

У НОМЕРІ:

Знаменні дати 2

Мій досвід

Константинова О. Ф.

Урок легкої атлетики. 7-й клас 4

Іващенко О. В.

Урок легкої атлетики. 8-й клас 6

Спорт-ерудит 8

**Методичні перлинки
(для копіювання)** 9

Іванова Л. Д.

На варті здоров'я

Тагліна О. В.

Тисяча та один шлях
до раціонального харчування 22

Плануємо та контролюємо

Сочинський А. Я. , Шалар О. Г.

Програма секційної (гурткової) роботи
з легкої атлетики 28

Свято фізкультури

Петля А. В.

«День фізичної культури
та спорту» 38

Вкладка

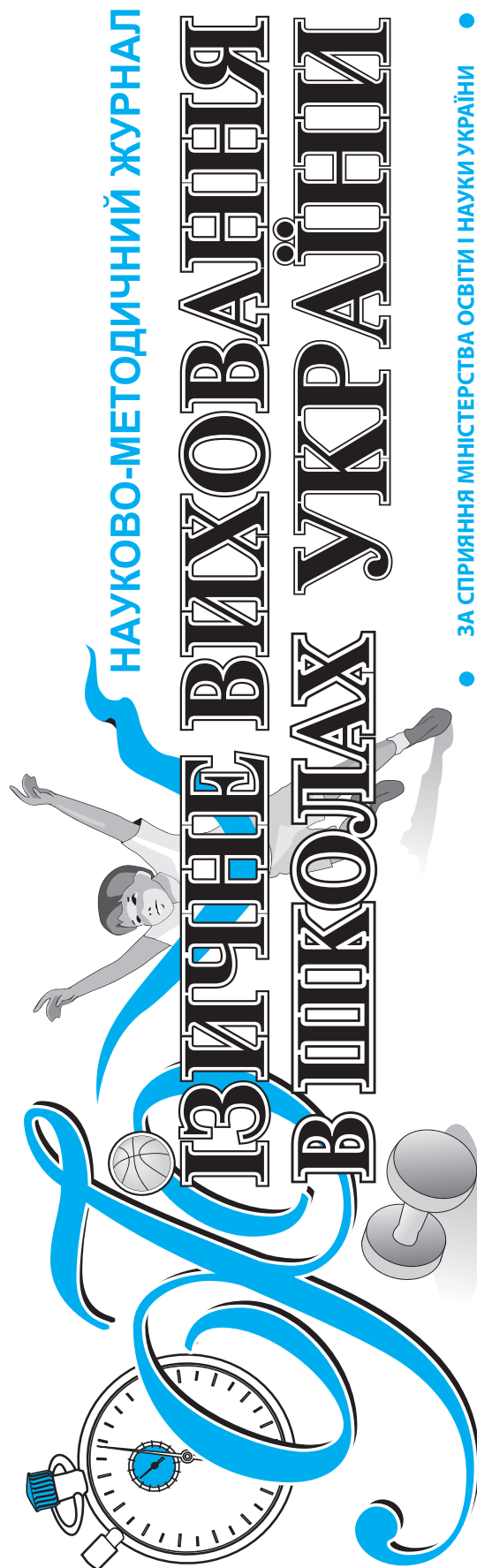
Лущик І. В.

Популярна енциклопедія спорту
ЛЕГКА АТЛЕТИКА
(СТРИБКИ У ВИСОТУ) 20-1

Кольорова вкладка

Варавін С. В.

Родоначалники видів спорту



● ЗА СПРИЯННЯ МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ●

№ 9 (57) вересень 2013 р. ■ Заснований у квітні 2008 р. ■ Виходить раз на місяць ■ Передплатний індекс — 37071 ■

ПРОГРАМА СЕКЦІЙНОЇ (ГУРТКОВОЇ) РОБОТИ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

А. Я. Сочинський, Миколаївський ОІППО; О. Г. Шалар, к.п.н., Херсонський державний університет

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма гуртка легкої атлетики розрахована на школярів у віці від 10 до 18 років. Вона передбачає проведення теоретичних і практичних навчально-тренувальних занять, обов'язкове виконання контрольних вправ і участь у спортивних змаганнях. Теоретичні відомості повідомляють під час практичних занять.

Зміст навчально-тренувальної роботи в гуртку має відповідати вимогам програми з урахуванням місцевих умов та індивідуальних особливостей школярів.

Учні в гуртку об'єднують у групи з урахуванням віку, статі та рівня спортивної підготовки: перша група — підготовча (10–11 років); друга — початкової підготовки (12–13 років); третя — навчально-тренувальна (14–15 років); четверта — спортивного вдосконалювання (16–18 років).

Загальні завдання гуртка:

- зміцнювати здоров'я та сприяти правильному фізичному розвитку школярів;
- навчати життєво важливих рухових навичок і вмінь у ходьбі, бігу, стрибках і метаннях;
- підготувати різнобічно розвинених, вольових, сміливих і дисциплінованих юних спортсменів;
- підготувати суспільний актив організаторів спортивно-масової роботи (інструкторів і суддів) з легкої атлетики.

Відповідно до загальних завдань гуртка легкої атлетики перед навчальними групами ставлять такі завдання.

Завдання підготовчої групи:

- ознайомити з видами легкої атлетики;
- зміцнювати здоров'я та загартовувати організм учнів;
- виховувати інтерес до занять легкою атлетикою;
- створювати базу різнобічної фізичної та функціональної підготовленості;
- розвивати швидкість, гнучкість, уміння розслаблювати м'язи;

- зміцнювати опорно-руховий апарат, витривалість, спритність;
- навчати елементів техніки ходьби, бігу, стрибків і метань;
- ознайомлювати з окремими розділами правил змагань і деяких питань теорії.

Завдання групи початкової підготовки:

- зміцнювати здоров'я та загартовувати організм учнів;
- підвищувати рівень фізичної підготовленості;
- зміцнювати серцево-судинну систему та опорно-зв'язковий апарат;
- розвивати швидкість, силу, гнучкість, уміння розслаблювати м'язи, витривалість, спритність;
- виявляти інтерес до занять певним видом легкої атлетики;
- навчати основ техніки бігу, стрибків і метань;
- виконати нормативи III юнацького розряду з декількох видів легкої атлетики;
- розширювати знання правил змагань і розділів теорії;
- набути інструкторських і суддівських навичок під час проведення занять і змагань з окремих видів легкої атлетики;
- виховувати інтерес до занять і змагань;
- навчати самостійного ведення спортивної боротьби під час участі у змаганнях.

Завдання навчально-тренувальної групи:

- зміцнювати здоров'я і загартовувати організм учнів;
- підвищувати рівень фізичної підготовленості;
- розвивати силові, швидкісно-силові та вольові якості, витривалість;
- удосконалювати елементи техніки ходьби, бігу, стрибків і метань;
- навчати ведення щоденника тренувань і вміння аналізувати свій виступ і виступ товаришів у спортивних змаганнях;
- визначити вид для подальшої спеціалізації в легкій атлетіці;
- придбати навички в організації та практичному суддівстві змагань із легкої атлетики і до-

свід у проведенні навчально-тренувальних занять.

Завдання групи спортивного вдосконалювання:

- розширювати рухові можливості організму;
- удосконалювати фізичну підготовленість учнів;
- розвивати швидкісно-силові та силові якості, загальну та спеціальну витривалість;
- удосконалювати техніку ходьби, бігу, стрибків і метань;
- виховувати вольові якості;
- отримати звання громадського інструктора і судді зі спорту.

У цій програмі навчальний матеріал подаємо у вигляді основних вправ, тому відповідно до конкретних умов та індивідуальних особливостей програму можна за потреби змінювати, але водночас її основні принципи мають бути збереженими. Із метою кращої реалізації навчальної програми необхідно з'єднувати навчально-тренувальні заняття в гуртку з виконанням щоденних самостійних завдань за планом, що розроблений керівником гуртка разом з учнем.

Наприкінці кожного навчального року проводять підсумкові змагання, що водночас є перевірними випробуваннями із групи в групу.

Найпідготовленіші учні за пропозицією керівника гуртка та з дозволу лікаря можуть бути допущені до занять у наступній (старшій) віковій групі.

У кожній навчальній групі не менше ніж тричі за навчальний рік (у вересні, грудні та квітні) проводять випробування з контрольних вправ (тестів), що розробила методична рада гуртка на основі програми.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

**ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН ЗАНЯТЬ
У ПІДГОТОВЧІЙ ГРУПІ**

№ з/п	Теми	Кількість год		
		теоретичні заняття	практичні заняття	усього
1	Фізична культура та спорт в Україні	1		1
2	Історія розвитку легкої атлетики	1		1
3	Гігієна спортсмена та загартовування	1		1
4	Місця занять, їх обладнання та підготовка	1	1	2
5	Техніка безпеки під час занять легкою атлетикою	1		1
6	Правила змагань	1	1	2
7	Загальна фізична підготовка		80	80
8	Ознайомлення з окремими елементами техніки ходьби, бігу, стрибків і метань		52	52
9	Контрольні вправи і спортивні змагання	Відповідно до плану		
Разом		6	134	140

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Тема 1. Фізична культура і спорт в Україні

Турбота уряду про фізичне виховання молодого покоління. Значення фізичної культури для підготовки до праці. Вплив спорту на зміцнення здоров'я.

Стартує передплатна кампанія-2014!

Видавнича група «Основа» підготувала сюрприз для своїх передплатників — додатковий бонусний електронний номер вашого журналу!

Це супервипуск журналу, який можна читати на сайті <http://journal.osnova.com.ua>

Він містить: відео, статті, презентації на актуальні теми сучасної освіти!

Як отримати доступ:

- передплатіть журнал на 6 місяців*;
- надішліть копію передплатної квитанції на електронну адресу — site@osnova.com.ua або поштою — ВГ «Основа», вул. Плеханівська, 66, м. Харків, 61001.



Вам відкриють безкоштовний доступ до електронних версій журналу та бонусного електронного номеру на сайті <http://journal.osnova.com.ua>

Передплачуйте журнали та отримуйте бонуси!

* Ви можете передплатити будь-який варіант передплати: ПЛЮС, ПІЛЬГОВИЙ або ПІЛЬГОВИЙ ПЛЮС або електронну передплату.

Тема 2. Історія розвитку легкої атлетики

Виникнення легкоатлетичних вправ. Характеристика легкоатлетичного спорту в цілому і окремих видах ходьби і бігу як природних засобів пересування людини. Легка атлетика як найдоступніший для будь-якого віку вид спорту, що має прикладне значення.

Тема 3. Гігієна спортсмена і загартовування

Режим дня і режим харчування, гігієна сну, догляд за шкірою, волоссям, нігтями і ногами, гігієна порожнини рота, гігієнічне значення водних процедур, правила застосування сонячних ванн, гігієна одягу, взуття та місць занять.

Тема 4. Місця занять, їх обладнання та підготовка

Ознайомлення з місцями занять з окремих видів легкої атлетики. Обладнання та інвентар, одяг і взуття для занять і змагань, правила користування спортивним інвентарем.

Тема 5. Техніка безпеки під час занять легкою атлетикою

Правила користування спортивним інвентарем, обладнанням, одягом і взуттям. Розташування групи і окремих учнів під час занять.

Дисципліна — основа безпеки під час занять легкою атлетикою. Можливі травми і їх попередження.

Тема 6. Ознайомлення з правилами змагань

Особливості суддівства змагань з окремих видів бігу, ходьби, у метанні м'яча, стрибках у висоту, довжину.

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Тема 4. Місця занять, їх обладнання та підготовка

Самостійна підготовка спортивного одягу, взуття, інвентарю і місць до занять окремими видами легкої атлетики.

Тема 7. Загальна фізична підготовка

Поняття про стрій і команди; стройові вправи на місці і у русі; стройовий і похідний крок; перехід з кроку на біг і з бігу на крок; ходьба в змінному темпі і з різними рухами рук; біг зі змінами напрямку; загальноорозвивальні вправи на місці та у русі, у положенні стоячи, лежачи і сидячи, без предметів і з предметами.

Вправи на розвиток гнучкості і рухливості в суглобах, на формування правильної постави,

розвиток витривалості, спритності, на розслаблення м'язів рук, ніг, тулуба.

Вправи з інших видів спорту.

Акробатика. Різні перекиди вперед та назад; перекочування; стійка на лопатках; «міст», стійка на голові та руках (позначити); зі стійки на голові і руках перехід на «міст», «напівшпагат», «шпагат», настрибування на підкидний місток; стрибки з трампліна вгору без повороту і з поворотом на 180°, з рухами ніг і рук; політ «у кроці» з випрямленням поштовхової ноги і підйомом стегна махової ноги активним рухом, з приземленням «у кроці» і на обидві ноги. Батут. Настрибування на колінах, у сід, з поворотом на 180 і 360°; напівсальто вперед та назад.

Рухливі ігри. Естафети зустрічні й по колу, зокрема з подоланням перешкод: «Перестрілка», «Вудка», «М'яч капітанові», «Гилка», «Піонербол», «Не давай м'яч водящому».

Баскетбол. Ведення м'яча, ведення зі зміною напрямку; ловіння обома руками м'яча, що летить назустріч і збоку на рівні грудей; передача м'яча обома руками від грудей після ловіння на місці, після ловлі з зупинкою, після повороту. Переміщення в стійці захисника вперед, в сторони і назад; уміння тримати гравця з м'ячем і без м'яча. Тактика нападу, вибір місця та вміння відкритися для отримання м'яча, доцільне застосування техніки пересування. Кидки м'яча з місця під кутом до кошика, з відбиттям від щита. Двостороння гра за спрощеними правилами.

Футбол. Удари по м'ячу ногою (лівою і правою) на місці та у русі, удари після зупинки; ведення м'яча, зупинка м'яча; найпростіші навички командної боротьби.

Велоспорт. Їзда на велосипеді по пересіченій місцевості, велосипедні прогулянки.

Вправи на гімнастичних приладах (перекладина, кільця, бруси, кінь, канат, лава, стіл, стінка, палка, скакалка та ін.) у висах і упорах, підтягування, перелізання, лазіння, згинання і розгинання рук, піднімання зігнутих ніг, розмахування, зіскоки, перевероти, підйоми; найпростіші комбінації; настрибування на снаряди з різними рухами ніг і рук. Вправи з гімнастичними палками, скакалкою і лавою.

Тема 8. Ознайомлення з окремими елементами техніки ходьби, бігу, стрибків і метань

Ходьба. Звичайна в рівномірному темпі з вільним змахом рук, глибоким і ритмічним поди-

хом; ходьба з гімнастичною палкою за спиною по дошці і колоді, з виконанням вправ, що зміцнюють м'язи ніг; ходьба в рівномірному, швидкому і змінному темпі на дистанції до 800 м (відрізки 60, 100, 200 і 400 м).

Біг. Вільний по прямій і повороту, з нарощуванням швидкості й наступним просуванням вперед по інерції. Відштовхування як основна фаза бігу, техніка високого старту, фінішування, виконання команд «На старт!», «Увага!», «Руш!»; постава та робота рук під час бігу, винос стегна, постановка стопи; техніка бігу на короткі дистанції (ознайомлення), техніка передачі та прийому естафетної палички під час бігу по колу і назустріч одне одному, техніка бігу на короткі дистанції (підготовка стартових колодок, прийняття положення «На старт!», «Увага!»).

Біг угору і навпаки (кут 20–30°). Повторний біг з граничною і біляграничною інтенсивністю по прямій і повороту на відрізках від 20 до 60 м з ходу з переходом у біг по інерції. Біг по пересіченій місцевості; естафетний біг на відрізках 40–60 м; кросовий біг до 1000 м; різні бігові вправи і багатоскоки.

Стрибки. З місця в довжину, потрійний, п'ятерний, у висоту; стрибки з ноги на ногу, на обох ногах; стрибки на лівій і правій нозі; махові рухи ніг у стрибках у довжину і у висоту, визначення поштовхової ноги, постановка поштовхової ноги, ритм останніх трьох кроків, махові рухи рук у стрибках у довжину і у висоту, відштовхування, приземлення; стрибки в довжину у спосіб «зігнувши ноги», стрибки у висоту у спосіб «перекрокування» і «перекидний» (ознайомлення). Різні стрибки з діставанням предметів головою, ногою та рукою.

Метання. Загальне ознайомлення з технікою метання, тримання снаряда (хокейного, тенісного м'яча, гранати), вихідне положення для метання, відведення снаряда, перехресний крок, метання (м'яча, гранати) з 3–5–7 кроків.

Штовхання ядра (ознайомлення), штовхання однією рукою вгору, вперед-вгору, тримаючи його у всячому положенні.

Вправи з набивними м'ячами: перекидання і штовхання в парах з різних положень (стоячи, лежачи, сидячи); метання у різні способи — низу вперед, низу через себе назад, вперед через голову двома руками; штовхання набивного м'яча з місця вгору, уперед, стоячи обличчям і боком у бік поштовху.

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН ЗАНЯТЬ У ГРУПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

№ з/п	Теми	Кількість год		
		теоретичні заняття	практичні заняття	усього
1	Фізична культура та спорт в Україні	1		1
2	Вплив занять легкою атлетикою на організм учнів	1		1
3	Гігієна, лікарський контроль і самоконтроль	1		1
4	Правила, організація та проведення змагань	1		1
5	Місця занять, інвентар і обладнання	1		1
6	Інструкторська та суддівська практика		3	3
7	Загальна і спеціальна фізична підготовка		65	65
8	Тренування в окремих видах легкої атлетики		67	67
9	Контрольні вправи і спортивні змагання	Відповідно до плану		
Разом		5	135	140

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Тема 1. Фізична культура і спорт в Україні

Фізична культура як невід'ємна складова виховання молодого покоління. Спортивні звання. Єдина спортивна класифікація та її значення в розвитку легкої атлетики. Дитячий і юнацький легкоатлетичний спорт. Спартакіади школярів і юнацькі змагання.

Тема 2. Вплив занять легкою атлетикою на організм учнів

Будова та функції організму людини. Вплив занять фізичними вправами, зокрема легкою атлетикою, на вдосконалювання апарата подиху, опорно-рухового апарата, нервово-м'язової і серцево-судинної систем. Вплив занять легкою атлетикою на обмін речовин і зміцнення здоров'я.

Тема 3. Гігієна, лікарський контроль і самоконтроль

Гігієнічні вимоги до місць проведення занять і змагань. Тимчасові обмеження і протипоказання

до занять легкою атлетикою. Значення лікарського контролю і самоконтролю при заняттях легкою атлетикою. Травми, їх причини і профілактика. Перша допомога у разі непритомності, розтягання зв'язок і забиття місць. Прийоми штучного дихання. Способи зупинки кровотечі.

Тема 4. Правила, організація і проведення змагань

Види змагань. Ознайомлення з правилами організації та проведення змагань в окремих видах легкої атлетики (біг по доріжці стадіону, кросовий, стрибки у довжину і висоту, метання м'яча, гранати, штовхання ядра). Права й обов'язки суддів, учасників, тренерів-викладачів, керівників команд. Оцінка досягнень у різних видах легкої атлетики. Проведення змагань за зазначеними вище видами легкої атлетики.

Тема 5. Місця занять, інвентар і обладнання

Бігова доріжка на стадіоні і кросова дистанція. Місця для стрибків у довжину і висоту, метання м'яча, гранати, штовхання ядра. Правила користування спортивним інвентарем і обладнанням. Догляд за спортивним інвентарем, обладнанням, одягом і взуттям. Господарський інвентар.

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Тема 6. Інструкторська і суддівська практика

Підготовка місць занять з бігу, стрибків і метання. Проведення розминки самостійно і з групою. Подавання стройових команд. Проведення занять з групою з окремих видів легкої атлетики (на стадіоні, на місцевості). Суддівство змагань з бігу по доріжці й кросовому бігу, стрибків у висоту, довжину, метанням м'яча, гранати і штовхання ядра.

Тема 7. Загальна фізична і спеціальна підготовка

Виконання стройових команд на місці та у русі. Ходьба в різному темпі зі зміною швидкості і напрямку, перехід з кроку на біг і з бігу на крок. Загальнорозвивальні вправи для різних груп м'язів ніг, рук, тулуба, без предметів і з предметами, що виконують індивідуально і у парах, у різних положеннях (стоячи, лежачи, сидячи), на місці та у русі. Спеціальні підготовчі вправи бігуна, стрибкуна і метальника. Вправи на подальший розвиток гнучкості і рухливості в суглобах, на розслаблення м'язів рук, ніг, тулуба. Біг у змінному темпі зі зміною швидкості та напрямку.

Акробатика. Повторення раніше вивчених вправ, з'єднання та комбінації з раніше вивчених вправ; стійка на голові та руках (тримати), стійка на руках (позначити); переворот боком, політ-перекид; стрибки вгору з трампліна з поворотом на 360°; перехід зі стійки на ногах на «міст», «шпагат».

Рухливі ігри. Повторення раніше вивчених ігор: «Боротьба за м'яч», «Бій півнів», «Захист фортеці».

Баскетбол. Повторення раніше вивчених вправ. Ловіння м'яча однією рукою на місці з підтримкою іншою, ловіння обома руками м'яча, що летить на рівні грудей, на місці та у русі (з виходом назустріч м'ячу). Передача м'яча обома руками від грудей після ловлі в русі; кидки м'яча в кошик із місця обома руками; двостороння гра за спрощеними правилами.

Ручний м'яч. Повторення раніше вивчених елементів взаємодії двох нападаючих проти одного захисника; протидія гравцеві, який ловить і кидає м'яч; опанування найпростіших тактичних комбінацій; двостороння гра за спрощеними правилами.

Футбол. Повторення раніше вивчених вправ, найпростіші тактичні комбінації, двостороння гра за спрощеними правилами.

Велоспорт. Велокроси до 8–10 км; прогулянки.

Вправи на гімнастичних приладах і з предметами (перекладина, кільця, бруса, кінь, козел, канат, лава, стінка, полиця, скакалка, обруч, м'яч та ін.) у висах і упорах, у перештовхуванні й перетяганнях, підтягуванні, підніманні зігнутих і прямих ніг. Повороти і перевороти, підйоми і зіскоки, настрибування на снаряди, опорні стрибки. Різні з'єднання з розучених вправ.

Тема 8. Тренування в окремих видах легкої атлетики

Ходьба. Техніка спортивної ходьби (ознайомлення), рух рук, ніг, плечей, таза. Звичайна ходьба від 400 до 1000 м; спортивна ходьба на відрізках 200–400 м з оцінкою техніки і вказівкою недоліків. Спортивна ходьба в темпі 180–200 кроків у хвилину на відрізках 100–200 м. Повторна спортивна ходьба на відрізках 100–400 м і більше, закріплення навичок швидкої звичайної ходьби. Спеціальні вправи на місці та у русі для освоєння техніки спортивної ходьби.

Біг. Удосконалювання техніки бігу; вільний біг по прямій і повороту, при виході з повороту

на пряму; біг по інерції після пробігання невеликих відрізків з граничною швидкістю; повторний і змінний біг на відрізках від 60 до 100 м; кросовий біг до 500 м (дівчата) і до 1000 м (хлопці). Вивчення і відпрацювання низького старту (установка стартових колодок, виконання команд «На старт!», «Увага!», «Руш!», вихід зі старту), стартове прискорення і перехід від стартового прискорення до бігу по прямій. Техніка передачі естафетної палички без перекладання в іншу руку після прийому (стоячи на місці, у ходьбі та бігу), без обмеження зони передачі та у зоні передачі. Основи техніки спеціальних бар'єрних вправ, техніка подолання бар'єра висотою 40–60 см (атака бар'єра, схід з бар'єра, біг між бар'єрами). Спеціальні вправи в бігу і бар'єрному бігу, на місці з опорою рук об предмет, багатоскоки. Вправи, що забезпечують підвищення функціональних можливостей організму учнів і поліпшення їх рухових якостей.

Стрибки. Закріплення навичок, отриманих у підготовчій групі. Техніка спеціальних вправ для стрибків у висоту і довжину, техніка стрибка у висоту з розбігу у спосіб «перекидний» (кут, довжина, швидкість розбігу), перехід через планку, приземлення, сполучення рухів махової, поштовхової ноги і руки в момент відштовхування. Тренування стрибка в довжину з розбігу у спосіб «зігнувши ноги» (постановка поштовхової ноги, руху поштовхової і махової ноги, рук у момент відштовхування, у фазі польоту, приземлення), стрибок у довжину з повного розбігу. Техніка стрибка у спосіб «ножиці» (стрибки з 4–6 кроків, з опусканням махової ноги і приземленням на поштовхову ногу). Ознайомлення з технікою потрібного стрибка з розбігу. Спеціальні вправи стрибуна, що забезпечують підвищення функціональних можливостей організму і поліпшення розвитку рухових якостей учнів, сприятливому вдосконалюванню техніки стрибка.

Метання. Закріплення навичок, отриманих у підготовчій групі. Техніка спеціальних вправ у метанні списа, диска, штовханні ядра. Техніка метання хокейного м'яча (150 г) і гранати. Метання в ціль і на дальність. Техніка штовхання ядра (тримання, штовхання з місця, стоячи боком у бік штовхання, фінальне зусилля, штовхання з кола, зі стрибка, стоячи спиною у бік штовхання).

Ознайомлення з технікою метання списа (тримання, відведення і викидання списа з місця, розбіг зі списом). Ознайомлення з технікою метання диска (тримання, підготовка до викидання і ви-

кидання, імітація метання і випуск снаряда вперед-нагору, фаза фінального зусилля). Спеціальні вправи, що забезпечують підвищення функціональних можливостей організму учнів, сприятливому вдосконалюванню техніки метання диска, списа, м'яча і штовхання ядра.

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН ЗАНЯТЬ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНІЙ ГРУПІ

№ з/п	Теми	Кількість год		
		теоретичні заняття	практичні заняття	усього
1	Історія розвитку легкої атлетики	1		1
2	Відомості про будову та функції організму людини	1		1
3	Гігієна тренувального процесу	1		1
4	Основи техніки видів легкої атлетики	3		3
5	Методика навчання та тренування	1		1
6	Інструкторська та суддівська практика		10	10
7	Загальна та спеціальна фізична підготовка		53	53
8	Тренування в окремих видах легкої атлетики		70	70
9	Контрольні вправи і спортивні змагання	Відповідно до плану		
Разом		7	133	140

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Тема 1. Історія розвитку легкої атлетики

Місце легкої атлетики в програмі давньогрецьких і сучасних Олімпійських ігор. Розвиток юнацької легкої атлетики. Рекорди у легкій атлетиці юнаків, дівчат і дорослих. Легка атлетика як найбільш доступний для будь-якого віку вид спорту, що має прикладне значення.

Тема 2. Відомості про будову і функції організму людини

Опорно-руховий апарат. Легені. Серце. Провідна роль центральної нервової системи в діяльності всього організму. Значення подиху для життєдіяльності організму.

Тема 3. Гігієна тренувального процесу

Режим дня, гігієнічне значення водних процедур. Використання природних факторів з метою зміцнення здоров'я і загартовування. Шкода куріння і вживання спиртних напоїв.

Поняття про тренування і «спортивну форму». Поняття про стомлення, перетренованість. Загальні санітарно-гігієнічні вимоги до занять легкою атлетикою.

Тема 4. Основи техніки видів легкої атлетики

Загальна характеристика техніки легкоатлетичних вправ. Взаємозв'язок техніки і тактики під час спортивних змагань. Якісні показники техніки — ефективність і економічність рухів легкоатлета. Індивідуальні особливості та відмінності техніки рухів. Основи техніки бігу, стрибків і метань.

Тема 5. Методика навчання та тренування

Навчання і тренування як єдиний процес формування й удосконалювання рухових навичок, фізичних і вольових якостей учнів. Застосування в процесі навчання дидактичних принципів педагогіки. Значення свідомості як основного принципу в навчанні. Дотримання режиму для досягнення високих спортивних результатів. Значення різнобічної фізичної підготовки.

Роль навчально-наочних посібників і технічних засобів для навчання і підвищення результативності навчально-тренувальних занять. Послідовність і методика навчання окремих видів легкої атлетики. Облік вікових, статевих особливостей і фізичної підготовленості учнів. Розминка, її значення і зміст.

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Тема 6. Інструкторська та суддівська практика

Суддівська колегія, її склад і обов'язки. Складання розкладу змагань з легкої атлетики, розробка положення про змагання з легкої атлетики. Організація і проведення змагань як судді. Складання плану занять. Самостійне проведення навчально-тренувальних занять на стадіоні, на місцевості.

Тема 7. Загальна фізична та спеціальна підготовка

Виконання стройових команд на місці та у русі кроком і бігом. Ходьба і біг у різному темпі зі зміною швидкості й напрямку за сигналом. Загальнорозвивальні вправи без предметів і з пред-

метами для різних груп м'язів ніг, рук, тулуба, а також для окремих груп м'язів з урахуванням подальшої спеціалізації. Вправи з обтяженнями (40 % від маси тіла), що виконують індивідуально, у парах, групах, у різних положеннях (стоячи, лежачи, сидячи), на місці та у русі, спрямовані на розвиток сили і швидкісні якості, гнучкості, рухливості в суглобах, що виховують спритність, загальну витривалість, волю рухів з урахуванням подальшої спеціалізації в певному виді легкої атлетики.

Вправи з інших видів спорту.

Акробатика. Повторення раніше вивчених вправ; розучування найпростіших комбінацій із вивчених елементів і вправ; стійка на руках, перехід зі стійки на руках на «міст», «шпагат»; сальто вперед (за допомогою), фляк.

Рухливі ігри. Ігри, що розвивають силу, швидкісні якості та загальну витривалість; ігри з елементами опору, з бігом, стрибками і подоланням перешкод.

Спортивні ігри (баскетбол, футбол, ручний м'яч). Удосконалювання технічних і тактичних прийомів у грі; двостороння гра з підвищеною активністю і рухливістю.

Велоспорт. Велокроси до 10 км (дівчинки) і до 20 км (хлопчики); прогулянки.

Вправи на гімнастичних приладах і з предметами. Повторення раніше вивчених вправ зі збільшенням обсягу і швидкості виконання. Розучування комбінацій з відомих вправ.

Тема 8. Тренування в окремих видах легкої атлетики

Ходьба. Ходьба по похилій доріжці (вгору, вниз), по шосе, стежці, траві; техніка спортивної ходьби на віражі; повторна ходьба 100 м у швидкому темпі, 200 м — у повільному (4–6 разів) або 200 м — у швидкому темпі і 200 м (300 м) — у повільному (4–6 разів); повторна 3×100 м з інтервалами відпочинку 7–10 хв. Змінна ходьба — 800 м у швидкому темпі, потім — 400 м у повільному (3–5 разів). Тренування в ходьбі з максимальною швидкістю на 500 та 1000 м. Спортивна ходьба по пересіченій місцевості до 3–4 км. Тактична підготовка.

Біг. Біг на короткі дистанції; біг з ходу на відрізках 30–40 м з прискоренням під ухил і вгору; повторний біг з максимальною швидкістю від 60 до 120 м. Фінішний кидок на стрічку; пробігання відрізків 30–40 м з низького старту.

Біг з високого старту на 100–150 м у різному темпі, на 200–300–400 м у середньому темпі; змінний біг на 200–300 м (загальна довжина дистанції — 1000–1500 м). Тренування на дистанції: дівчата — 400–800 м, юнаки — 400, 800 і 1500 м.

Біг на місцевості з подоланням природних перешкод (крос) на дистанцію 1000 м (дівчата) і 2000 м (хлопці). Тактична підготовка бігуна на середні дистанції. Передача естафетної палички при вході в поворот. Бар'єрний біг на дистанції 80, 100 м (дівчата) і 110, 220 м і 1500 м з перешкодами (юнаки), виявлення та виправлення помилок; ритм і швидкість бігу між бар'єрами. Підвідні вправи для вдосконалювання техніки бар'єрного бігу.

Спеціальні вправи, що забезпечують підвищення функціональних можливостей організму учнів і розвиток фізичних якостей, що сприяють удосконалюванню техніки бігу в цілому і у вибраному виді.

Стрибки. Стрибки через планку, установлену на різній висоті, у спосіб «перекидний»; вправи, що підводять, для вдосконалювання елементів техніки стрибка у висоту у спосіб «перекидний».

Стрибки в довжину з розбігу у спосіб «ножиці»; стрибки з 6–8 кроків розбігу з виконанням рухів ніг у польоті, з 4–6 кроків розбігу з виконанням рухів рук і тулуба в ритмі руху ніг. Стрибки з середнього і повного розбігу у спосіб «ножиці». Підводячи вправи для вдосконалювання елементів техніки стрибка у спосіб «ножиці».

Техніка потрійного стрибка (ознайомлення); потрійний стрибок з місця по елементах: перший стрибок – поштовхом двох ніг з приземленням на одну ногу, другий стрибок – поштовхом правої (лівої) ноги з приземленням на іншу ногу, третій стрибок – поштовхом лівої (правої) ноги з приземленням на обидві ноги. Потрійний стрибок з невеликого розбігу (4–6 кроків). Техніка відштовхування в стрибку, кроці і стрибку з 3–5–7 кроків і з середнього розбігу.

Техніка стрибка з жердиною (ознайомлення). Біг з жердиною і визначення довжини розбігу, постановка жердини в упор, відштовхування і вис на жердині, підйом ніг з наступним поворотом на 180°; стрибки через планку з опорою рук об плінт, коня, козла; стрибки через планку з опорою закріпленій на жердині; стрибки через планку з вису на канаті. Стрибки з жердиною з довільного розбігу без планки і через планку, установлену на доступній висоті.

Спеціальні вправи, що забезпечують підвищення функціональних можливостей організму учнів і розвиток фізичних якостей, що сприяють удосконалюванню техніки обраного способу стрибка.

Метання. Удосконалювання техніки метання списа; перехресний крок, метання з перехресного кроку; ритм розбігу і прискорення під час кидкових кроків; метання списа за елементами та в цілому.

Вивчення техніки метання диска: тримання снаряда; фаза фінального зусилля (метання з місця); вхід у поворот і поворот; рух ніг у безопірній фазі; метання з повороту. Метання диска з кола.

Удосконалювання техніки штовхання ядра, стоячи в колі на обох ногах, стоячи спиною по напрямку штовхання та із застосуванням стрибкоподібного розбігу. Підвідні вправи для опанування окремих фаз і елементів метань. Спеціальні вправи, що забезпечують підвищення функціональних можливостей організму та розвиток фізичних якостей, що сприяють удосконалюванню техніки обраного виду метань.

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН ЗАНЯТЬ У ГРУПІ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЮВАННЯ

№ з/п	Теми	Кількість год		
		теоретичні заняття	практичні заняття	усього
1	Фізична культура та спорт в Україні	1		1
2	Історія розвитку легкої атлетики в Україні	1		1
3	Гігієна спортсмена	1		1
4	Основи техніки видів легкої атлетики	3		3
5	Методика навчання та тренування	1		1
6	Інструкторська та суддівська практика		10	10
7	Загальна та спеціальна фізична підготовка		53	53
8	Тренування в обраних видах легкої атлетики		70	70
9	Контрольні вправи і спортивні змагання	Відповідно до плану		
Разом		7	133	140

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Тема 1. Фізична культура та спорт в Україні

Найважливіші Постанови та Накази уряду з питань фізичної культури і спорту. Фізична культура — складова культури суспільства.

Тема 2. Історія розвитку легкої атлетики в Україні

Становлення та розвиток легкої атлетики на Україні. Відомі українські легкоатлети.

Тема 3. Гігієна спортсмена

Правила особистої гігієни. Правила суспільної гігієни.

Тема 4. Основи техніки видів легкої атлетики

Основи техніки бігу і ходьби. Їх подібність і розходження. Особливості техніки спортивної ходьби. Вимоги до техніки спортивної ходьби. Відштовхування як основна фаза в бігу. Постановка стопи на ґрунт. Старт і стартове прискорення в різних видах бігу. Особливості подиху в різних видах бігу.

Особливості техніки бігу з бар'єрами. Атака бар'єра, схід з бар'єра, біг між бар'єрами, ритм кроків. Положення голови, тулуба, рук у різних видах бігу. Тактика бігу в різних умовах. Особливості техніки бігу на 1500 і 2000 м з перешкодами, способи подолання різних перешкод, бар'єрів і ям з водою.

Основи техніки стрибків. Характеристика стрибків. Стрибок як природний спосіб подолання перешкод. Фази в різних видах стрибків: розбіг, відштовхування, політ, приземлення; ритм останніх кроків, кут відштовхування і кут вильоту; траєкторія руху центра ваги тіла стрибуна.

Постановка стопи на місце відштовхування. Махові рухи вільної ноги і рук. Перший, другий і третій стрибок у потрібному стрибку.

Захоплення і несення жердини при розбігу, опускання жердини в ящик упору, вхід на жердини, вис, згинання фібергласової жердини; рух і положення тулуба після відштовхування і переходу через планку в стрибках із жердиною.

Основи техніки метань. Розміри і маса снаряда для юнаків і дівчат, жінок і чоловіків. Організація занять і техніка безпеки під час метань. Залежність дальності кидка снаряда від початкової швидкості польоту, кута вильоту і опору повітря. Фази метання. Прискорення руху і випуск снаряда. Різновиди техніки в різних видах метань. Аналіз техніки метань майстрів і кращих юних легкоатлетів за кінограмами та кінокільцівками.

Тема 5. Методика навчання та тренування

Підготовка місць занять. Визначення і виправлення помилок. Особливості організації та планування навчально-тренувальних занять з дітьми, підлітками і юнаками в школі, за місцем проживання. Перспективне (багаторічне) і річне планування. Індивідуальний план, щоденник. Поняття про тренувальний цикл. Розминка, її значення і зміст напередодні навчально-тренувальних занять і змагань. Участь у змаганнях.

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Тема 6. Інструкторська та суддівська практика

Самостійне проведення розминки, навчально-тренувальних занять. Організація і проведення різних змагань з різних видів легкої атлетики та у різних суддівських посадах.

Тема 7. Загальна фізична та спеціальна підготовка

Ходьба і біг у різному темпі зі зміною швидкості й напрямку, за сигналом і зі зміною напрямку. Загальнорозвивальні вправи для різних груп м'язів ніг, рук, тулуба, а також для окремих груп м'язів з урахуванням спеціалізації в певному виді легкої атлетики. Вправи без предметів і з предметами, з різними обтяженнями (60–65 % ваги тіла), що виконують індивідуально, у парах, групах, у різних положеннях (стоячи, сидячи, лежачи), на місці та у русі, спрямовані на розвиток сили і швидкісно-силові якості, на виховання спеціальної витривалості, на подальше виховання спритності, волі рухів, гнучкості і рухливості в суглобах з урахуванням спеціалізації в певному виді легкої атлетики.

Вправи з інших видів спорту (акробатика, батут, спортивні та рухливі ігри, велосипед, плавання, вправи на гімнастичних снарядах і зі снарядами). Комбінації вправ з урахуванням спеціалізації в певному виді легкої атлетики.

Тема 8. Тренування в обраних видах легкої атлетики

Ходьба. Техніка спортивної ходьби (удосконалювання). Вправи для розвитку загальної та спеціальної витривалості. Ходьба з прискоренням на відрізках 80–100 м (4–6 разів); з підвищеною та максимальною швидкістю на відрізках 100–200–400 м; повторна до 500 м на місцевості або на стадіоні із граничною швидкістю. Тривала ходьба по шосе.

Біг. Тренування на короткі дистанції в цілому та за окремими елементами. Техніка передачі естафетної палички в бігу 4×100, 4×200 м; тактична підготовка в естафетному бігу.

Тренування на середні дистанції: дівчата — 400, 800 і 1500 м, юнаки — 400, 800, 1500, 3000 м. Тактична підготовка бігунів на середні дистанції.

Бар'єрний біг у цілому та за окремими елементами (старт, стартовий розбіг, атака бар'єра, схід з бар'єра, біг між бар'єрами); тренування на дистанції: дівчата — 100, 200 м; юнаки — 100, 200, 400 і 2000 м із перешкодами.

Підвідні та підготовчі вправи для вдосконалювання техніки бігу на короткі дистанції і бар'єрний біг.

Спеціальні вправи, що забезпечують підвищення функціональних можливостей організму учнів і поліпшення їх технічної підготовки в обраному виді легкої атлетики.

Стрибки. Техніка стрибка у висоту з розбігу у спосіб «перекидний» у цілому та за елементами (ритм останніх кроків, постановка поштовхової ноги, робота махової ноги, сполучення роботи поштовхової та махової ноги і рук, розбігу, перехід через планку, приземлення).

Техніка стрибка в довжину з розбігу у спосіб «ножиці» у цілому та за елементами (постановка поштовхової ноги, набігання на планку, відштовхування, розбіг, робота ніг і рук у момент відштовхування, руху ніг, рук, тулуба у фазі польоту, приземлення).

Техніка потрійного стрибка в цілому та за елементами (постановка поштовхової ноги, розбіг, перший стрибок, другий стрибок, третій стрибок, приземлення).

Техніка стрибка з жердиною в цілому та за елементами (згинання жердини, групування на жердині, що згинається (відвал), підйом тулуба на жердині, що розгинається, розбіг, розбіг із жердиною, перехід через планку, приземлення).

Підвідні та підготовчі вправи для вдосконалювання техніки в обраному виді стрибка.

Спеціальні вправи, що забезпечують підвищення функціональних можливостей організму учнів і поліпшення їх технічної підготовки у вибраному виді легкої атлетики.

Метання. Техніка метання списа в цілому та за елементами (з місця, з кроку, з трьох кроків, перехресний крок, фінальне зусилля, викид списа з неповного розбігу, з повного розбігу, гальмування після кидка, ритм розбігу).

Техніка метання диска в цілому та за елементами (вихідне положення, метання з місця, замах, вхід у поворот, безопорна фаза, поворот, фінальне зусилля).

Штовхання ядра в цілому та за елементами (тримання, вихідне положення, замах, розгін (стрибок), фаза фінального зусилля — поштовх).

Підвідні та підготовчі вправи для вдосконалювання техніки в обраному виді метань.

Спеціальні вправи, що забезпечують підвищення функціональних можливостей організму учнів і поліпшення їх технічної підготовки в обраному виді метань.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Валик В. В.* Тренерам юних легкоатлетів. — М. : Фізкультура и спорт, 1974.
2. *Гойхман П. Н., Трофимов О. Н.* Легкая атлетика в школе. — М. : Фізкультура и спорт, 1979.
3. *Жордочко В. В., Поліщук В. Д.* Легка атлетика. — К. : Вища школа, 1994.
4. *Книга тренера по лёгкой атлетике.* // Под ред. Л. С. Хоменкова. — М. : Фізкультура и спорт, 1987.
5. *Коробченко В. В.* Легка атлетика. — К. : Освіта, 1990.
6. *Максименко Г. М.* Спортивно-педагогічне вдосконалення. — Х. : Ранок, 1998.
7. *Мехриқадзе В. В.* Треніровка спринтера. — М. : Фізкультура, образование и наука, 1997.
8. *Озолин Н. Г., Воронкин В. И., Примаков Ю. Н.* Легкая атлетика. — М. : Фізкультура и спорт, 1989.
9. *Попов В., Суслов Ф., Ливадо Е.* Юный легкоатлет. — М. : Фізкультура и спорт, 1984.
10. *Сергиенко Л. П.* Комплексное тестирование двигательных качеств человека: науч. пособ. — Николаев: УДМТУ, 2001. 🏆

