігу; - підкидання м'яча вгору однією рукою та ловіння обома руками; - передачі м'яча з однієї руки в другу. 4. Розвивати швидко-силові якості, спритність під час гри у футбол. 5. Вимірювання ЧСС.	5 хв. 3 хв. 10-15 хв. 5 хв. 7-10 хв. 10 хв. 1 хв.	Почергово забігами по четверо, дистанція 15-20 м. Рухова структура відповідає структурі бігового кроку. Почергово забігами по четверо, дистанція 15-20 м. Набирати максимальну швидкість наприкінці дистанції. Відпочивати під час повернення до старту. Після відштовхування стрибун зберігає вертикальне положення тулуба. Маховою ногою рухають угору-вперед, гомілку дещо виставляють уперед. Поштовхову ногу залишають позаду розслабленою та зігнутою в коліні під кутом 90*. У положенні «кроку» стрибун залишається майже до початку приземлення. Тільки під час підтягування поштовхової ноги до махової та початку руху ніг уперед починають згинати тулуб уперед. Фронтально одночасно, не заважаючи одне одному. Утримування м'яча: вказівний, середній і безіменний пальці розміщені позаду м'яча, великий палець і мізинець підтримують м'яч збоку; руку, що втримує м'яч, не слід напружувати. Під час розбігу: - розбіг виконують суворо вздовж прямої лінії завдовжки 10-12 м (довжина розбігу є індивідуальною) - розбіг виконують із прискоренням, але занадто велика швидкість ускладнює правильне виконання кидка. Дотримуватись правил гри. Для студентів основної групи – 43-45 уд. за 15 с., підготовчої – 35-40 уд.
Заклучна частина заняття (5 хв.)	1. Вправи для відновлення дихання. 2. Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС. 3. Оцінювання студентів. 4. Підведення підсумків заняття. Домашнє завдання. Анонс наступного заняття.	1 хв. 1 хв. 1 хв. 1 хв. 1 хв.	У колону по одному, дистанція – 2 кроки. Відновити дихання. Продовжувати слідувати за станом здоров'я. Відзначити студентів, які виявили найбільшу активність та старанність. Стрибки зі скакалкою 3х50 разів.

Дисципліна: «Фізична культура»

група _____

Тема заняття: «Легка атлетика». Біг на короткі дистанції. Стрибок в довжину з розбігу. Метання малого м'яча.

Мета заняття:

Методична: Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Дидактична:

Навчальна: Розвивати швидкість бігу на короткі дистанції.

Удосконалювати техніку стрибка у довжину з розбігу у спосіб «зігнувши ноги».

Удосконалювати метання малого м'яча на дальність із розбігу.

Розвивати швидко-силові якості засобами спортивної гри.

Розвивальна: заохочувати студентів до постійних занять фізичним вихованням та свідомого ставлення до зміцнення свого здоров'я.

Виховна: Виховувати у студентів потребу до систематичних занять фізичною культурою та прагнення до фізичного вдосконалення. Сприяти вихованню морально-вольових якостей, організованості, сили волі, взаємодопомоги та вміння долати труднощі. Сприяти вихованню у студентів сумлінного ставлення відповідальності під час самостійного виконання завдань.

Оздоровча: Сприяти укріпленню систем організму, які несуть головне навантаження при виконанні спеціальних легкоатлетичних вправ.

Вид заняття: практичне.

Тип заняття: комбінований: удосконалення та засвоєння вмінь та навиків.

Форми та методи проведення заняття: При організації заняття: фронтальний, груповий, індивідуальний; при повторенні техніки: пояснення, показ, повторний, розчленований.

Міждисциплінарні зв'язки:

- *забезпечуючи:* фізичне виховання;
- *забезпечувані:* безпека життєдіяльності, біологія, фізика, математика.

Методичне забезпечення: навчальна та робоча програма з дисципліни «Фізична культура», план-конспект заняття, навчальні картки.

Обладнання та інвентар: свисток, секундомір, м'ячі для метання, граблі, рулетка, футбольний м'яч.

Місце проведення: Стадіон.

Тривалість: 80 хв.

Дата проведення: _____

Викладач: _____

Частина заняття	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
ПЧЗ 25-30 хв.	1. Шикування, привітання, повідомлення завдань заняття. 2. Правила техніки безпеки під час метань та стрибків. 3. Вимірювання ЧСС у стані спокою. 4. Різновиди ходьби (звичайна; на п'ятах, руки за голову, лікті в сторони; на носках, руки вгору, кисті стискати та розтискати з силою; перекатом із п'ятки на носок, руки в сторони, колові рухи кистями, що стиснуті в кулаки; із відведенням рук назад-угору на кожний крок; у напівприсіді, руки за спину, обхопивши лікті; у присіді, руки на колінах; із нахилами на кожний крок; із коловими рухами руками вперед і назад, кисті стиснути в кулаки; із нахилами голови вперед і назад, праворуч і ліворуч, руки на поясі) 5. Біг у повільному темпі. 6. Ходьба з вправами на відновлення дихання (1-2 – руки вгору, вдих; 3-4 – руки вниз, видих). 7. Перешикування з колони по одному в колону по чотири. 8. Комплекс ЗРВ. 9. Вимірювання ЧСС. За 15с. Перешикування. 10. Спеціальні бігові та стрибкові вправи: біг з високим підніманням стегна, стрибки з ноги на ногу, біг стрибками.	2 хв 2 хв 1 хв. 3 хв. до 5 хв. 30с. 30с. 13 хв. 1 хв. 3-5 хв.	Перевірити наявність студентів та охайність спортивної форми, їх самопочуття. Метод фронтальний. Ознайомити з правилами т.б. під час занять легкою атлетикою. Черговий фіксує результати ЧСС Виявлення студентів, які погано себе почувають. У нормі 70-80 уд/хв. Дистанція 2 кроки між студентами. Спину тримати прямо. Темп повільний. Виявлення студентів, які погано себе почувають. У нормі 90 уд/хв. Почергово забігами по четверо. Дистанція 15-20 м.
ОЧЗ 45-50хв.	1. Біг 60 м: - удосконалення техніки виконання низького старту й стартового розбігу; переходу від стартового розбігу до бігу по дистанції. - вільний біг зі швидкістю, близькою до змагальної, й фінішування. 2. Стрибки у довжину з розбігу у спосіб «зігнувши ноги». - удосконалення техніки відштовхування та приземлення; - визначення довжини повного розбігу (індивідуально). 3. Спеціальні вправи для метань: - біг боком із винесенням правої ноги перехресно перед лівою; - імітація метання з трьох кроків розбігу; - підкидання м'яча вгору однією рукою та ловіння обома руками; - передачі м'яча з однієї руки в другу. Метання малого м'яча на дальність з розбігу. 4. Розвивати швидко-силові якості, спритність під час гри у футбол. 5. Вимірювання ЧСС.	5-7 хв. 10-15 хв. 5 хв. 7-10 хв. 10-15 хв. 1 хв.	Почергово забігами по четверо, дистанція 15-20 м. Набирати максимальну швидкість наприкінці дистанції. Відпочивати під час повернення до старту. Після відштовхування стрибун зберігає вертикальне положення тулуба. Маховою ногою рухають угору-вперед, гомілку дещо виставляють уперед. Поштовхову ногу залишають позаду розслабленою та зігнутою в коліні під кутом 90*. У положенні «кроку» стрибун залишається майже до початку приземлення. Тільки під час підтягування поштовхової ноги до махової та початку руху ніг уперед починають згинати тулуб уперед. Фронтально одночасно, не заважаючи одне одному. Утримування м'яча: вказівний, середній і безіменний пальці розміщені позаду м'яча, великий палець і мізинець підтримують м'яч збоку; руку, що втримує м'яч, не слід напружувати. Під час розбігу: - розбіг виконують суворо вздовж прямої лінії завдовжки 10-12 м (довжина розбігу є індивідуальною) - розбіг виконують із прискоренням, але занадто велика швидкість ускладнює правильне виконання кидка. Дотримуватись правил гри.
ЗЧЗ 5 хв.	1. Вправи для відновлення дихання. 2. Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС. 3. Оцінювання студентів. 4. Підведення підсумків заняття. Домашнє завдання.	1 хв. 1 хв. 1 хв. 1 хв.	У колону по одному. Відновити дихання. Продовжувати слідкувати за станом здоров'я. Відзначити студентів, які виявили найбільшу активність.

Дисципліна: «Фізична культура»

група _____

Тема заняття: «Легка атлетика». Біг на короткі дистанції. Стрибок в довжину з розбігу. Метання малого м'яча.

Мета заняття:

Методична: Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Дидактична:

Навчальна: Прийняти контрольний норматив із бігу на 60 м.

Удосконалювати техніку стрибка у довжину з розбігу у спосіб «зігнувши ноги».

Удосконалювати техніку метання малого м'яча на дальність із розбігу.

Розвивати швидко-силові якості засобами спортивної гри.

Розвивальна: заохочувати студентів до постійних занять фізичним вихованням та свідомого ставлення до зміцнення свого здоров'я.

Виховна: Виховувати у студентів потребу до систематичних занять фізичною культурою та прагнення до фізичного вдосконалення. Сприяти вихованню морально-вольових якостей, організованості, сили волі, взаємодопомоги та вміння долати труднощі. Сприяти вихованню у студентів сумлінного ставлення відповідальності під час самостійного виконання завдань.

Оздоровча: Сприяти укріпленню систем організму, які несуть головне навантаження при виконанні спеціальних легкоатлетичних вправ.

Вид заняття: практичне.

Тип заняття: комбінований: удосконалення та засвоєння вмінь та навиків.

Форми та методи проведення заняття: При організації заняття: фронтальний, груповий, індивідуальний; при повторенні техніки: пояснення, показ, повторний, розчленований.

Міждисциплінарні зв'язки:

- *забезпечуючи:* фізичне виховання;
- *забезпечувані:* безпека життєдіяльності, біологія, фізика, математика.
-

Методичне забезпечення: навчальна та робоча програма з дисципліни «Фізична культура», план-конспект заняття, навчальні картки.

Обладнання та інвентар: свисток, секундомір, м'ячі для метання, рулетка, граблі, футбольний м'яч.

Місце проведення: Стадіон, спортивний зал.

Тривалість: 80 хв.

Дата проведення: _____

Викладач: _____

Частина заняття	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття (20-25 хв)	1. Шикування, привітання, повідомлення завдань заняття. 2. Інструктаж з техніки безпеки. 3. Вимірювання ЧСС у стані спокою. 4. Різновиди ходьби (звичайна; на п'ятах, руки за голову, лікті в сторони; на носках, руки вгору, кисті стискати та розтискати з силою; перекатом із п'ятки на носок, руки в сторони, колові рухи кистями, що стиснуті в кулаки; із коловими рухами руками вперед і назад, кисті стиснуті в кулаки; із нахилами голови вперед і назад, праворуч і ліворуч, руки на поясі) 5. Біг у повільному темпі . 6. Ходьба з вправами на відновлення дихання (1-2 – руки вверх, вдих; 3-4 – руки вниз , видих). 7. Перешикування з колони по одному в колону по чотири. 8. Комплекс ЗРВ. 9. Вимірювання ЧСС. За 15с. Перешикування.	2 хв 1 хв 1 хв. 3 хв. до 5 хв. 30с. 30с. 13 хв. до 1 хв.	Перевірити наявність студентів та їх самопочуття. Метод фронтальний. Мобілізувати на виконання завдань в основній частині. Виявлення студентів , які погано себе почувають. У нормі 70-80 уд/хв. Дистанція 2 кроки між студентами. Спину тримати прямо. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. Темп повільний. У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук. Виконувати по команді викладача. Виявлення студентів , які погано себе почувають. У нормі 90 уд/хв.
Основна частина заняття (50 - 55хв.)	1. Спеціальні бігові та стрибкові вправи: біг з високим підніманням стегна, стрибки з ноги на ногу, біг стрибками. 2. Контрольний норматив із бігу 60 м. 3. Стрибки у довжину з розбігу у спосіб «зігнувши ноги». - визначення довжини повного розбігу (індивідуально). - удосконалення відштовхування від бруска - удосконалення приземлення; 4. Удосконалення техніки метання малого м'яча на дальність з повного розбігу: - добір повного розбігу; - метання м'яча з повного розбігу із загальної контрольної лінії; (фіксування результату). Спеціальні вправи для метань: - біг боком із винесенням правої ноги перехресно перед лівою; - імітація метання з трьох кроків розбігу; 4. Розвивати швидкісно-силові якості, спритність під час гри у футбол. 5. Шикування, вимірювання ЧСС.	5- 7 хв. 15-20 хв. 10-15 хв. 7-10 хв. 10 хв. 1 хв.	Почергово забігами по четверо. Дистанція 15-20 м. Рухова структура відповідає структурі бігового кроку. Відпочивати під час повернення до старту. Почергово забігами по двоє. юн.- 7.5-7.8-8.2-8.5-8.8-9.0-9.3-9.6-9.8 (відповідно до умов навчальної програми). Довжина розбігу 18 – 21 кроки. Звернути увагу на прямолінійність і точність розбігу, ритм останніх кроків, швидкість відштовхування від бруска угору, політ, рухи групування й приземлення. Звернути увагу на ритмічність кроків у розбігу й, особливо, при переході з розбігу до кидка. Звернути увагу на такі помилки під час метання: - під час кидка руку, що метає, занадто відводять убік від тулуба; - лікоть опущений під час кидка; - зупинка перед кидком; - заступ за лінію. Дотримуватись правил гри. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв.
Заклучна частина заняття (5 хв.)	1. Вправи для відновлення дихання. 2. Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС. 3. Оцінювання студентів. 4. Підведення підсумків заняття. Домашнє завдання. Анонс наступного заняття.	1 хв. 1 хв. 1 хв. 1 хв. 1 хв.	У колону по одному, дистанція – 2 кроки. Відновити дихання. Продовжувати слідкувати за станом здоров'я . Відзначити студентів, які виявили найбільшу активність та старанність. Повільний біг до 10 хв. Вимірювання ЧСС.

Дисципліна: «Фізична культура»

група _____

Тема заняття: «Легка атлетика». Стрибок в довжину з розбігу. Метання малого м'яча. Біг на середні та довгі дистанції.

Мета заняття:

Методична: Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Дидактична:

Навчальна: Прийняти контрольний норматив стрибків у довжину з розбігу у спосіб «зігнувши ноги».

Удосконалювати техніку метання малого м'яча на дальність із розбігу.

Розвивати витривалість у бігу.

Розвивати швидко-силові якості засобами спортивної гри.

Розвивальна: заохочувати студентів до постійних занять фізичним вихованням та свідомого ставлення до зміцнення свого здоров'я.

Виховна: Виховувати у студентів потребу до систематичних занять фізичною культурою та прагнення до фізичного вдосконалення. Сприяти вихованню морально-вольових якостей, організованості, сили волі, взаємодопомоги та вміння долати труднощі. Сприяти вихованню у студентів сумлінного ставлення відповідальності під час самостійного виконання завдань.

Оздоровча: Сприяти укріпленню систем організму, які несуть головне навантаження при виконанні спеціальних легкоатлетичних вправ.

Вид заняття: практичне.

Тип заняття: комбінований: удосконалення та засвоєння вмінь та навиків.

Форми та методи проведення заняття: При організації заняття: фронтальний, груповий, індивідуальний; при повторенні техніки: пояснення, показ, повторний, розчленований.

Міждисциплінарні зв'язки:

- *забезпечуючи:* фізичне виховання;
- *забезпечувані:* безпека життєдіяльності, біологія, фізика, математика.

Методичне забезпечення: навчальна та робоча програма з дисципліни «Фізична культура», план-конспект заняття, навчальні картки.

Обладнання та інвентар: свисток, секундомір, м'ячі для метання, рулетка, граблі, футбольний м'яч.

Місце проведення: Стадіон, спортивний зал.

Тривалість: 80 хв.

Дата проведення: _____

Викладач: _____

Частина заняття	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття (25-30 хв)	1. Шикування, привітання, повідомлення завдань заняття. 2. Інструктаж з техніки безпеки. 3. Вимірювання ЧСС у стані спокою. 4. Різновиди ходьби: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук. 5. Повільний біг. Перешикування. Загальнорозвиваючі вправи в русі. 1) ходьба на носках - руки за спину; на п'ятках - руки за голову; на зовнішній частині стопи - руки в сторони. 2) В.п. ходьба по колу: 1 - руки в сторони; 2 - руки вгору; 3- руки в сторони; 4- В.п. 3) В.п. руки в сторони долонями вгору: 1- руки до плечей; 2 - В.п.; 3-4 - те саме . 4) В.п. руки вперед, права над лівою: 1- схресті рухи руками; 2- В.п.; 3-4 - те саме. 5) В.п. руки в сторони 1-4 - круглі рухи кистями вперед: 1-4 - те саме назад. 6) В.п. те саме: 1-4 - кругові рухи рук вперед; 1-4 - те саме назад. 7) ходьба випадами. 8) стрибки на правій, на лівій, на двох ногах. 6. Біг у повільному темпі . 7. Ходьба з вправами на відновлення дихання (1-2 - руки вгору, вдих; 3-4 - руки вниз , видих). 7. Перешикування 8. Вимірювання ЧСС. За 15с. Перешикування. 9. Спеціальні бігові та стрибкові вправи: - біг з високим підніманням стегна; - біг з ноги на ногу; - з закиданням гомілки назад.	1 хв 1 хв 1 хв. 1 хв. 3 хв. до 5 хв. 30с. 30с. до 1 хв. 5- 7 хв	Перевірити наявність студентів та їх самопочуття. Метод фронтальний. Мобілізувати на виконання завдань в основній частині. Виявлення студентів , які погано себе почувають. У нормі 70-80 уд/хв. Дистанція 2 кроки між студентами. Спину тримати прямо. Тулуб не нахиляти, дотримуватись дистанції Виконувати по команді. Руки прямі. Руки в ліктях не згинати. Глибокий випад. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. Темп повільний. Виявлення студентів , які погано себе почувають. У нормі 90 уд/хв. Почергово забігами по четверо. Дистанція 15-20 м. Рухова структура відповідає структурі бігового кроку. Відпочивати під час повернення до старту.
Основна частина заняття (45 - 50хв.)	1. Біг серіями 2 х 60 м. Вправи на відновлення дихання. 2. Контрольний норматив зі стрибків у довжину з розбігу у спосіб «зігнувши ноги». 4. Удосконалення техніки метання малого м'яча на дальність з повного розбігу: - добір повного розбігу; - метання м'яча з повного розбігу із загальної контрольної лінії; (фіксування результату). Спеціальні вправи для метань: - біг боком із винесенням правої ноги перехресно перед лівою; - імітація метання з трьох кроків розбігу; 4. Повільний біг до 6 хв. Вправи на відновлення. 5. Розвивати швидко-силові якості, спритність під час гри у футбол. 6. Шикування, вимірювання ЧСС.	3 хв. 10-15 хв. 10-15 хв. 6 хв. 5-7 хв. 1 хв.	Поточно забігами по двоє. Із максимальною швидкістю протягом усієї дистанції. Відпочивати під час повернення до старту. Почергово один за одним. Звернути увагу на ритмічність кроків у розбігу й, особливо, при переході з розбігу до кидка. Звернути увагу на такі помилки під час метання: - під час кидка руку, що метає, занадто відводять убік від тулуба; - лікоть опущений під час кидка; - зупинка перед кидком; - заступ за лінію. Вимірювання ЧСС. Дотримуватись правил гри. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв.
Заклучна частина заняття (5 хв.)	1. Вправи для відновлення дихання. 2. Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС. 3. Оцінювання студентів. 4. Підведення підсумків заняття. Домашнє завдання. Анонс наступного заняття.	1 хв. 1 хв. 1 хв. 1 хв. 1 хв.	У колону по одному. Відновити дихання. Продовжувати слідкувати за станом здоров'я. Відзначити студентів, які виявили найбільшу активність та старанність. Повільний біг до 10 хв. Вимірювання ЧСС.

Дисципліна: «Фізична культура»

група _____

Тема заняття: «Легка атлетика». Метання малого м'яча. Біг на середні та довгі дистанції.

Мета заняття:

Методична: Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Дидактична:

Навчальна: Прийняти контрольний норматив із метання малого м'яча на дальність із розбігу.

Розвивати витривалість у бігу.

Розвивати швидко-силові якості засобами спортивної гри.

Розвивальна: заохочувати студентів до постійних занять фізичним вихованням та свідомого ставлення до зміцнення свого здоров'я.

Виховна: Виховувати у студентів потребу до систематичних занять фізичною культурою та прагнення до фізичного вдосконалення. Сприяти вихованню морально-вольових якостей, організованості, сили волі, взаємодопомоги та вміння долати труднощі. Сприяти вихованню у студентів сумлінного ставлення відповідальності під час самостійного виконання завдань.

Оздоровча: Сприяти укріпленню систем організму, які несуть головне навантаження при виконанні спеціальних легкоатлетичних вправ.

Вид заняття: практичне.

Тип заняття: комбінований: удосконалення та засвоєння вмінь та навиків.

Форми та методи проведення заняття: При організації заняття: фронтальний, груповий, індивідуальний; при повторенні техніки: пояснення, показ, повторний, розчленований.

Міждисциплінарні зв'язки:

- *забезпечуючи:* фізичне виховання;
- *забезпечувані:* безпека життєдіяльності, біологія, фізика, математика.

Методичне забезпечення: навчальна та робоча програма з дисципліни «Фізична культура», план-конспект заняття, навчальні картки.

Обладнання та інвентар: свисток, секундомір, м'ячі для метання, рулетка, граблі, футбольний м'яч.

Місце проведення: стадіон.

Тривалість: 80 хв.

Дата проведення: _____

Викладач: _____

Частина заняття	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття (25-30 хв)	1. Шикування, привітання, повідомлення завдань заняття. 2. Інструктаж з техніки безпеки. 3. Вимірювання ЧСС у стані спокою. 4. Різновиди ходьби (звичайна; на п'ятах, руки за голову, лікті в сторони; на носках, руки вгору, кисті стискати та розтискати з силою; перекатом із п'ятки на носок, руки в сторони, колові рухи кистями, що стиснуті в кулаки; із коловими рухами руками вперед і назад, кисті стиснути в кулаки; із нахилами голови вперед і назад, праворуч і ліворуч, руки на поясі) 5. Біг у повільному темпі. 6. Ходьба з вправами на відновлення дихання (1-2 – руки вгору, вдих; 3-4 – руки вниз , видих). 7. Перешикування з колони по одному в колону по чотири. 8. Комплекс ЗРВ. 9. Вимірювання ЧСС. Перешикування.	2 хв 1 хв 1 хв. 3 хв. до 5 хв. 30с. 30с. 13 хв. до 1 хв.	Перевірити наявність студентів та їх самопочуття. Метод фронтальний. Мобілізувати на виконання завдань в основній частині. Виявлення студентів , які погано себе почувають. У нормі 70-80 уд/хв. Дистанція 2 кроки між студентами. Спину тримати прямо. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. Темп повільний. У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук. Виконувати по команді викладача. Виявлення студентів , які погано себе почувають. У нормі 90 уд/хв.
Основна частина заняття (45 - 50хв.)	1. Спеціальні бігові та стрибкові вправи: біг з високим підніманням стегна, стрибки з ноги на ногу, біг стрибками. 2. Спеціальні вправи для метань: - біг боком із винесенням правої ноги перехресно перед лівою; - імітація метання з трьох кроків розбігу; 3. Контрольний норматив із метання малого м'яча на дальність із розбігу. 4. Розвиток витривалості у бігу. 5. Вправи на відновлення дихання. 6. Розвивати швидко-силові якості, спритність під час гри у футбол. 7. Шикування, вимірювання ЧСС.	5- 7 хв. 5-7 хв. 10-15 хв. до 6 хв. 10 хв. 1 хв.	Почергово забігами по четверо. Дистанція 15-20 м. Рухова структура відповідає структурі бігового кроку. Відпочивати під час повернення до старту. Звернути увагу на ритмічність кроків у розбігу й, особливо, при переході з розбігу до кидка. Звернути увагу на такі помилки під час метання: - під час кидка руку, що метає, занадто відводять убік від тулуба; лікоть опущений під час кидка; зупинка перед кидком; заступ за лінію. Почергово один за одним. Загальний старт. Вимірювання ЧСС. Дотримуватись правил гри. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв.
Заклучна частина заняття (5 -7хв.)	1. Вправи для відновлення дихання. 2. Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС. 3. Оцінювання студентів. Підбиття підсумків вивчення теми «Легка атлетика». Домашнє завдання.	1 хв. 1 хв. 1 хв. 3 хв. 1 хв.	У колону по одному, дистанція – 2 кроки. Відновити дихання. Продовжувати слідкувати за станом здоров'я. Відзначити студентів, які виявили найбільшу активність та старанність. Повільний біг до 10 хв. ЧСС.

Дисципліна: «Фізичне виховання»

група _____

Тема заняття: «Легка атлетика». Біг на короткі дистанції. Стрибок в довжину з розбігу. Метання малого м'яча.**Мета заняття:****Методична:** Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.**Дидактична:**Навчальна: Ознайомити з правилами техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.

Розвивати швидкість бігу на 100 м.

Удосконалювати техніку виконання стрибка в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».

Ознайомлення та навчання техніки метання малого м'яча на дальність з розбігу.

Розвивальна: заохочувати студентів до постійних занять фізичним вихованням та свідомого ставлення до зміцнення свого здоров'я.**Виховна:** Виховувати у студентів потребу до систематичних занять фізичною культурою та прагнення до фізичного вдосконалення.**Оздоровча:** Сприяти укріпленню систем організму, які несуть головне навантаження при виконанні спеціальних легкоатлетичних вправ.**Вид заняття:** практичне**Тип заняття:** комбінований: удосконалення та засвоєння вмінь та навиків.**Форми та методи проведення заняття:** При організації заняття: фронтальний, груповий, індивідуальний; при повторенні техніки: пояснення, показ, повторний, розчленований.**Міждисциплінарні зв'язки:**

- *забезпечуючи:* фізичне виховання;
- *забезпечувані:* безпека життєдіяльності, біологія, фізика, математика.

Методичне забезпечення: навчальна та робоча програма з дисципліни «Фізичне виховання», план-конспект заняття, навчальні картки.**Обладнання та інвентар:** свисток, секундомір, м'ячі для метання, футбольний м'яч**Тривалість :** 80 хв.**Місце проведення:** стадіон**Дата проведення:****Викладач:** _____

Частина заняття	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття (25-30 хв)	1. Шикування, привітання, повідомлення завдань заняття. 2. Інструктаж з техніки безпеки під час занять з легкої атлетики. 3. Вимірювання ЧСС у стані спокою. 4. Організаційні вправи. 5. Різновиди ходьби (звичайна; на п'ятах, руки за голову, на носках, перекастом із п'ятки на носок, руки в сторони, колові рухи кистями, що стиснуті в кулаки, у напівприсіді, у присіді, руки на колінах; із нахилами на кожний крок; із коловими рухами руками вперед і назад, із нахилами голови вперед і назад, праворуч і ліворуч) . 5. Біг у повільному темпі . 6. Ходьба з вправами на відновлення дихання (1-2 – руки вгору, вдих; 3-4 – руки вниз , видих). 7. Перешикування з колони по одному в колону по чотири. 8. Комплекс ЗРВ на місці. 9. Вимірювання ЧСС. За 15с. Перешикування.	1 хв 2 хв 1 хв. 1хв. 3 хв. до 5 хв. 30с. 30с. 13 хв. до 1 хв.	Перевірити наявність студентів та охайність спортивної форми, їх самопочуття. Метод фронтальний. Ознайомити з правилами т.б. під час занять легкою атлетикою. Черговий фіксує результати ЧСС Виявлення студентів , які погано себе почувають. У нормі 70-80 уд/хв. Дистанція 2 кроки між студентами. Спину тримати прямо. Темп повільний. У колону по одному. Робити повний вдих і видих. Інтервал і дистанція – 2 кроки. Звернути увагу на правильність виконання вправ. Перевірити реакцію організму на навантаження.
Основна частина заняття (45 хв.)	1. Спеціальні бігові та стрибкові вправи: біг з високим підніманням стегна, стрибки з ноги на ногу, біг стрибками. 2. Біг 100 м: ознайомити та навчити техніки виконання низького старту й стартового розбігу; Удосконалювати техніку бігу на 60 м. 3. Стрибки у довжину з розбігу у спосіб «зігнувши ноги». Навчання техніки відштовхування: - відштовхування з одного кроку; - стрибок «у кроці» з 2-3 бігових кроків розбігу та приземлення на махову ногу. 4. Ознайомлення з технікою метання малого м'яча на дальність з розбігу: - навчання правильно тримати м'яч - розказати техніку метання - показати техніку метання м'яча - імітація студентами метання м'яча по команді викладача. Спеціальні вправи для метань: - біг боком із винесенням правої ноги перехресно перед лівою; - імітація метання з трьох кроків розбігу; - підкидання м'яча вгору однією рукою та ловіння обома руками; - передачі м'яча з однієї руки в другу. 4. Розвивати швидко-силові якості, спритність під час гри у футбол. 5. Вимірювання ЧСС.	5 хв. 3 хв. 10-15 хв. 5 хв. 7-10 хв. 10 хв. 1 хв.	Почергово забігами по четверо, дистанція 15-20 м. Рухова структура відповідає структурі бігового кроку. Почергово забігами по четверо, дистанція 15-20 м. Набирати максимальну швидкість наприкінці дистанції. Відпочивати під час повернення до старту. Після відштовхування стрибун зберігає вертикальне положення тулуба. Маховою ногою рухають угору-вперед, гомілку дещо виставляють уперед. Поштовхову ногу залишають позаду розслабленою та зігнутою в коліні під кутом 90*. У положенні «кроку» стрибун залишається майже до початку приземлення. Тільки під час підтягування поштовхової ноги до махової та початку руху ніг уперед починають згинати тулуб уперед. Фронтально одночасно, не заважаючи одне одному. Утримування м'яча: вказівний, середній і безіменний пальці розміщені позаду м'яча, великий палець і мізинець підтримують м'яч збоку; руку, що втримує м'яч, не слід напружувати. Під час розбігу: розбіг виконують суворо вздовж прямої лінії завдовжки 10-12 м (довжина розбігу є індивідуальною); розбіг виконують із прискоренням, але занадто велика швидкість ускладнює правильне виконання кидка. Дотримуватись правил гри. Для студентів основної групи – 43-45 уд. за 15 с., підготовчої – 35-40 уд.
Заключна частина заняття (5 хв.)	1. Вправи для відновлення дихання. 2. Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС. 3. Оцінювання студентів. Підведення підсумків заняття. Домашнє завдання.	1 хв. 1 хв. 1 хв. 1 хв. 1 хв.	У колону по одному. Відновити дихання. Продовжувати слідкувати за станом здоров'я. Відзначити студентів, які виявили найбільшу старанність. Стрибки зі скакалкою 3х50 разів.

Дисципліна: «Фізичне виховання»

група _____

Тема заняття: «Легка атлетика». Біг на короткі дистанції. Стрибок в довжину з розбігу. Метання малого м'яча.

Мета заняття:

Методична: Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Дидактична:

Навчальна: Прийняти контрольний норматив із бігу на 100 м.

Удосконалювати техніку стрибка у довжину з розбігу у спосіб «зігнувши ноги».

Удосконалювати техніку метання малого м'яча на дальність із розбігу.

Розвивати витривалість у бігу.

Розвивати швидко-силові якості засобами спортивної гри.

Розвивальна: заохочувати студентів до постійних занять фізичним вихованням та свідомого ставлення до зміцнення свого здоров'я.

Виховна: Виховувати у студентів потребу до систематичних занять фізичною культурою та прагнення до фізичного вдосконалення. Сприяти вихованню морально-вольових якостей, організованості, сили волі, взаємодопомоги та вміння долати труднощі. Сприяти вихованню у студентів сумлінного ставлення відповідальності під час самостійного виконання завдань.

Оздоровча: Сприяти укріпленню систем організму, які несуть головне навантаження при виконанні спеціальних легкоатлетичних вправ.

Вид заняття: практичне.

Тип заняття: комбінований: удосконалення та засвоєння вмінь та навиків.

Форми та методи проведення заняття: При організації заняття: фронтальний, груповий, індивідуальний; при повторенні техніки: пояснення, показ, повторний, розчленований.

Міждисциплінарні зв'язки:

- *забезпечуючи:* фізичне виховання;
- *забезпечувані:* безпека життєдіяльності, біологія, фізика, математика.

Методичне забезпечення: навчальна та робоча програма з дисципліни «Фізична культура», план-конспект заняття, навчальні картки.

Обладнання та інвентар: свисток, секундомір, м'ячі для метання, рулетка, граблі, футбольний м'яч.

Місце проведення: стадіон.

Тривалість: 80 хв.

Дата проведення: _____

Викладач: _____

Частина заняття	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття (25-30 хв)	1. Шикування, привітання, повідомлення завдань заняття. 2. Інструктаж з техніки безпеки. 3. Вимірювання ЧСС у стані спокою. 4. Різновиди ходьби (звичайна; на п'ятах, руки за голову, лікті в сторони; на носках, руки вгору, кисті стискати та розтискати з силою; перекастом із п'ятки на носок, руки в сторони, колові рухи кистями, що стиснуті в кулаки; із коловими рухами руками вперед і назад, кисті стиснути в кулаки; із нахилами голови вперед і назад, праворуч і ліворуч, руки на поясі) 5. Біг у повільному темпі . 6. Ходьба з вправами на відновлення дихання (1-2 – руки вгору, вдих; 3-4 – руки вниз , видих). 7. Перешикування з колони по одному в колону по чотири. 8. Комплекс ЗРВ. 9. Вимірювання ЧСС. За 15с. Перешикування.	2 хв 1 хв 1 хв. 3 хв. до 5 хв. 30с. 30с. 13 хв. до 1 хв.	Перевірити наявність студентів та їх самопочуття. Метод фронтальний. Мобілізувати на виконання завдань в основній частині. Виявлення студентів які погано себе почувають. У нормі 70-80 уд/хв. Дистанція 2 кроки між студентами. Спину тримати прямо. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. Темп повільний. У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук. Виконувати по команді викладача. У нормі 90 уд/хв.
Основна частина заняття (45 - 50хв.)	1. Спеціальні бігові та стрибкові вправи: біг з високим підніманням стегна, стрибки з ноги на ногу, біг стрибками. 2. Контрольний норматив із бігу 100 м. 3. Стрибки у довжину з розбігу у спосіб «зігнувши ноги». - визначення довжини повного розбігу (індивідуально). - удосконалення відштовхування від бруска - удосконалення приземлення; 4. Удосконалення техніки метання малого м'яча на дальність з повного розбігу: - добір повного розбігу; - метання м'яча з повного розбігу із загальної контрольної лінії; (фіксування результату). Спеціальні вправи для метань: - біг боком із винесенням правої ноги перехресно перед лівою; - імітація метання з трьох кроків розбігу; 4. Розвивати витривалість у бігу до 1500м. 5. Розвивати швидкісно-силові якості, спритність під час гри у футбол. 6. Шикування, вимірювання ЧСС.	5- 7 хв. 10-15 хв. 10-15 хв. 7-10 хв. 5-7 хв. 10 хв. 1 хв.	Почергово забігами по четверо. Дистанція 15-20 м. Рухова структура відповідає структурі бігового кроку. Відпочивати під час повернення до старту. Почергово забігами по двоє. Юн. – 13,6 – 14,2 – 15,0 Дівч. – 15,0 – 15,8 – 17,0 Довжина розбігу 18 – 21 кроки. Звернути увагу на прямолінійність і точність розбігу, ритм останніх кроків, швидкість відштовхування від бруска угору, політ, рухи групування й приземлення. Звернути увагу на ритмічність кроків у розбігу й, особливо, при переході з розбігу до кидка. Звернути увагу на такі помилки під час метання: - під час кидка руку, що метає, занадто відводять убік від тулуба; - лікоть опущений під час кидка; - зупинка перед кидком; - заступ за лінію. Вимірювання ЧСС. Дотримуватись правил гри. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв.
Заклучна частина заняття (5 хв.)	1. Вправи для відновлення дихання. 2. Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС. 3. Оцінювання студентів. 4. Підведення підсумків заняття. Домашнє завдання. Анонс наступного заняття.	1 хв. 1 хв. 1 хв. 1 хв. 1 хв.	У колону по одному, дистанція – 2 кроки. Відновити дихання. Продовжувати слідкувати за станом здоров'я . Відзначити студентів, які виявили найбільшу активність та старанність. Повільний біг до 10 хв. Вимірювання ЧСС.

Дисципліна: «Фізичне виховання»

група _____

Тема заняття: «Легка атлетика». Стрибок в довжину з розбігу. Метання малого м'яча. Естафетний біг. Біг на середні та довгі дистанції.

Мета заняття:

Методична: Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Дидактична:

Навчальна: Прийняти контрольний норматив стрибків у довжину з розбігу у спосіб «зігнувши ноги».

Удосконалювати техніку метання малого м'яча на дальність із розбігу.

Удосконалення та закріплення техніки естафетного бігу.

Розвивати витривалість у бігу.

Розвивати швидко-силові якості засобами спортивної гри.

Розвивальна: заохочувати студентів до постійних занять фізичним вихованням та свідомого ставлення до зміцнення свого здоров'я.

Виховна: Виховувати у студентів потребу до систематичних занять фізичною культурою та прагнення до фізичного вдосконалення. Сприяти вихованню морально-вольових якостей, організованості, сили волі, взаємодопомоги та вміння долати труднощі. Сприяти вихованню у студентів сумлінного ставлення відповідальності під час самостійного виконання завдань.

Оздоровча: Сприяти укріпленню систем організму, які несуть головне навантаження при виконанні спеціальних легкоатлетичних вправ.

Вид заняття: практичне.

Тип заняття: комбінований: удосконалення та засвоєння вмінь та навиків.

Форми та методи проведення заняття: При організації заняття: фронтальний, груповий, індивідуальний; при повторенні техніки: пояснення, показ, повторний, розчленований.

Міждисциплінарні зв'язки:

- *забезпечуючи:* фізичне виховання;
- *забезпечувані:* безпека життєдіяльності, біологія, фізика, математика.

Методичне забезпечення: навчальна та робоча програма з дисципліни «Фізичне виховання», план-конспект заняття, навчальні картки, навчальні нормативи.

Обладнання та інвентар: свисток, секундомір, м'ячі для метання, рулетка, граблі, естафетна паличка, футбольний м'яч.

Місце проведення: стадіон.

Тривалість: 80 хв.

Дата проведення: _____

Викладач: _____

Частина заняття	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина заняття (20-25 хв)	1. Шикування, привітання, повідомлення завдань заняття. 2. Інструктаж з техніки безпеки. 3. Вимірювання ЧСС у стані спокою. 4. Різновиди ходьби: звичайним кроком, у напівприсіді, з різним положенням рук. 5. Повільний біг. Перешикування. Загальнорозвиваючі вправи в русі. 1) ходьба на носках - руки за спину; на п'ятках – руки за голову; на зовнішній частині стопи – руки в сторони. 2) В.п. ходьба по колу: 1 - руки в сторони; 2 – руки вверх; 3- руки в сторони; 4- В.п. 3) В.п. руки в сторони долонями вверх: 1- руки до плечей; 2 – В.п.; 3-4 – те саме . 4) В.п. руки вперед, права над лівою: 1- схресті руки руками; 2- В.п.; 3-4 – те саме. 5) В.п. руки в сторони 1-4 – круглі рухи кистями вперед: 1-4 – те саме назад. 6) В.п. те саме: 1-4 – кругові рухи рук вперед; 1-4 – те саме назад. 7) ходьба випадами. 8) стрибки на правій, на лівій, на двох ногах. 6. Біг у повільному темпі . 7. Ходьба з вправами на відновлення дихання (1-2 – руки вверх, вдих; 3-4 – руки вниз , видих). 7. Перешикування . Вимірювання ЧСС. За 15с. 8. Спеціальні бігові та стрибкові вправи: - біг з високим підніманням стегна; - біг з ноги на ногу; - з закиданням гомілки назад.	1 хв 1 хв 1 хв. 1 хв. 3 хв. 5 -7 хв. до 5 хв. 30с. 30с. 5- 7 хв	Перевірити наявність студентів та їх самопочуття. Метод фронтальний. Мобілізувати на виконання завдань в основній частині. Виявлення студентів , які погано себе почувають. У нормі 70-80 уд/хв. Дистанція 2 кроки. Спину тримати прямо. Тулуб не нахиляти, дотримуватись дистанції Виконувати по команді. Руки прямі. Руки в ліктях не згинати. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. Темп повільний. Глибокий випад. Виявлення студентів , які погано себе почувають. У нормі 90 уд/хв. Почергово забігами по четверо. Дистанції 15-20 м. Рухова структура відповідає структурі бігового кроку. Відпочивати під час повернення до старту.
Основна частина заняття (50 - 55хв.)	1. Біг серіями 2 х 60 м. Вправи на відновлення дихання. 2. Прийняти контрольний норматив зі стрибків у довжину з розбігу у спосіб «зігнувши ноги». 3. Удосконалення техніки метання малого м'яча на дальність з повного розбігу: - добір повного розбігу; - метання м'яча з повного розбігу із загальної контрольної лінії; (фіксування результату). Спеціальні вправи для метань: біг боком із винесенням правої ноги перехресно перед лівою; імітація метання з трьох кроків розбігу; 4. Удосконалення та закріплення техніки естафетного бігу: передавання та приймання естафетної палички лівою та правою рукою, зверху та знизу, біг на повороті. 5. Повільний біг. Вправи на відновлення дихання. 6. Розвивати швидко-силові якості, спритність під час гри у футбол. 7. Шикування, вимірювання ЧСС.	3 хв. 10-15 хв. 10-15 хв. 10- 15 хв. до 5 хв. 5-7 хв. 1 хв.	Поточно забігами по двоє. Із максимальною швидкістю протягом усієї дистанції. Відпочивати під час повернення до старту. Почергово один за одним. Юн. – 470 – 440 – 4000 Дівч. – 380 – 350 – 310 (відповідно до умов оцінювання з навчальної програми) Звернути увагу на ритмічність кроків у розбігу й, особливо, при переході з розбігу до кидка. Звернути увагу на такі помилки під час метання: під час кидка руку, що метає, занадто відводять убік від тулуба; лікоть опущений під час кидка; зупинка перед кидком; заступ за лінію. З.у. на своєчасність та правильність передавання естафетної палички. Визначити оптимальну швидкість при передачі й прийомі палички в зоні передачі. Вимірювання ЧСС. Дотримуватись правил гри. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв.
Заключна частина заняття (5 хв.)	1. Вправи для відновлення дихання. 2. Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС. 3. Оцінювання студентів. Підведення підсумків заняття. Домашнє завдання. Анонс наступного заняття.	1 хв. 1 хв. 1 хв. 2 хв.	У колону по одному. Відновити дихання. Продовжувати слідувати за станом здоров'я . Відзначити студентів, які виявили найбільшу активність.

Дисципліна: «Фізичне виховання»

група _____

Тема заняття: «Легка атлетика». Метання малого м'яча. Біг на середні та довгі дистанції.

Мета заняття:

Методична: Підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів.

Дидактична:

Навчальна: Прийняти контрольний норматив із метання малого м'яча на дальність із розбігу.

Розвивати витривалість у бігу.

Розвивати швидко-силові якості засобами спортивної гри.

Розвивальна: заохочувати студентів до постійних занять фізичним вихованням та свідомого ставлення до зміцнення свого здоров'я.

Виховна: Виховувати у студентів потребу до систематичних занять фізичною культурою та прагнення до фізичного вдосконалення. Сприяти вихованню морально-вольових якостей, організованості, сили волі, взаємодопомоги та вміння долати труднощі. Сприяти вихованню у студентів сумлінного ставлення відповідальності під час самостійного виконання завдань.

Оздоровча: Сприяти укріпленню систем організму, які несуть головне навантаження при виконанні спеціальних легкоатлетичних вправ.

Вид заняття: практичне.

Тип заняття: комбінований: удосконалення та засвоєння вмінь та навиків.

Форми та методи проведення заняття: При організації заняття: фронтальний, груповий, індивідуальний; при повторенні техніки: пояснення, показ, повторний, розчленований.

Міждисциплінарні зв'язки:

- *забезпечуючи:* фізичне виховання;
- *забезпечувані:* безпека життєдіяльності, біологія, фізика, математика.
-

Методичне забезпечення: навчальна та робоча програма з дисципліни «Фізичне виховання», план-конспект заняття, навчальні картки.

Обладнання та інвентар: свисток, секундомір, м'ячі для метання, футбольний м'яч.

Місце проведення: стадіон.

Тривалість: 80 хв.

Дата проведення: _____

Викладач: _____

Частина заняття	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовка частина заняття (25-30 хв)	1. Шикування, привітання, повідомлення завдань заняття. 2. Інструктаж з техніки безпеки. 3. Вимірювання ЧСС у стані спокою. 4. Різновиди ходьби (звичайна; на п'ятах, руки за голову, лікті в сторони; на носках, руки вгору, кисті стискати та розтискати з силою; перекатом із п'ятки на носок, руки в сторони, колові рухи кистями, що стиснуті в кулаки; із коловими рухами руками вперед і назад, кисті стиснути в кулаки; із нахилами голови вперед і назад, праворуч і ліворуч, руки на поясі) 5. Біг у повільному темпі . 6. Ходьба з вправами на відновлення дихання . 7. Перешикування з колони по одному в колону по чотири. 8. Комплекс ЗРВ. 9. Вимірювання ЧСС. За 15с. Перешикування.	2 хв 1 хв 1 хв. 3 хв. до 5 хв. 30с. 30с. 13 хв. до 1 хв.	Перевірити наявність студентів та їх самопочуття. Метод фронтальний. Мобілізувати на виконання завдань основній частині. Виявлення студентів , які погано себе почувають. У нормі 70-80 уд/х Дистанція 2 кроки між студентами. Спину тримати прямо. Зберігати стрій, не обганяти одне одного. Темп повільний. У дві шеренги, розімкнутися на відстань витягнутих рук. Виконувати по команді викладача. Виявлення студентів , які погано себе почувають. У нормі 90 уд/хв.
Основна частина заняття (45 - 50хв.)	1. Спеціальні бігові та стрибкові вправи: біг з високим підніманням стегна, із закиданням гомілки назад, стрибки з ноги на ногу, біг стрибками, біг з прискоренням. 2. Спеціальні вправи для метань: - біг боком із винесенням правої ноги перехресно перед лівою; - імітація метання з трьох кроків розбігу; 3. Контрольний норматив із метання малого м'яча на дальність із розбігу. 4. Розвиток витривалості у бігу. 5. Вправи на відновлення дихання. 6. Розвивати швидко-силові якості, спритність під час гри у футбол. 7. Шикування, вимірювання ЧСС.	5- 7 хв. 5-7 хв. 15-20 хв. до 6 хв. 10 хв. 1 хв.	Почергово забігами по четверо. Дистанція 50-60 м. Рухова структура відповідає структурі бігового кроку. Відпочивати під час повернення до старту. Звернути увагу на ритмічність кроків у розбігу й, особливо, при переході з розбігу до кидка. Звернути увагу на такі помилки під час метання: - під час кидка руку, що метає, занадто відводять убік від тулуба; - лікоть опущений під час кидка; - зупинка перед кидком; - заступ за лінію. Почергово один за одним. Юн. – 58 – 52 – 45м. Дівч. – 29 – 25 – 22м. Загальний старт. Після завершення бігу не зупинятися. Вимірювання ЧСС. Дотримуватись правил гри. У нормі ЧСС складає до 90 уд/хв.
Заклучна частина заняття (5 -7хв.)	1. Вправи для відновлення дихання. 2. Шикування в одну шеренгу. Вимірювання ЧСС. 3. Оцінювання студентів. Домашнє завдання. Анонс наступного заняття.	1 хв. 1 хв. 1 хв. 3 хв. 1 хв.	У колону по одному. Відновити дихання. Продовжувати слідувати за станом здоров'я . Відзначити студентів, які виявили найбільшу старанність. Повільний біг до 10 хв. ЧСС.

III.1. Спеціальні бігові вправи.

Спеціальні бігові вправи, прискорення, біг на дистанції розвивають фізичні якості як швидкість, сила, витривалість. Водночас спортивні та рухливі ігри розвивають спритність. Основними чинниками, які зумовлюють прояви спритності є вміння виконувати складні координаційні рухи: швидко перелаштовувати свої рухи при раптовій зміні зовнішніх умов, підтримувати рівновагу тіла, раціонально чергувати стан м'язів. напруження і розслаблення.

При виконанні вправ на розвиток спритності необхідна висока точність і злагодженість м'язових відчуттів, підвищена роль рухового аналізатора. Все це швидко спричиняє втоми. Тому, застосовуючи повторний метод, потрібно старанно планувати і дотримуватись інтервалів відпочинку для відновлення організму. Іншими, найбільш ефективними методами розвитку спритності, є ігровий і змагальний.

Завданням підготовчої частини (розминка) є організація уваги до наступної роботи, розігрівання організму, підвищення емоційного тону, посилення обміну речовин організму(серцевої и дихальної систем), спеціальна підготовка опорно-рухового апарату. Після незначного відпочинку (2-3 хвилини) студенти виконують спеціальні вправи залежно від характеру подальшої роботи, у даному випадку стрибкові вправи, які допоможуть вдосконалити техніку стрибка в довжину з розбігу.

1. **Дріботливий біг.** Виконується дрібними кроками. Нога ставиться на опору, з носка поступовим опусканням стопи на опору до торкання її п'яткою, після чого швидко виведення махової ноги вперед від стегна.

Методичні вказівки: плечі та руки максимально розслаблені. Зі збільшенням темпу рухів збільшується довжина кроків, що дозволяє перейти на біт.

Типові помилки: недостатня розслабленість м'язів верхнього плечевого пояса.

2. **Біг зі закиданням гомілок.** Виконується з деяким нахилом тулуба вперед, почергово, швидким рухом гомілка закидається назад до торкання п'яткою ягодиць.

Методичні вказівки: ноги, спина, плечі становлять пряму лінію. Ускладнюється вправа прямішим положенням тулуба та деяким виведенням таза вперед.

Типові помилки: неузгодженість рухів окремих частин тіла.

3. **Біг із високим підніманням стегон.** Вправа виконується в середньому та швидкому темпі. Після закінчення відштовхування поштовхова нога повністю випрямляється та становить з тулубом пряму лінію, стегно махової ноги підіймається до горизонталі або трохи нижче. вище.

Методичні вказівки: гомілка під стегном, плечі вільні, руки виконують рухи як при бігу. Цю вправу можна виконувати в ямі з піском, на сходах трибун стадіону, під гору або на місці в упорі.

Типові помилки: недостатнє випрямлення ноги у момент відштовхування, а також невисокий підйом стегон.

4. **Біг стрибками.** Вправа виконується за рахунок активного відштовхування вперед - вгору й деякою затримкою - фіксацією повністю випрямленої в тазостегновому, колінному й і гомілкостопному суглобах поштовхової ноги.

Методичні вказівки: швидкість пересування залежить від часу та кута відштовхування, на що необхідно звернути увагу. Руки активно допомагають рухові.

Типові помилки: під час виконання вправи стегно махової ноги піднімається невисоко. Неузгодженість рухів окремих ланок тіла.

5. Біг на прямих ногах. Біг виконується з максимальним розгинанням ніг у колінних суглобах. Відштовхування в основному виконується за рахунок активного розгинання в гомілкостопних суглобах.

Методичні вказівки: виконувати з максимальною амплітудою та високим положенням носка стопи на опорі.

Типові помилки: невисока амплітуда рухів прямих ніг, постановка на опору не з носка, а повністю на стопу.

6. Біг із прискоренням. Виконується на відрізках від 20 до 80м з поступовим нарощуванням частоти кроків і збільшенням довжини до досягнення максимальної швидкості.

Методичні вказівки: енергійні рухи руками по повітрі спричинювати підйому плечей та сутулості – перші ознаки перенапруження. При досягненні високої швидкості важливо «скинути» з себе максимальне напруження і продовжувати біг за інерцією, підтримуючи набрану швидкість.

Типові помилки: напружений силовий біг, значні вертикальні коливання тіла під час бігу.

У підготовці легкоатлетів використовуються також вправи у статичних зусиллях (ізометричний метод). Це коли спортсмен прикладає максимально велике зусилля, під час якого м'язи розтягуються, але не скорочуються.

Різновидністю силових якостей є «вибухова» сила, яка, передусім, проявляється в спринті, метаннях, стрибках, тобто у тих видах легкої атлетики де вимагається специфічне співвідношення якості сили і швидкості.

Легкоатлети різних видів часто застосовують інші методи, такі як:

- а) інтервальний метод розвитку сили, який характеризується повторним виконанням вправ із сталою потужністю, але характер і тривалість перерви між повтореннями довільні;
- б) круговий метод - це безперервне виконання визначеного комплексу вправ різного характеру (без обтяження або з ними) з постійною потужністю для кожною з них і черговістю повторень зі строго визначеними паузами та характером відпочинку.

Спеціально-підготовчі вправи для бігу на короткі дистанції

1. Дріботливий біг.
2. Біг із закиданням гомілок назад.
3. Біг із високим підніманням стегна. Акцентувати увагу на одночасному підкиданні п'яти під стегно і підніманні коліна вгору. Під час вправи не опускатись на п'яти.
4. Стрибки в кроці виконуються з використанням орієнтирів (позначок крейдою, м'ячів, планки тощо) . Змінюючи відстань між предметами і їх висоту, можна керувати висотою підйому стегна, довжиною і частотою кроків. Відштовхування

закінчується повним випрямленням ноги в усіх суглобах, коли тулуб, таз і поштовхова нога знаходяться в одній площині.

5. Старт за сигналом з різних в.п.: сидячи, лежачи на животі, лежачи на спині, стоячи – «падінням» вперед, зігнувшись, через предмети.

6. В.п. – упор стоячи. Біг на місці з високою частотою кроків (3– 5 разів по 8– 15 с).

7. Біг із високою частотою кроків за відмітками.

8. Біг по сходах із максимальною частотою.

9. Перехід із повільного бігу на максимальний і, навпаки, за сигналом.

10. В.п. – упор присівши. Вистрибування вгору в положення прогнутись (8-10 разів) .

11. Біг із низького старту з доланням опору партнера, який спирається руками в плечі .

12. В.п. – лежачи на животі. Згинання ніг у колінних суглобах з опором партнера (6-10 разів) .

13. В.п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Стискаючи набивний м'яч ногами, торкнутись ним землі за головою.

14. В.п. - стійка на колінах. Нахилити прямий тулуб уперед із допомогою партнера, який тримає за таранно-гомілкові суглоби ззовні (4– 6 разів).

15. В.п. – стійка на колінах ноги нарізно, руки в сторони. Зробити два пружних нахили назад із допомогою партнера, який тримає за стегна біля колін (4– 6 разів).

16. В.п. – стійка на одній нозі. Триматись за рейку гімнастичної стінки на рівні голови. Високо піднімати стегно, долаючи опір партнера, який тримає обома руками таранно-гомілкові суглоби (4– 6 разів).

Спеціальні - підготовчі вправи для бігу на середні та довгі дистанції

1. Дріботливий біг. Розучується біля опори потім на місці і виконується з великою частотою в русі дрібними кроками. Махова нога рухається зверху вниз на передню частину стопи коліном назад із наступним опусканням ноги на п'яту. При цьому необхідно відчувати розтягування задньої поверхні стегна і гомілки.

2. Біг із закиданням гомілок назад із торканням п'ятами сідниць. Довжина кроків 20-30 см. Тулуб, таз і стегна знаходяться в одній площині, плечі не напружувати. Утримуватись на передній частині стопи, коліна в сторони не розводити.

3. Біг із високим підніманням стегна. Спочатку виконується на місці, потім із просуванням на 20-30 см, плечі назад не відхиляються і не напружуються. Стегно піднімається до горизонталі, а опорна нога повністю розгинається носок не опускається вниз. Опорна нога і тулуб складають пряму лінію, руки опущені, плечі розслаблені. Нogu ставити на опору з передньої частини стопи пружно, не торкаючись п'ятами опори.

4. Стрибки з ноги на ногу (стрибки в кроці). Поштовхова нога при відштовхуванні повністю випрямляється в усіх суглобах, махова зігнута в колінному суглобі, коліно енергійно спрямовується вперед-вгору, тулуб нахилений вперед, руки, зігнуті в ліктьових суглобах, рухаються в передньо-задній площині. Гомілка махової ноги знаходиться під стегном, стопа на опору ставиться пружно під себе з передньої частини.

5. Багатоскоки на одній нозі з підтягуванням поштовхової ноги вперед-вгору, як при бігу.

6. В.п. – о.с. імітація рухів рук під час бігу на місці. Виконувати повільно, поступово збільшуючи темп до швидкого і знову уповільнюючи. Кисть руки не виводити за лінію тулуба. Дихати ритмічно (на два махи вдих, на два видих). Гомілка махової ноги знаходиться під стегном, стопа розслаблена, але

7. В.п. – випад правою (лівою) в упорі біля стіни.

Спеціально-підготовчі вправи для естафетного бігу

1. В. п. - упор в стіну. Біг із максимальною частотою.
2. В. п. - стійка ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях. Швидкі рухи руками, як під час бігу.
3. В. п. - стійка ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях. Біг на місці з максимальною частотою.
4. Біг із максимальною частотою по відмітках (із низького, високого старту, з ходу).
5. Біг з максимальною частотою через набивні м'ячі.
6. Включення в біг на максимальній швидкості за сигналом.
7. Біг із високим підніманням стегна.
8. Біг із закиданням гомілок назад.
9. Стрибки в кроці.
10. Дріботливий біг.
11. Біг із високим підніманням стегна і одночасним закиданням гомілок назад та доторканням п'ятами сідниць. Стежити, щоб опорна нога в момент руху стегна махової ноги вперед-вгору повністю випрямлялась, а таз достатньо просувався вперед.

Спеціально-підготовчі вправи для стрибків у довжину

1. Підйом і спуск з гори, ходьба по прямій випадами, в глибокому присяді, стрибками.
2. В. п. – сід в упорі позаду. Впираючись однією або двома ногами на додаткове підвищення, виконати упор лежачи позаду.
3. В. п. – стійка на колінах. Нахил назад руки вгору.
4. Діставання підвішених предметів коліном, головою з 5 – 7 бігових кроків
5. Застрибування на підвищення і зістрибування з неї.
6. Стрибки через гімнастичну лаву на двох та одній нозі.
7. Різноманітні багатоскоки.
8. В. п. – стоячи передньою частиною стопи на підвищенні 8-10 см. Піднімання і опускання з навантаженням 15 – 30 кг і без нього.
9. Стрибки через бар'єри різної висоти і кількості.
10. Стрибки в глибину (60 – 50 см) із приземленням на поштовхову і швидким відштовхуванням і приземленням на дві ноги.
11. Біг із високим підніманням стегна.
12. Біг із закиданням гомілок назад.
13. Дріботливий біг.
14. Біг із викиданням прямих ніг (різноманітні варіанти).

15. Стрибки в кроці.
16. Біг із активним виносом стегна через 2-3 бігових кроки.
17. Біг із прискоренням.
18. Махи ногою в різних площинах.
19. Біг із підскоками з коловими рухами руками.
20. Стрибки на двох ногах із просуванням вперед, назад, правим, лівим боком.
21. Стрибки у глибину з приземленням на дві ноги і миттєвим вистрибуванням вгору.
22. Стрибки в довжину з місця.

Спеціально-підготовчі вправи для метання м'яча

1. Біг підтюпцем.
2. Дріботливий біг.
3. Біг із закиданням гомілок назад.
4. Біг із високим підніманням стегна.
5. Стрибки в кроці.
6. Прискорення на відрізках до 50 м.
7. В.п. – стійка ноги нарізно, руки перед грудьми. Колові рухи передпліччям. Те ж саме з м'ячем.
8. В.п. – стійка ноги нарізно, палиця широким хватом вниз. Поперечні викрути рук в такій послідовності – права рука на місці, ліва описує дугу: вперед-вправо, вгору, назад, вниз. Права повторює рухи лівої з відставанням на одну позицію. Повернутись у вихідне положення в тій самій послідовності.
9. В.п. – стійка ноги нарізно. Палиця вниз широким (середнім, вузьким) хватом. Перемістити палицю за спину викрутом назад. Викрутом вперед повернутись у в.п.
10. В.п. – стоячи спиною до гімнастичної стінки, нахил назад з опорою в стінку: 1 - 4 – опуститись максимально назад-вниз; 5 - 8 – повернутись у в.п.
11. В.п. – о.с., набивний м'яч у витягнутих руках над головою. Випад лівою вперед, випрямляючи ноги, кинути м'яч вперед. Можна виконувати в парах
12. В.п. – «натягнутого лука». Партнер, що стоїть позаду, утримує кисть іншого, повільно відтягує його метаючу руку або обидві руки назад, а другою впирається в лопатку. Кінцеве положення фіксувати 6 – 8 с.

Естафети з елементами футболу, баскетболу

Виконуються для розвитку координації рухів, спритності. Естафети проводяться з м'ячами на місці та в русі, з різними умовами виконання вправ. Змагальні умови підвищують емоційний фон практичного заняття, виховують фізичні якості, підвищують рівень фізичної підготовленості студентів.

Розділ IV. Тестові завдання для перевірки теоретичних знань з теми «Легка атлетика»

1 варіант

1. Які фізичні вправи включає в себе легка атлетика?
 - а) ходьба, біг
 - б) нахили
 - в) стрибки, багатоборство
2. Які бігові дистанції класифікуються, як середні?
 - а) 800м
 - б) 400м
 - в) 100м
3. Назвіть способи стрибків у довжину.
 - а) «перекидний»
 - б) «ножиці»
 - в) «зігнувши ноги»
4. За рахунок яких рухів підсилюється відштовхування у стрибках?
 - а) за рахунок розгинання тулуба
 - б) за рахунок маху рук
 - в) за рахунок поворотів
5. Яка контрольна вправа для визначення спритності?
 - а) човниковий біг 4 х 9м
 - б) біг на 30м
 - в) біг на 60м
6. Які бігові види легкої атлетики включені до навчальної програми з фізичного виховання?
 - а) біг на короткі дистанції
 - б) човниковий біг
 - в) бар'єрний біг
7. Назвіть основні складові елементи техніки бігу.
 - а) стартовий розгін, старт
 - б) фінішування, біг по дистанції
 - в) нахил вперед
8. Що означає «дозувати навантаження»?
 - а) здатність організму людини виконувати можливу роботу протягом найтривалішого часу
 - б) встановлювати таку величину або норму, яка потрібна для досягнення заданого результату
9. Відмітьте види змагань, які не належать до легкої атлетики?
 - а) тріатлон
 - б) десятиборство
 - в) метання
 - г) ходьба, біг
10. Яка максимальна бігова дистанція включена до діючої програми з фізичної культури для студентів загальноосвітніх шкіл для юнаків?
 - а) 6000м
 - б) 5000м

в) 3000м

11. Як називається збільшення швидкості після старту?

а) старт

б) стартовий розбіг

в) прискорення

12. Що таке фізичний розвиток?

а) це процес зміни форм і функцій організму протягом життя

б) це рівень розвиток рухових умінь, навичок, фізичних якостей

2 варіант

1. Назвіть основні складові елементи техніки бігу.

а) біг по дистанції, фінішування

б) нахил вперед

в) старт, стартовий розгін

2. Що означає «дозувати навантаження»?

а) встановлювати таку величину або норму, яка потрібна для досягнення заданого результату

б) здатність організму людини виконувати можливу роботу протягом найтривалішого часу

3. Відмітьте види змагань, які не належать до легкої атлетики?

а) ходьба

б)) тріатлон

в) біг

4. Яка максимальна бігова дистанція включена до діючої програми з фізичної культури для студентів?

а) 5000м

б) 3000м

в) 6000м

5. Як називається збільшення швидкості після старту?

а) стартовий розбіг

б) прискорення

в) старт

6. Що таке фізичний розвиток?

а) це рівень розвиток рухових умінь, навичок, фізичних якостей

б) це процес зміни форм і функцій організму протягом життя

7. Які фізичні вправи включає в себе легка атлетика?

а) стрибки, метання

б) ходьба, біг

в) нахили

8. Які бігові дистанції класифікуються, як середні?

а) 400м

б) 1000м

в) 1500м

9. Назвіть способи стрибків у довжину.

а) стрибок у «кроці»

б) «вигнувшись»

в) «перекидний»

10. За рахунок яких рухів підсилюється відштовхування у стрибках?

а) за рахунок поворотів

б) за рахунок розгинання тулуба

в) за рахунок маху рук

11. Яка контрольна вправа для визначення спритності?

а) біг на 60м

б) човниковий біг 4 х 9м

в) біг на 30м

12. Які бігові види легкої атлетики включені до діючої програми з фізичної культури?

а) бар'єрний біг

б) біг на короткі дистанції

в) човниковий біг

3 варіант

1. Які дистанції бігу класифікуються як короткі?

а) 60м

б) 800м

в) 200м

2. Які з наведених термінів означають способи стрибків у висоту?

а) «фосбері – флоп»

б) в «кроці»

в) «перекидний»

3. Назвіть основні складові елементи техніки стрибків

а) приземлення

б) політ

в) відштовхування

4. Який з перерахованих елементів техніки приземлення після стрибка у довжину потребує най більшої уваги викладача?

а) паралельно постановка ступень

б) винесення рук уперед

в) м'яке (пружне) присідання

5. Якої довжини повинен бути останній крок розбігу під час стрибка у довжину?

а) трохи довший попереднього

б) такої ж довжини, як і попередній

в) трохи коротший попереднього

6. В чому полягає головна відмінність бігу від ходьби?

а) в постановці стопи; під час бігу стопа ставиться на носок

б) під час бігу наявна фаза польоту

в) в швидкості пересування.

7. Які основні особливості техніки стартового розгону?

а) переكات стопи з п'ятки на носок

б) великий нахил тулуба вперед

в) поступове збільшення довжини й частоти кроків

8. Які дистанції класифікуються як довгі?
- а) 1500м
 - б) 2000м
 - в) 42.150м
9. Що таке швидкість?
- а) здатність людини швидко засвоювати нові рухи
 - б) здатність людини виконувати рух у найкоротший час
10. За допомогою якої вправи визначається швидкість?
- а) біг на 30м, 60м. з урахуванням часу
 - б) стрибки на скакалці з урахуванням часу
 - в) стрибок у довжину з місця
11. Початок бігу це:
- а) розгін
 - б) прискорення
 - в) старт
12. Заключне прискорення під час про бігання дистанції
- а) фінішування
 - б) закінчення
 - в) добігання

4 варіант

1. Які основні особливості техніки стартового розгону?
- а) великий нахил тулуба вперед
 - б) поступове збільшення довжини й частоти кроків
 - в) переكات стопи з п'ятки на носок
2. Які дистанції класифікуються як довгі?
- а) 10 000м
 - б) 3000м
 - в) 1500м
3. Що таке швидкість?
- а) здатність людини виконувати рух у найкоротший час
 - б) здатність людини швидко засвоювати нові рухи
4. За допомогою якої вправи визначається швидкість?
- а) біг на 800м з урахуванням часу
 - б) стрибки на скакалці з урахуванням часу
 - в) стрибок у довжину з місця
5. Початок бігу це:
- а) розгін б) старт в) прискорення
6. Заключне прискорення під час про бігання дистанції
- а) добігання
 - б) фінішування
 - в) закінчення
7. Які дистанції бігу класифікуються як короткі?
- а) 1000м
 - б) 60м
 - в) 800м

8. Які з наведених термінів означають способи стрибків у висоту?
 а) «переступанням» б) «фосбері – флоп» в) в «кроці»
9. Назвіть основні складові елементи техніки стрибків
 а) повороти, розмахування
 б) розмахування, стрибок, приземлення
 в) підготовка до відштовхування, відштовхування, політ, приземлення
10. Який з перерахованих елементів техніки приземлення після стрибка у довжину потребує найбільшої уваги?
 а) м'яке (пружне) присідання
 б) приземлення на обидві ноги одночасно
 в) паралельно постановка ступень
11. Якої довжини повинен бути останній крок розбігу під час стрибка у довжину?
 а) трохи коротший попереднього
 б) трохи довший попереднього
 в) такої ж довжини, як і попередній
12. В чому полягає головна відмінність бігу від ходьби?
 а) під час бігу наявна фаза польоту
 б) в швидкості пересування
 в) в постановці стопи; під час бігу стопа ставиться на носок.

Ключ відповідей

	В - I	В - II	В - III	В - IV
1	а,в	а,в	а	а, б
2	а	а	а,в	а, б
3	б, в	б	а, б, в	а
4	б	б	в	б
5	а	а	в	б
6	а	б	б	б
7	а, б	а, б	б, в	б
8	б	в	б, в	а, б
9	а	а, б	б	в
10	в	в	а	а
11	б	б	а, в	а
12	а	б	а	а

1. Класифікація легкоатлетичних вправ.

Легка атлетика ділиться на п'ять розділів: ходьба, біг, стрибки, метання та багатоборство.

2. Історія виникнення легкої атлетики.

Історію легкої атлетики прийнято рахувати з I олімпійських ігор в стародавній Греції. Вони відбулися в 776 р. до нашого часу.

3. Основні якості легкоатлета.

Основні якості поділяються на фізичні та морально-вольові. Фізичні якості: сила м'язів, швидкість руху, витривалість (загальна та спец. витривалість), рухливість суглобів (гнучкість).

4. Які дистанції належать до коротких, середніх, довгих.

Короткі дистанції – 30м, 50м, 60м, 100м, 200м, 300м, 400м.

Середні дистанції – 500м, 600м, 800м, 1000м, 1500м, 2000м.

Довгі дистанції – 3км, 5км, 10км.

Дуже довгі – 20км, 25км, 30км, марафон 42км 195м.

5. Фази бігу на короткі дистанції.

Біг на короткі дистанції (спринт) умовно розділяють на 4 фази: старт, стартовий розгін, біг по дистанції, фінішування.

6. Естафетний біг. Характеристика.

Естафетний біг відбувається на короткі дистанції, середні дистанції, змішані дистанції.

Короткі дистанції: 4х60м, 4х100м, 4х200м, 4х400м.

Середні дистанції: 5х500м, 3х800м, 4х800м, 10х1000м, 4х1500м.

Змішані дистанції: 400м-300м-200м-100м, 100м-200м-400м-800м, 800м-400м-200м-100м.

Складність естафетного бігу полягає в передачі естафетної палички на високій швидкості та в граничній зоні, яка складає 20м.

7. Відмінність спортивної ходьби від бігу.

Відмінність полягає в тому, що при спортивній ходьбі у спортсмена є постійний контакт із землею. При бігу існує фаза польоту. Коли спортсмен порушує правила спортивної ходьби і переходить на біг його знімають із змагань. Також, в кожному кроці при проходженні вертикалі опорна нога повинна бути випрямлена в колінному суглобі.

8. Назвіть способи стрибків у висоту.

Існують такі способи стрибків у висоту:

«перекрокування», «перекидний», «хвиля», «перекат», «фосбюрі-флоп»

9. Назвіть способи стрибків у довжину.

Стрибки у довжину діляться на стрибок з місця та з розбігу. У свою чергу стрибки у довжину з розбігу діляться на прості та потрійні. Стрибки у довжину з розбігу: «зігнувши ноги», «прогнувшись», «ножиці».

10. Класифікація металевих видів у легкій атлетиці. До видів метання програми в легкій атлетиці належать : штовхання ядра, метання гранати, метання списа, метання диска, метання жолоба.

11. Щоденник контролю та самоконтролю та його значення при тренуванні л/атлета.

Щоденник спортсмена включає такі розділи : місячні плани тренувань, короткий зміст тренувальних занять, розпорядок денний, реєстрація участі в змаганнях, результат і лікарський контроль.

12. Правила змагань із бігу та ходьби.

Біг на дистанціях до 100м виконується по прямій доріжці, біг на інших дистанціях і ходьба по круговій доріжці проти стрілки годинника. Для забігів і заходів на 5000м і довші дистанціях стартуючих повинно бути більше ніж 25 чоловік. Доріжки для учасників змагань визначаються жеребкуванням і міняти їх забороняється. Для підготовки до старту відводиться до 2 хвилин. На старті спортсмени не повинні торкатися один одного.

13. Правила змагань з стрибків.

Участь змагань виконують кожен спробу по черзі. Дозволяється розмічати розбіг і до початку змагань виконати визначену суддівською колегією кількість пробних спроб. З моменту виклику до виконання спроби спортсмен повинен затрачувати не більше 2-х хвилин при стрибках у висоту, довжину, і не більше 3-х хвилин в стрибках з жердиною.

14. Основні прийоми самоконтролю.

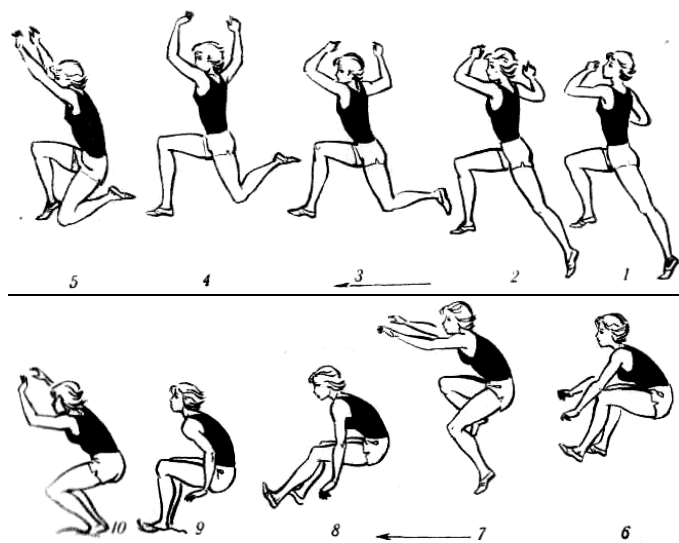
Для оцінки і самоконтролю необхідно навчитись визначати частоту серцевих скорочень (ЧСС) за 10 секунд, помноженому на 6.

При перевірці теоретичних знань важливо використовувати інтерактивні методи та прийоми навчання вони сприяють кращому розумінню студентами навчального матеріалу, підвищення рівня знань, а також бажання студентів покращувати свої спортивні досягнення:

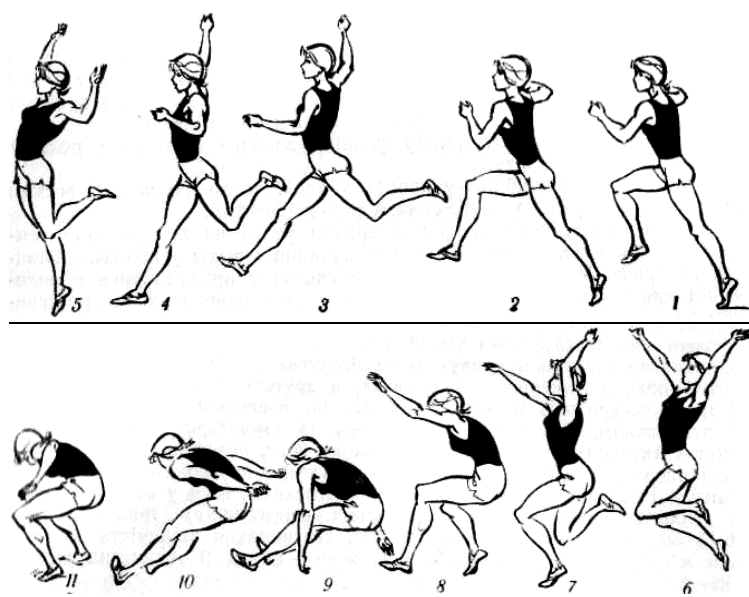
- «вибери правильну відповідь»;
- «спіймай помилку». Студентів заздалегідь попереджають про те, що будуть не правильні твердження і про умовний знак (підняття руки вгору), яким користуватимуться учні аби звернути увагу на знайдену помилку;
- гра «Світлофор». Вголос викладач висловлює твердження, частина з яких містить помилки. Після кожного твердження студенти піднімають зелені (погоджуються), червоні (не погоджуються), жовті (можуть доповнити) картки або стрічки.

Дидактичний матеріал

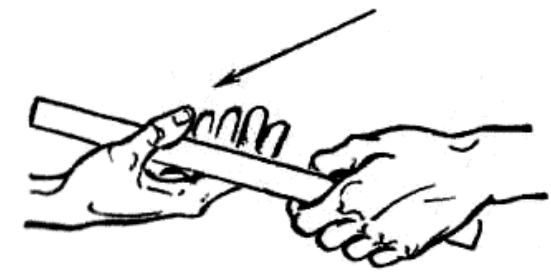
Картка №1 Стрибок в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».



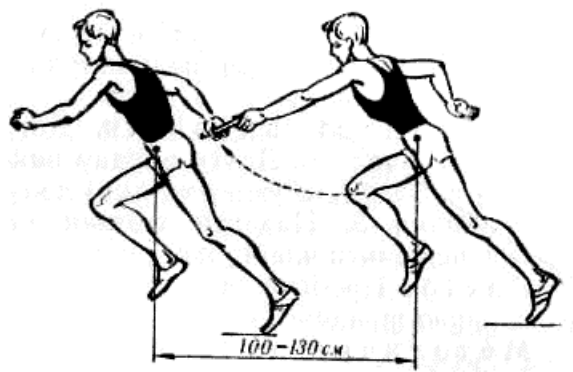
Картка №2 Стрибок в довжину з розбігу способом «прогнувшись».



Картка №3 Передача естафетної палички.

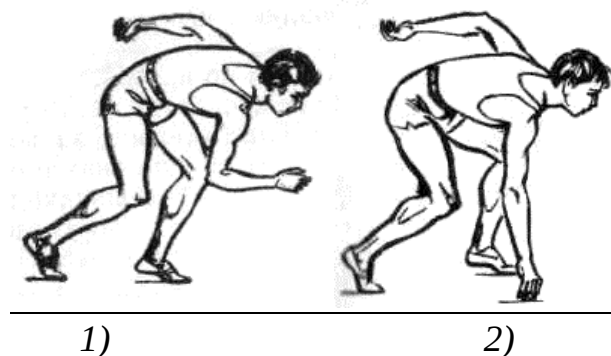


Передавання естафетної палички способом зверху.

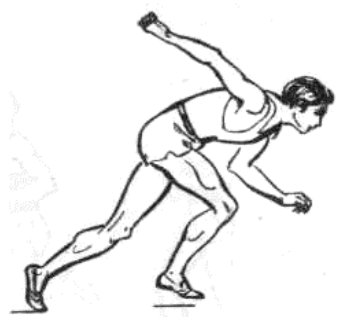


Момент передавання і приймання естафетної палички способом знизу.

Картка №4 Техніка високого старту

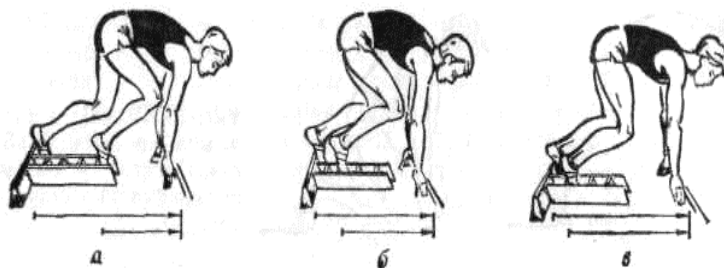


- 1)положення бігуна в першому варіанті високого старту по команді «На старт!».
2)положення бігуна в другому варіанті високого старту по команді «На старт!».



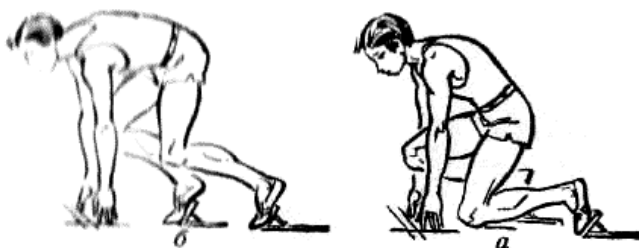
Положення спортсмена на початку бігу з високого старту.

Картка №5 Біг на короткі дистанції
Варіанти низького старту:

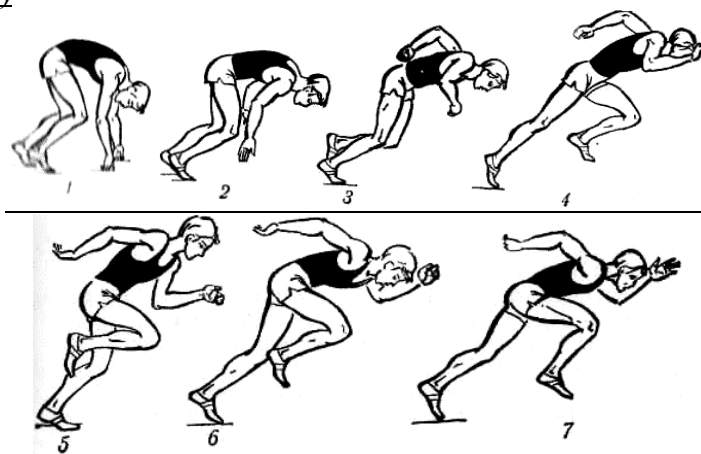


а — звичайний, б — зближений, в — розтягнутий.

Картка №6 Біг на короткі дистанції

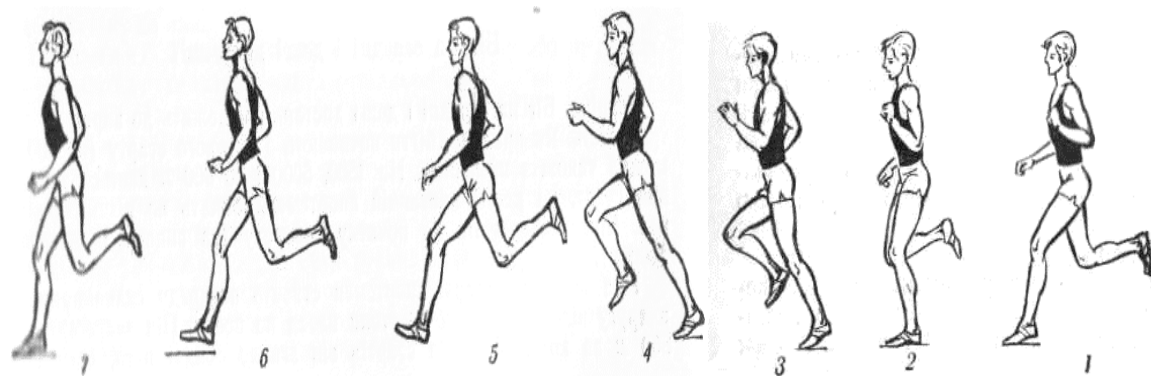


Перехід з положення по команді «На старт!» (а) у вихідне положення по команді «Увага» (б)



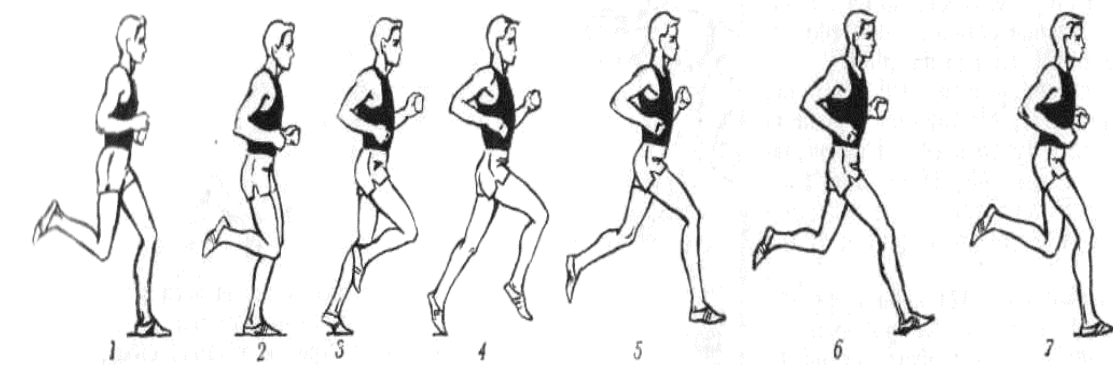
Перші кроки зі старту.

Картка №7 Біг на середні дистанції



Біг на середні дистанції

Картка №8 Біг на довгі дистанції

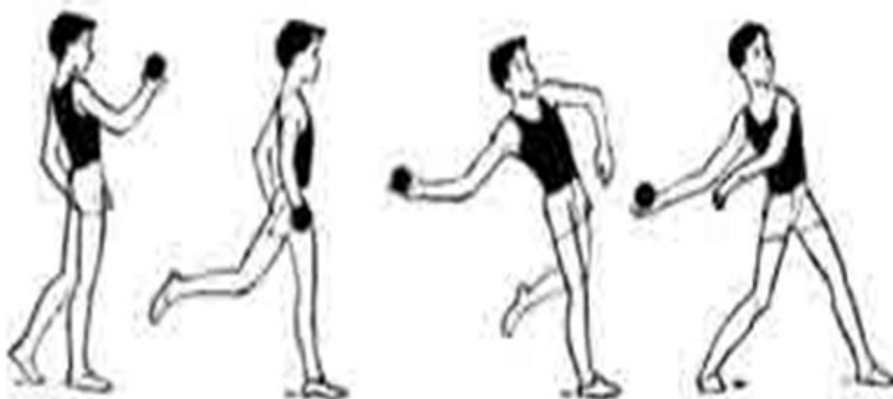


Біг на довгі дистанції.



Постановка стопи на опору під час бігу на середні дистанції.

Картка №9. Метання малого м'яча



Метання малого м'яча на дальність.

ВИСНОВКИ

Потреба в руховій діяльності, потяг до фізичного розвитку закладено в людині з раннього дитинства. Нормальний дитячий організм надзвичайно рухливий, тому що бездіяльність призводить не тільки до атрофії м'язів, а й недостатнього розвитку всіх інших органів дитини, в тому числі і головного мозку. Саме завдяки фізичним вправам можна посилити ті функції, які відстають від інших, й цим забезпечити всебічний функціональний розвиток зростаючого організму дитини.

Фізично-оздоровча культура й спорт є невід'ємною частиною національної історії й культури народу, сприяють гармонічному розвитку особистості, досягненню довголіття, твердженню здорового способу життя.

Саме на цю галузь держава поклала рішення проблем соціального комплексу, нерозривно пов'язаного зі станом і зміцненням здоров'я дітей, підлітків, студентської молоді.

У сучасних умовах все більш зростаючого значення набуває масова фізична культура. Більше того, є всі підстави думати, що соціально обумовлена необхідність цілеспрямованого вдосконалювання здоров'я людини повинна трансформуватися в культурну потребу, у прагнення до фізичного вдосконалення.

Тому проблема формування, а надалі підтримки рівня фізичної активності, ведення здорового способу життя, пропаганда спортивно-оздоровчої діяльності є досить актуальною, адже здоров'я - це сукупність фізичних і духовних якостей людини, які є необхідною передумовою успішної трудової діяльності, здійснення творчих планів, створення міцної дружної родини, народження й виховання дітей, оволодіння досягненнями культури.

Список використаної літератури

1. Фізична культура в школі: Програма для загальноосвітніх навчальних закладів II ступеня 5-9 класи – К. : Літера ЛТД, 2013.-352 с.
2. Фізична культура: Програма для загальноосвітніх навчальних закладів 10-11 класи – К., 2018 - 128 с.
3. Книга тренера по легкой атлетике. – Изд.3-е, под ред., Хоменкова Л.С. – М.:»Физ.и спорт», 1987. - 399 с.
4. Л.В. Бартнев,«Бег на короткие дистанции»,М.: «Физ. И спорт»,1971 – 351с.
5. Легка атлетика 1-12 класи, Д.С.Присяжнюк, В.В.Деревянко.-Х,:Видавництво «Ранок»,2008. – 128с.
6. Б.М.Шиян. Теорія і методика фізичної виховання школярів.,Частина 2. – Тернопіль:Навчальна книга – Богдан,2003.-248с.
7. Легка атлетика.,под. ред. Е.М.Лутковського, А.А.Филипова,Изд: Физкультура и спорт»,. М.,1970.-368с.
8. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям : Учеб. Пособие для институтов физ. культуры и фак. воспитания вузов(Под общ.редМ.П.Кривоносова, Т.П. Юшкевича. – Мн.:Вишейш.шк.,1986.- 312с.
9. Т.Д.Накутний, Легка атлетика. – К.: ФіС,1986. – 114 с.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Фізична культура [Текст]: Методичні вказівки до практичних занять з легкої атлетики здобувачів освітньо-професійного ступеня фаховий молодший бакалавр усіх спеціальностей денної форми навчання. /укладачі: С.В.Ющук., Р.В.Ющук : – Ковель: ВСП «КПЕФК Луцького НТУ», 2021 – 72с.

Комп'ютерний набір і верстка:

С. В. Ющук
Р.В. Ющук

Редактор:

С. В. Ющук
Р.В. Ющук

Підп. до друку _____ 2021 р. Формат 60х84/16. Папір офс.

Гарн. Таймс. Ум. друк. арк. 3,4.

Обл.-вид.арк. 7,4. Тираж ____ прим.

ВСП «Ковельський промислово-економічний фаховий коледж

Луцького національного технічного університету»

45000, м. Ковель, вул. Заводська, 23

Друк – ВСП «КПЕФК Луцького НТУ

