

Практичне заняття №1

Тема: Легка атлетика. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи.

Мета: Навчити спеціально-підготовчих вправ та вправ загального розвитку з легкої атлетики. Виховати у студентів бажання вдосконалювати свій фізичний розвиток, тренуваність і здоров'я.

Завдання:

- 1.стройові вправи;
- 2.вправи для м'язів рук;
3. вправи верхнього плечового поясу;
- 4.вправи для м'язів тулуба;
- 5.вправи для м'язів ніг.

<https://www.youtube.com/watch?v=maF589Vfjp0> - відео

Легка атлетика в вузі - це навчально-наукова дисципліна, яка вивчає рухи і дії людини під час виконання ходьби, бігу, стрибків, метань, а також є видом спорту.

Діяльність людини під час занять легкою атлетикою вивчають різні науки, які мають свій термінологічний апарат за допомогою якого пояснюються процеси, що відбуваються в організмі людини, як вона взаємодіє з середовищем, як управляти процесами навчання і тренування.

Легка атлетика має свою термінологічну базу, а також на практиці використовує термінологію інших наук.

Словник з теорії і методики легкої атлетики представляє собою спробу створення уніфікованого посібника з термінології, яка застосовується в легкій атлетиці при навчанні майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту .

В легкій атлетиці широко використовуються як загальні терміни, так і спеціальні. При цьому є різні тлумачення основних понять, що вносить деяку невизначеність в спеціальну термінологію і потребує встановлення точних значень для певних понять. Це стосується в першу чергу широкого ряду термінів з техніки видів легкої атлетики та їх елементів.

Важливість знань, умінь фахівця з фізичного виховання і спорту саме з технічної підготовки не потребує доказу. Недостатні знання, невірно створена уява про техніку виконання легкоатлетичних вправ, невірне практичне виконання учнем, спортсменом принесуть тільки негативні наслідки. Наступні корекції, перенавчання потребує певних витрат часу і досить часто приносить невтішні результати .

Навчання легкоатлетичним вправам в більшості своїй ґрунтується на засвоєнні динаміки зусиль через побудову відчуттєвих образів майбутньої моделі дій та самоаналізу особистих відчуттів.

Враховуючи це, до словника включені образні назви легкоатлетичних вправ, які застосовуються на практиці, де через опис відчуття розкривається розуміння правильного їх виконання. Також включено деяке коло назв технічних елементів, які незнайомі широкому загалу фахівців з фізичного виховання і спорту.

Відсутність посібника термінології з легкої атлетики, який би охоплював ширше коло питань, ніж попередні, ускладнює вивчення студентами дисципліни “Легка атлетика“, зважає погляди практикуючого фахівця з фізичного виховання і спорту.

Практичне заняття №3

Тема: Техніка бігу на середні та довгі дистанції: техніка бігу, високий старт, стартовий розбіг, рухи ніг, робота рук, дихання.

Мета: Оздоровче значення легкої атлетики. Виховати цілеспрямованість, трудолюбивість, пильність, наполегливість.

Завдання:

- 1.біг з прискоренням на 60-80 м;
- 2.біг вгору по нахилній доріжці;
- 3.біг по нахилній доріжці з виходом на пряму;
4. про бігання дистанції 100м.

Біг на середні та довгі дистанції.

Бігун на середні і довгі дистанції повинен володіти ритмічним, широким, вільним кроком, добре координувати рухи ніг і рук, зберігаючи правильне

положення тулуба. Тому засвоєння хорошої техніки бігу в дитинстві є запорукою досягнення високих результатів в майбутньому.

Вивчення правильної техніки бігу здійснюється з допомогою бігу різних спеціальних вправ. На початку навчання не слід багато уваги приділяти роз'ясненню техніки бігу, а більше застосовувати показ і створювати для учня умови, необхідні для правильного виконання окремих елементів техніки.

Послідовність навчання техніки.

1. Вияснити суть і особливості техніки бігу на середні і довгі дистанції.

Створити правильну уяву та розуміння техніки.

2. Оволодіти підвідними вправами з метою кращого вивчення техніки відштовхування під час бігу по прямій.

3. Оволодіти технікою бігу на повороті.

4. Оволодіти технікою високого старту і стартового прискорення.

5. Удосконалення в техніці бігу на обраній дистанції. Підвідні та спеціальні вправи.

1. Імітація бігового кроку на місці. Рух починається з опускання стегна махової ноги вниз із наступним замахом назад. Після замаху стегно виноситься вперед-угору (п'ята ноги проходить попід сідницею).

2. Біг стрибками з ноги на ногу.

3. Біг згинаючи назад.

4. Біг згинаючи ноги вперед.

5. Дріботливий біг з переходом на звичайний.

6. Виконання бігу з високого старту по команді «На старт», «Руш».

7. Повторні пробігання по колу різного радіуса з поступовим переходом до бігу по доріжці стандартного радіуса.

Біг із високого старту із середини, а потім з початку повороту доріжки з вибіганням на прямо.

8. Повторні пробігання відрізків від 100 до 400-800 м з різною швидкістю.

Бар'єрний біг. Бар'єрний біг включається в програму майже всіх легкоатлетичних змагань юних легкоатлетів. У зв'язку з різним рівнем фізичної і технічної підготовленості тих, що займаються, а також з урахуванням їх вікових особливостей змагання проводяться на різні дистанції і із застосуванням бар'єрів різної висоти і неоднаковою відстанню між ними.

При відборі необхідно враховувати, що більшість сильних бар'єристів миру мають зріст 185-187 см. Тому в групи бар'єристів в першу чергу треба набирати хлопців і дівчат, зріст яких повинне складати 155-165 см і які мають довжину ніг 75-85 см.

Провідними завданнями є: розвиток швидкості, сили, гнучкості, спритності, витривалості; виховання сміливості, наполегливості, працьовитості; оволодіння основами техніки бігу на короткі дистанції, різних стрибків і бар'єрного бігу.

Практичне заняття № 4

Тема: Техніка бігу на короткі дистанції.

Мета: Оздоровче значення легкої атлетики. Виховати цілеспрямованість, трудолюбивість, пильність, наполегливість.

Завдання:

1. біг з прискоренням на 60-80 м
2. біг вгору по нахилній доріжці
3. біг по нахилній доріжці з виходом на пряму
4. пробігання дистанції 100м

Біг на короткі дистанції.

Послідовність навчання техніки.

1. Вияснити суть та особливості техніки бігу на короткі дистанції.
2. Створити правильне уявлення та розуміння техніки бігу.

Оволодіти підвідними та спеціальними вправами для засвоєння механізму відштовхування під час бігу по прямій та повороту.

3. Оволодіти технікою високого та низького старту та стартового бігу по прямій.

4. Оволодіти способами фінішування (пробіганням, грудьми, плечем).

5. Удосконалення елементів техніки та бігу в цілому.

Підвідні та спеціальні вправи.

1. Ходьба та біг на носках з високим підніманням стегна.

2. Біг стрибками з ноги на ногу, згинаючи ноги у гомілковостопному суглобі.

3. Біг із викиданням вперед випрямлених ніг.

4. Збігання з великого схилу.

5. Поступово-прискорений біг з переходом на біг по інерції.

6.

Біг з високого та низького старту без команди та за командою «На старт», «Увага», «Руш».

7. Біг з низького старту, зберігаючи нахил тулуба до зазначеної позначки.

8. Пробігання по прямій на відрізках 20, 30, 40, 50, 60 м. з низького старту з переходом на біг по інерції.

9. Біг по колу, а після по біговій доріжці.

10. Біг з високого та низького старту самостійно без команди.

11.

Імітація способів фінішування (грудьми, плечем, спочатку у ходьбі, повільному бігу, на швидкості і наближеної до максимальної).

12. Біг із низького старту з колодок.

Практичне заняття №5

Тема: Стрибки: техніка виконання стрибка, спеціальні вправи стрибуна, стрибки з місця, стрибки у довжину з розбігу.

Мета: Вдосконалення вмінь та навиків стрибків. Розвиток моральних та фізичних позитивних якостей.

Завдання:

1. спеціальні вправи стрибуна;

2. стрибки з місця;

3. стрибки у довжину з розбігу;

4. багаторазові стрибки в довжину з розбігу та місця

Стрибки у довжину з розбігу. Стрибки у довжину – природний спосіб подолання горизонтальних перешкод (яма з піском). Стрибки виконуються з місця, а також з розбігу різними способами: «зігнувши ноги», «ножиці», «прогнувшись».

Послідовність навчання техніки.

1. Вияснити суть та особливості техніки стрибків у довжину.
2. Оволодіти технікою відштовхування у поєднанні з розбігом.
3. Оволодіти рухами рук і ніг у фазі польоту в залежності від способу стрибка.
4. Оволодіти ритмом розбігу у поєднанні з відштовхуванням та з вильотом.
5. Оволодіти фазою приземлення.
6. Удосконалення в техніці цілісного стрибка.

Підвідні та спеціальні вправи.

1. Стрибок у довжину з місця поштовхом обидвох ніг, однією ногою з активним махом від стегна другою ногою.

Підскоки на одній нозі з активним махом другою ногою, зігнутою у коліні та одночасним рухом обидвох рук угору.

2. Стрибки з декількох (3-4) кроків підбігання, фіксуючи у фазі польоту положення «кроку» з подальшим приземленням на махову ногу і пробіганням вперед; з приземленням на обидві ноги, підтягнувши перед приземленням поштовхову ногу до махової.

3. У висінні на гімнастичних кільцях або на турнику виконувати імітацію рухів, притаманних окремим способом техніки стрибка у довжину.

4. Стрибки з невеликого розбігу, відштовхуючись з різних підвищень.
5. Стрибки через вертикальні перешкоди (бар'єри, планки тощо) з опусканням махової ноги і винесенням поштовхової (зміна положення ніг) перед приземленням.

Потрійний стрибок. Послідовність навчання техніки.

1. Вияснити суть та особливості техніки потрійного стрибка.
2. Створити правильну уяву та розуміння техніки.
3. Оволодіти технікою «скоку».
4. Оволодіти технікою «кроку» у поєднанні «скок»+»крок».
5. Оволодіти технікою стрибка у поєднання «крок»+»стрибок».
6. Підібрати довжину розбігу й оволодіти технікою стрибка в цілому.
7. Удосконалення складових елементів техніки.

Підвідні та спеціальні вправи.

1. Стрибок у довжину з місця, відштовхнувшись та приземлившись на поштовхову ногу.

2. «Скачки» з 3-4 бігових кроків з приземленням на поштовхову ногу з подальшим пробіганням вперед.

3. Стрибки з ноги на ногу з просуванням вперед.

4. «Скачки» на поштовховій нозі на місці та з рухом вперед.
5. Стрибки у кроці з 4-6 бігових кроків із приземленням в яму з піском і подальшим пробіганням вперед.
6. Стрибки у поєднанні «скок»+«крок» з місця та з підбігання, 6-8 бігових кроків.
7. Стрибки у поєднанні «крок»+«стрибок» з місця з 6-8 бігових кроків.
8. Цілісний потрійний стрибок з місця, з 6-8 кроків підбігання, з середнього та повного розбігу.