

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства
та природокористування
Кафедра фізичного виховання

09-02-41М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до практичних занять з навчальної дисципліни
**«Фізичне виховання» (група спортивного
вдосконалення з легкої атлетики)**
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського)
рівня всіх освітньо-професійних програм спеціальностей
НУВГП усіх форм навчання

Схвалено
науково-методичною радою
НУВГП
Протокол № 4
від 17.04.2024 р.

Рівне – 2024

Методичні вказівки до практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (група спортивного вдосконалення з легкої атлетики) для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня всіх освітньо-професійних програм спеціальностей НУВГП всіх форм навчання. [Електронне видання] / Шолопак П. В., Пашкевич В. В., Пасевич А. М. – Рівне : НУВГП, 2024. – 24 с.

Укладачі: Шолопак П. В., старший викладач кафедри фізичного виховання; Пашкевич В. В., старший викладач кафедри фізичного виховання; Пасевич А. М., старший викладач кафедри фізичного виховання.

Відповідальний за випуск: Зубрицький Б. Д., доцент, завідувач кафедри фізичного виховання.

Вчений секретар
науково-методичної ради

Костюкова Т. А.

© П. В. Шолопак,
В. В. Пашкевич,
А. М. Пасевич, 2024
© НУВГП, 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	5
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	6
Практичне заняття № 1-6 (12 год). Ознайомлення з технікою безпеки. ЗФП. Кросова підготовка.	6
Практичне заняття № 7-12 (12 год). Спеціальні бігові вправи. Спеціальні стрибкові вправи.	7
Практичне заняття № 13-17 (10 год). Спеціальні вправи на гнучкість.	8
Практичне заняття № 18-23 (12 год). Вправи для розвитку спритності.	10
Практичне заняття № 24-29 (12 год). Вправи на гіпоксію.	11
Практичне заняття № 30-39 (20 год). Вправи на витривалість.	13
Практичне заняття № 40-46 (14 год). Техніка бігу з низького старту.	16
Практичне заняття № 47-49 (6 год). Вдосконалення стартового розбігу.	19
Практичне заняття № 50-51 (4 год). Участь в змаганнях.	20
РОЗДІЛ 3. ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ	22
ЛІТЕРАТУРА	24

ВСТУП

Методичні вказівки до практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (група спортивного вдосконалення з легкої атлетики) для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня всіх освітньо-професійних програм спеціальностей НУВГП всіх форм навчання.

Легка атлетика займає одне провідне місце у системі фізичного виховання . Легкоатлетичні вправи входять до програми фізичного виховання всіх навчальних закладів а також в плани тренувальної роботи всіх видів спорту.

Заняття з легкої атлетики мають оздоровче значення і позитивно впливають на розвиток всіх органів і систем людського організму. Студенти які займаються легкою атлетикою набувають спеціальних знань техніки виконання фізичних вправ , режиму особистої гігієни, харчування, навчання та відпочинку, і популяризації здорового способу життя. Викладений матеріал має сприяти кращому засвоєнню навчального матеріалу, допоже студентам оволодіти технікою легкоатлетичних вправ.

В методичних вказівках відображено детальний аналіз техніки видів легкої атлетики. Вказуються особливості методики навчання на заняттях з легкої атлетики наводяться підвідні та спеціальні вправи, що сприяють кращому засвоєнню техніки навчання легкоатлетичних вправ.

РОЗДІЛ 1

ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Ознайомлення з технікою безпеки. ЗФП. Кросова підготовка	12
2	Тема 2. Спеціальні бігові вправи. Спеціальні стрибкові вправи.	12
3	Тема 3. Спеціальні вправи на гнучкість.	10
4	Тема 4. Вправи для розвитку спритності.	12
5	Тема 5. Вправи на гіпоксію.	12
6	Тема 6. Вправи на витривалість.	20
7	Тема 7. Техніка бігу з низького старту.	14
	Тема 8. Вдосконалення стартового розбігу.	6
	Тема 9. Участь в змаганнях.	4
	Разом:	102

РОЗДІЛ 2

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО
ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**
Практичне заняття № 1-6 (12 год)
Ознайомлення з технікою безпеки.ЗФП.
Кросова підготовка

Мета: Ознайомити з технікою безпеки на заняттях з легкої атлетики. Навчити комплекси вправ ЗФП. Підняти рівень загально фізичної підготовки серечно судинної системи і дихальної системи.

Завдання:

1. Ознайомити з технікою безпеки на заняттях з легкої атлетики.
2. Навчити комплексів ЗФП вправ.
3. Сприяти розвитку серечно судинної системи.
4. Підняти рівень дихальної системи.
5. Навчити правильної роботи рук і ніг при кросовому бігу.
6. Пояснити як правильно бігти в гору і з гори.

Короткий виклад теми

На заняттях з легкої атлетики потрібно займатися тільки у відповідному одязі і взутті. Місце проведення занять це спортивний стадіон з біговими доріжками і секторами для стрибків і метань. На початку занять обов'язково робити розминку. Не перебігати місця де проходять заняття з бігу, стрибків і метань.

Кожне заняття повинно начинатися із розминки це комплекси загально розвиваючих вправ і спеціально бігових вправ.

Кросовий біг сприяє на розвиток сили, зміцнює нервову систему поліпшує кровообіг і дихальну систему. Основним завданням являється тренування витривалості, розвиток швидкості, сили та спритності. Сюда можна включити і фартлек що перекладається із шведського ігра швидкостей. У теперішньому уявленні фартлек це чергування прискорень і спокійного бігу,

повільного бігу підтюпцем.

Питання до співбесіди:

1. Дайте визначення що таке легка атлетика і які види туди входять.
2. Охарактеризуйте значення занять кросового бігу.
3. Поясніть що таке фартлек.
4. Що таке ЗФП.
5. Де можна проводити заняття з кросового бігу.
6. На які системи впливає заняття з кросового бігу.

Практичне заняття № 7-12 (12 год).

Спеціальні бігові вправи. Спеціальні стрибкові вправи

Мета: Навчити техніки спеціальних бігових вправ.
Розучити техніки спеціальних стрибкових вправ.

Завдання:

1. Ознакомити з технікою виконання спеціальних бігових вправ.
2. Навчити техніки спеціальних стрибкових вправ.
3. Оволодіти технікою роботи рук і ніг при виконанні спеціальних бігових і стрибкових вправ.
4. Звернути увагу на роботу стоп при виконанні спеціальних бігових і стрибкових вправ.
5. Створити правильну уяву та розуміння виконання спеціальних бігових і стрибкових вправ.
6. Імітація виконання бігових і стрибкових вправ.

Короткий виклад теми

Спеціально бігові вправи виконуються для правильної постановки техніки бігу, корекції техніки бігу, правильного та красивого бігу.

Комплекс бігових вправ:

1. Біг приставними кроками.
2. Біг з високим підніманням стегна і коліна.
3. Біг із закиданням пяток назад.
4. Біг із закиданням гомілки.

5. Оленячий біг.
6. Біг на прямих ногах, (ножиці).
7. Випади.
8. Біг дрібними кроками.
9. Біг з підскоком на одній нозі.
10. Біг з стрибками на одній нозі.
11. Стрибок на прямій нозі.

Питання до співбесіди:

1. Що таке спеціально бігові вправи.
2. На що звернути увагу при виконанні бігових вправ.
3. Особливості при виконанні стрибкових вправ.
4. Для чого виконувати спеціально бігові вправи.
5. Коли виконувати спеціально бігові вправи.
6. Які вправи для імітації бігу використовуються.

Практичне заняття № 13-17 (10 год).

Спеціальні вправи на гнучкість

Мета: Навчити техніки виконання вправ на гнучкість.

Завдання:

1. Ознакомити з технікою виконання вправ на гнучкість.
2. Навчити техніки виконання вправ на гнучкість.
3. Оволодіти технікою роботи рук і ніг при виконанні вправ на гнучкість.
4. Створити правильне уявлення виконання вправ на гнучкість.
5. Освоїти техніку виконання вправ на гнучкість.

Короткий виклад теми

Гнучкість це здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Гнучкість залежить від ступені рухливості ланок тіла у суглобах. Вона може бути або вродженою або набутою за допомогою вправ. Гнучкість потрібно постійно розвивати під час тренувальних занять. В основі техніки виконання вправ з легкої атлетики лежать махові і розгинальні рухи які залежать від гнучкості спортсмена. Для

розвитку гнучкості застосовується повторний метод , де виконуються вправи активними рухами з поступовим збільшенням амплітуди. Розвиток гнучкості необхідно приділяти на кожному занятті з легкої атлетики . Вправи на гнучкість виконуються у 2 - 3 серії по 4-6 повторень . Інтервал відпочинку між серіями 10 - 20 сек.

Комплекс вправ для розвитку гнучкості.

1. З вихідного положення - основна стійка ,ноги на ширину пліч. Нахили тулуба вперед-назад. . Повторити 6 - 8 раз.

2. Присідання - ноги разом, ноги нарізно,ступні паралельно. Повторити 6 - 8 раз.

3. Пружиністі нахили – притягування тулуба до гомілки. . Повторити 6-8 раз.

4. Повільне відведення зігнутих та прямих рук у різні площини. Повторити 6 - 8 раз.

5. Присівши в упорі, на одній нозі, другу відвести в бік-пружинні присідання на правій, лівій ногах. . Повторити 6 - 8 раз.

6. З вихідного положення – основна стійка , ноги на ширині пліч.Колові рухи тулубом вправо і вліво. Повторити 6 - 8 раз.

7. Нахили назад.Трохи згинаючи ноги в колінних суглобах , торкнутися руками пят. Повторити 6 - 8 раз.

8. Колові рухи руками в різних напрямках. . Повторити 6 - 8 раз.

9. Махи ногами (правою-лівою) в різних площинах. Повторити 6 - 8 раз.

10. Пружинні погойдування в положенні ноги нарізно (якнайширше). Повторити 6 - 8 раз.

11. Лежачи на спині, піднімання ніг доторкання підлоги за головою. Повторити 6 - 8 раз.

12. Лежачи на спині,зведення та розведення ніг до відказу. Повторити 6 - 8 раз.

Питання до співбесіди:

1. Що таке гнучкість.
2. Чи змінюється гнучкість від зовнішніх умов та стану організму.
3. За допомогою яких чинників ми зможемо добитися ефективності у гнучкості.
4. Які вправи розвивають гнучкість найбільше.
5. Чи впливає вік людини на гнучкість.

Практичне заняття № 18-23 (12 год).

Вправи для розвитку спритності.

Мета: Навчити техніки виконання вправ на спритність.

Завдання:

1. Ознакомити з технікою виконання вправ на спритність.
2. Навчити техніки виконання вправ на спритність.
3. Оволодіти технікою роботи рук і ніг при виконанні вправ на спритність.
4. Створити правильне уявлення виконання вправ на спритність.
5. Освоїти техніку виконання вправ на спритність.

Короткий виклад теми

Спритність – це комплексна фізична властивість організму спортсмена яка характеризується силою, швидкістю та координацією рухів. Основними факторами, які обумовлюють прояви спритності є вміння виконувати складні координаційні рухи та швидко перелаштовувати свої рухи при раптовій зміні зовнішніх умов, підтримувати рівновагу тіла, раціонально чергувати стан м'язів напруження і розслаблення. Спритність розвивається за допомогою вправ, під час яких спортсмен повинен проявляти здатність до виконання ефективних рухів у раптово виниклій ситуації (наприклад: баскетбол, хокей,

ручний м'яч та ін.). Спритність розвивають з допомогою таких легкоатлетичних вправ як стрибки у довжину, стрибки з жердиною, потрійний стрибок, метання спортивних снарядів різної ваги, бар'єрний біг, подолання перешкод, спортивні ігри з елементами легкоатлетичних вправ та вправ з інших видів спорту.

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

Питання до співбесіди:

1. Що таке спритність.
2. Як розвивати спритність.
3. Які фактори обумовлюють прояви спритності.
4. Які використовуються методи для розвитку спритності.
5. Що заважає розвитку спритності.
6. Коли вправи на спритність перестають бути ефективними.

Практичне заняття № 24-29 (12 год).

Вправи на гіпоксію

Мета: Навчити методу гіпоксичного тренування та підвищення працездатності спортсменів легкоатлетів.

Завдання:

1. Ознайомити з вправами на гіпоксію.
2. Виконання вправ на гіпоксію з поступовим збільшенням дистанції, яка пробігаємо на затримці дихання.
3. Застосування методу інтервального гіпоксичного тренування.

4. Покращення результатів спортсменів за рахунок різноманітних завдань на гіпоксію.

5. Сприяти розвитку серцево -сосудистої і дихальної системи за допомогою вправ на гіпоксію.

Короткий виклад теми

Використання вправ на гіпоксію лежить в основі спортивного тренування легкоатлетів і відноситься до спеціальної фізичної підготовки, яка направлена на розвиток необхідних якостей. Легкоатлети відрізняються від спортсменів інших спеціалізацій більш високими показниками зовнішнього дихання. У них, порівняно із іншими спортсменами, спостерігаються найбільш високі показники життєвої спортсменів інших спеціалізацій більш високими показниками зовнішнього дихання ємності легень (ЖЄЛ) та життєвого індексу.

Під час тренувального процесу легкоатлетів, найбільш ефективними є дихальні вправи у тому випадку, якщо вони використовуються, переважно, на початку основної частини заняття. Особливо ефективним у підготовці спортсменів є інтервальне гіпоксичне тренування. Це тренування включає в себе вправи, при яких легкоатлети пробігають різні відрізки на затримці вдику. Приклад таких тренувань: 2x400 м із повільним вдихом через ніс і видихом через рот.

2x200 м - перемінний біг 100 метрів повільний темп повільне дихання 100метрів швидкий темп швидке дихання.

Питання до співбесіди:

1. Яка основна задача вправ на гіпоксію.
2. Назвіть приклади завдань гіпоксичного тренування.
3. Як впливають вправи на гіпоксію у спортсменів.
4. Які системи організму розвивають вправи на організм спортсмена.

Практичне заняття № 30-39 (20 год). Вправи на витривалість.

Мета: Навчити техніки бігу і роботи рук і ніг при виконання вправ на витривалість.

Завдання:

1. Ознакомити з технікою бігу на середні і довгі дистанції.

2. Створити правильну уяву про техніку бігу на середні і довгі дистанції.

3. Навчити техніки високого старту і стартового прискорення.

4. Навчити техніки бігу по повороту.

5. Навчити підвідним вправам з метою кращого відштовхування під час бігу.

6. Оволодіти технікою роботи рук і ніг при бігу на середні і довгі дистанції.

Короткий виклад теми

До бігу на середні дистанції відносять біг на 800 м і 1500 м, на довгі дистанції – від 3000 до 10 000 м, які проводяться на стадіоні або на кросових дистанціях . Умовно процес бігу можна розділити на старт і стартовий розгін, біг по дистанції і фінішування.

Старт і стартовий розгін. По команді «На старт»! бігун займає початкове положення у стартової лінії. Штовхова нога знаходиться у лінії, а махова нога ставиться на 2 – 2,5 стоп ззаду. Тулуб нахилений вперед приблизно на 40 – 45°, ноги зігнуті в тазостегнових і колінних суглобах. Положення тіла бігуна має бути зручним і стійким. Руки зігнуті в ліктювих суглобах і займають протилежне положення ногам. Погляд бігуна спрямований вперед на доріжку, приблизно на 3 - 4 м.вперед. Після команди «Марш»! чи пострілу стартера спортсмен активно починає біг. Із старту спортсмен біжить в похилому положенні, поступово випрямляючи тулуб і займаючи бігове положення, при якому нахил тулуба дорівнює приблизно 5 – 7°. Стартовий розгін залежить від довжини дистанції. У

бігу на 800 м, де спортсмени біжать перші 100 м по своїх доріжках, завдання бігуна – швидко пробігти цей відрізок, щоб першим зайняти місце у бровки.

Біг по дистанції. Техніка бігу на прямих відрізках дистанції дещо відрізняється від техніки бігу на віражах. Хороша техніка бігу на дистанції може проявлятися такими основними рисами: - невеликий нахил тулуба (4 - 5°) вперед. Техніку руху ніг в бігу слід з постановки стопи на опору. У бігу на середні і довгі дистанції стопа ставиться з носка на зовнішнє зведення стопи, опускаючись до моменту вертикалі на усю стопу. Стопи ставляться паралельно одна одній на ширину стопи між ними, великий палець ноги спрямований вперед, не слід розгортати стопи наружу. Бігун повинен ставити стопу м'яко, а не ударним способом. Момент відштовхування є головним елементом в техніці бігу, оскільки від потужності зусиль і кута відштовхування залежить швидкість бігу. Природно, чим гостріше кут відштовхування, тим більше потужність відштовхування наблизатиметься до напрямку руху і тим вище буде швидкість. У бігу на середні дистанції оптимальний кут відштовхування приблизно 50 – 55°, на довших дистанціях він дещо збільшується. Активному відштовхуванню сприяє мах вільної ноги, спрямований вперед-вгору, який закінчується в завершальний момент відштовхування. Після відриву від ґрунту нога згинається в колінному суглобі, стегно рухається вперед до вертикалі, гомілка знаходиться майже паралельно опорі. Кут згинання крутеневої ноги в колінному суглобі у фазі заднього кроку залежить від індивідуальних особливостей і від швидкості бігу; чим вище швидкість бігу, тим більше згинається нога в колінному суглобі. У цій фазі м'яза що беруть участь у відштовхуванні, розслаблені.

Дії бігуна при бігу по повороту (віража):

- злегка нахиляється вліво (до центру повороту);

- амплітуда рухів лівої руки дещо менша, ніж правою;
- праве плече трохи подати вперед;
- довжина кроку лівої ноги дещо менша, ніж правою;
- крутенекий рух правої ноги йде злегка в середину;
- стопа правої ноги ставиться з розворотом всередину.

Довжина кроку у бігунів складає приблизно 160-220 см залежно від дистанції і індивідуальних особливостей. Швидкість бігу зазвичай збільшується за рахунок частоти кроків при збереженні їх довжини.

Фінішування. У бігу на середні і довгі дистанції бігуни зазвичай у кінці виконують фінішний кидок або спурт, довжина якого в середньому досягає 150 – 200 м залежно від дистанції і потенційних можливостей бігуна. Техніка бігу під час фінішного кидка дещо міняється: збільшується нахил тулуба вперед, спостерігаються активніші рухи рук. На останніх метрах дистанції техніка рухів може розстроїтися, оскільки настає втома.

Вплив втоми передусім позначається на швидкості бігу:

- знижується частота рухів;
- збільшується час опори;
- знижується ефективність відштовхування і потужність відштовхування.

Техніка бігу і передусім структура бігового кроку зберігається на усіх дистанціях, міняються лише співвідношення довжини і частоти кроків, кінематичні і динамічні характеристики залежно від довжини дистанції, швидкості бігу, антропометричних особливостей і фізичних можливостей кожного легкоатлета.

Питання до співбесіди:

1. Дати визначення бігу на середні і довгі дистанції.
2. Пояснити що таке старт і стартовий розбіг.
3. Що таке біг по дистанції.
4. Яка довжина відрізків на середні і довгі дистанції.

5. Які особливості бігу по повороту.
6. Що таке тактика бігу.

Практичне заняття № 40-46 (14 год).

Техніка бігу з низького старту.

Мета: Навчити техніки бігу з низького старту.

Завдання:

1. Ознакомити з технікою низького старту.
2. Оволодіти технікою розбігу з низького старту.
3. Научити техніки бігу по дистанції.
4. Навчити техніки фінішування.

Короткий виклад теми

Біг на короткі дистанції (30, 60, 100, 200, 400 м) – швидкісна вправа, яка характерна виконанням короткочасної роботи максимальної потужності. У бігу на короткі дистанції застосовуються стартові колодки для виконання низького старту, який має 3 варіанти: звичайний, зближений, розтягнутий. Необхідно пам'ятати, що вирішальним у старті є власне біг (стартовий розбіг), наскільки швидко бігун відштовхується від колодок. За командою «На старт» бігун займає відповідну 4-ох опорну позу, ноги встановлюються у колодки, руки впираються до землі, не торкаючись стартової лінії. За командою «Увага» бігун займає позу готовності – таз піднімається вище рівня плечей, ноги зігнуті під кутом, спина пряма або трохи округлена і нахилена до землі під кутом 20 – 30°, руки залишаються прямими. За командою «Руш» бігун, передусім, відриває руки від землі. Одночасно, розгинаючи ноги, бігун відштовхується від колодок і виходить зі старту з нахиленим вперед тулубом. Починається стартовий розбіг прискореним бігом зі старту 20 – 35 м до моменту розвитку граничної швидкості, яка розвивається в основному внаслідок збільшення довжини кроків і, незначно, в результаті підвищення темпу. Під час бігу по дистанції

бігун випрямляє тулуб, прагне досягнути і зберегти максимальну швидкість, що може бути здійснено внаслідок збільшення довжини(210 – 250 см) і частоти (4,5 – 5,5 к/с) кроків.

Під час фінішування бігун прагне зберегти досягнуту швидкість бігу до кінця дистанції, для чого необхідно зберегти довжину, а особливо частоту кроків. Фінішну позначку необхідно пробігати з повною швидкістю, без настрибування на стрічку. Нахилення верхніх частин тулуба або повертання плеча сприяє швидкому торканню до фінішної стрічки, що має велике значення для перемоги при рівних за підготовленістю учасників бігу. Аналізуючи техніку бігу на короткі дистанції, виділяють такі частини: старт, стартовий розбіг, біг дистанцією, фінішування.

Звичайний старт, за якого передня колодка встановлюється на відстані 1-1,5 ступні від стартової лінії, а задня – на відстані довжини гомілки, є найбільш поширеним. Відстань (по ширині) між осями колодок 18 – 20 см. Деякі спортсмени скорочують відстань по довжині між колодками до однієї стопи і менше, відсуваючи назад від стартової лінії передню колодку(розтягнутий старт), інші скорочують відстань між колодками, наближаючи задню колодку до передньої (зближений старт).

За командою «На старт» спортсмен підходить до колодок стає попереду них і впирається на руки за стартовою лінією, впирається сильнішою ногою в передню колодку, а потім другою ногою в дальню. Потім він опускається на коліно позаду розташованої ноги, руки впритул до стартової лінії, розставивши їх на ширину плечей або й ширше. Кисті рук ставляться на доріжку великими пальцями до середини. Тулуб випрямлений, голова вільно опущена. Вага тіла рівномірно розподіляється на руки, ступню, стоячої попереду ноги та коліно іншої

ноги.

За командою «Увага» бігун плавно піднімає таз трохи вище рівня плечей, не повністю випрямляючи ноги і переносячи частково вагу тіла на руки. У такому положенні він повинен знаходитися нерухомо аж до сигналу для початку бігу. За командою «Руш» бігун відриває руки від землі, одночасно розгинаючи ноги, відштовхується від колодок і вибігає зі старту з нахиленим вперед тілом. Під час бігу дистанцією спортсмен досягає своєї максимальної швидкості і як можна довше її зберігає. Швидкість бігу залежить від раціональної форми рухів. Для того, щоб підтримати високу швидкість бігу, необхідно оптимально поєднувати довжину та частоту кроків. Частота кроків досягає 5 – 5,5 кроків на секунду. Довжина бігового кроку коливається 210 – 250 см у чоловіків, 185 – 215 см у жінок. Підчас фінішування бігун прагне зберегти досягнуту швидкість бігу до кінця дистанції. Для цього потрібно зберегти довжину, а особливо частоту кроків. Фінішну позначку необхідно пробігати з повною швидкістю, без настрибування на стрічку. Нахил верхніх частин тулуба або поворот правого лівого) плеча сприяє швидшому торканню фінішної стрічки.

Особливості техніки бігу на 200 і 400 м пов'язані з бігом по повороту. Основне в бігу по повороту – це нахил тулуба спортсмена в лівий бік, щоб протидіяти відцентровій силі. Важливу роль в бігу по повороті відіграє правильна постановка стопи. В бігу на 200 і 400 м старт дається на початку повороту. Рухи на старті такі ж самі, як при бігу на 100 м. Стартові колодки розміщуються біля зовнішнього краю доріжки для того, щоб шлях бігу по повороті був більш прямолінійним.

Питання до співбесіди:

1. Дати визначення низького старту.
2. Пояснити, що таке стартовий розбіг.

3. Пояснити, що таке біг по дистанції.
4. Дати пояснення фінішу і фінішному прискоренню.
5. Які є спринтерські дистанції.
6. Які особливості бігу по повороту.
7. Для чого потрібно стартові колодки.

Практичне заняття № 47-49(6 год). Вдосконалення стартового розбігу.

Мета: Навчити техніки стартового розбігу.

Завдання:

1. Ознакомити з технікою виконання спеціальних бігових вправ стартового розбігу.
2. Оволодіти технікою виходу із стартових колодок при стартовому розгоні.
3. Научити техніки бігу перших кроків при стартовому розбігу.
4. Створити правильну уяву техніки бігу із низького старту.
5. Навчити вчасно вибігати із стартових колодок.

Короткий виклад теми

Для досягнення кращого результату в спринті, важливо після старту набрати максимальну швидкість в фазі стартового розбігу. Правильне і швидке виконання перших кроків зі старту залежить від відштовхування тіла під більшим кутом відносно доріжки, а також від сили і швидкості рухів спортсмена. Перший крок потрібно виконувати якомога швидше. При більшому нахилі тіла довжина першого кроку скорочується до 100 – 130 см. Спеціально зменшувати довжину кроку не потрібно, тому що при рівній частоті кроків, їх довжина забезпечує більшу швидкість. Під час стартового розбігу з поступовим зростанням довжини кроків проходить плавне виправлення тулуба. Немає границь між стартовим розбігом та бігом по дистанції. Розбіг завершується тоді, коли бігун досягає 90 %

своєї максимальної швидкості.

Питання до співбесіди:

1. Пояснити що таке стартовий розбіг.
2. З якого моменту починається стартовий розбіг.
3. Які повинні бути перші кроки при стартовому розбігу.
4. Який повинен бути наклон тулуба при стартовому розбігу.
5. Коли закінчується стартовий розбіг.

**Практичне заняття № 50-51(4 год).
Участь у змаганнях першості міста з легкої
атлетики**

Мета: прийняти участь у змаганнях з легкої атлетики.
Аналіз виступу спортсменів.

Завдання:

1. Ознакомити спортсменів хто в якому виді виступає.
2. Досягти якомога кращого результату.
3. Проаналізувати індивідуальні результати спортсменів.
4. Виявити допущені помилки під час змагань.

Короткий виклад теми

Участь у змаганнях стимулює спортсменів удосконалювати свою майстерність, краще оволодівати спортивною технікою, безперервно підвищувати рівень всебічного фізичного розвитку для досягнення високих спортивних результатів. Змагання це спосіб демонстрації рівня підготовленості спортсмена, спосіб оцінки і порівняння досягнень спортсмена на змаганнях. Спортивні змагання з легкої атлетики виховують у спортсменів наполегливість, колективізм волю до перемоги.

Питання до співбесіди:

1. Чи задоволені своїм результатом.
2. Що сподобалося на змаганнях.

3. Які вражаючі моменти ви отримали від змагань.
4. Які види змагань вам сподобались.
5. Чи задоволені своєю підготовкою до змагань і що треба зробити для покращення результату.

РОЗДІЛ 3

ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Щоб досягнути позитивних результатів навчання, студентам потрібно систематично відвідувати практичні заняття. Для визначення рівня засвоєння студентами навчального матеріалу використовується поточний контроль, головна мета якого – оптимізувати процес фізичного виховання, домогтися його максимальної результативності.

Завдання поточного контролю полягає у виявленні ступеню засвоєння студентами тем змістовних модулів. Поточний контроль проводиться за такими критеріями: - визначення рівня фізичної підготовленості, що перевіряється і оцінюється за результати виконання контрольних вправ; - результати виступу в змаганнях різних рівнів; - здача тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів. За регулярне відвідування занять з фізичного виховання з дисципліни студенту нараховуються додаткові бали (не більше двох) до його рейтингу.

Види випробувань	Стать	Кількість балів				
		5	4	3	2	1
1.Згинання і розгинання в упорі, лежачи на підлозі (разів)	чол.	41	35	29	23	17
	жін.	24	18	14	9	5
2. Вис на зігнутих руках (сек.)	чол.	54	44	36	31	26
	жін.	19	15	11	7	4
3.Піднімання в сід за 1 хв. (разів)	чол.	50	44	37	31	26
	жін.	26	31	35	31	26
4 Стрибок у довжину з місця	чол.	246	232	215	200	185
	жін.	203	190	178	165	155
5. Нахили тулуба вперед з положення сидячи	чол.	18	15	12	9	5
	жін.	18	15	12	9	5

Успішне досягнення результатів навчання дозволяє брати активну участь у спортивному житті університету (1 бал), виступати у складі збірних команд НУВГП на змаганнях різних рівнів (від 3 до 7 балів) тощо. Інші особисті спортивні досягнення, що оцінюються додатковими балами до рейтингу студента, наведені у «Правилах призначення і виплати стипендій студентам, асистентам-стажистам, аспірантам і докторантам НУВГП», додаток 3 «Порядок формування рейтингу успішності студентів для призначення академічних стипендій в НУВГП». https://nuwm.edu.ua/index.php?preview=1&option=com_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1690&id=3676&Itemid=1000000000000

ЛІТЕРАТУРА

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. Черкаси : БРАМА-ІСУЕП, 2006. 316 с.
2. Волошин А. П. На олімпійській хвилі : художньо-документальні нариси про участь в Олімпійських іграх сучасності спортсменів України. Київ : МП Леся, 2008. 448 с.
3. Жордочко Р. В., Поліщук В. Д. Легка атлетика : навчальний посібник. Київ : Вища школа, 2000. 274 с.
4. Методика фізичного виховання різних груп населення : підручник : у 2 т. Т. 2 / за ред. Т. Ю. Круцевич ; 3-тє вид., без змін. Київ : Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України : Олімпійська література, 2018. 447 с.
5. Шолопак П. В., Шолопак Л. Ф. Легка атлетика у вищих навчальних закладах : навчально-методичний посібник. Рівне : НУВГП, 2011. 87 с.