

Алгоритми виконання вправ з легкої атлетики - 1 курс.

1. Загально розвиваючі вправи на місці
2. Стрибки у довжину з місця
3. Спеціальні вправи бігуна
4. Стрибки по сходах
5. Біг на короткі дистанції
6. Біг на середні та довгі дистанції
7. Комплекси для виховання гнучкості
8. Загальна фізична підготовка
 - а) вправи з набивним м'ячем
 - б) Виконання вправ на розвиток пресу
 - в) підтягування на поперечині
 - г) виджимання від підлоги
 - д) підтягування у висі лежачи
 - е) тест з човникового бігу
 - з) тест з пресу
9. Контрольні навчальні нормативи
10. Таблиця результатів диференційованого заліку.

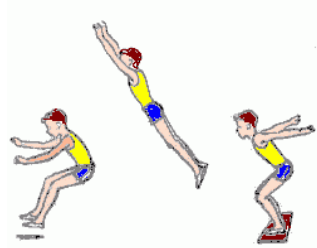
Загально-розвиваючі вправи на місці:

- а) дихальні вправи;
- б) Рухи головою (для м'язів шиї) - вперед, назад, вправо, вліво;
- в) кругові оберти головою; г) кругові оберти руками; д) махи руками (почергово правою та лівою рукою); е) прямі руки вперед-вгору-сторони-вниз; ж) руки за голову-повороти тулуба вправо та вліво; з) наклони тулуба вправо та вліво; і) розтягування передньої групи стегон; к) наклони тулуба вниз до ніг; л) розтягування коліних суглобів; м) розтягування гомілкостопу; н) стрибки

Стрибки у довжину з місця

1. стати прямо, ступні паралельно (на ширині однієї ступні);
2. піднятися на носки, одночасно підняти руки вгору;
3. опускаючись на всю ступню, зігнути ноги (до напівприсіду), руки назад;
4. потім з різким рухом рук вгору відштовхнутися двома ногами.

У польоті винести ноги вперед і приземлитися на зігнуті ноги, руки вперед. Перед поштовхом не можна підстрибувати.



Спеціальні вправи бігуна:

- біг спиною уперед;
- біг з високим підняттям стегна;
- біг з-за нахльостуванням гомілки;
- галопом(правим та лівим боком);
- стрибки на одній нозі(пр.,лів);
- короткі стрибки з ноги на ногу.

Біг з високим підняттям стегна.

На першому етапі вправа виконується на місці, потім з поступовим просуванням вперед. Слідкувати, щоб плечі не відхилялись назад, а стегно піднімалося до горизонтального положення.

Стрибки з ноги на ногу. Толчова нога при відштовхуванні повністю випрямляється, махова нога зігнута в колінному сугаві, потім енергійно виноситься вперед-вгору, тулуб нахилений вперед.

Імітація рухів руками, як при бігові. Ноги по ширині плечей з невеликим нахилом тулуба вперед

Біг з закиданням гомілки назад з доторканням п'ятами сідниць. Слідкувати, щоб тулуб та плечі не нахилились вперед

Біг на прямих ногах «ножиці», викидаючи гомілки вперед. Руки зігнуті у ліктях . як під час бігу.

Випади широким кроком. Випрямляючи задню ногу. Слідкувати, щоб тулуб та плечі не нахилились вперед.

Біг приставним кроком –правим та лівим боком. Руки зігнуті у ліктях, як під час бігу.

Ходьба навприсядки, руки на колінах. Спину держати прямо.

Стрибки на обох ногах. Руки за головою , вперед не нахилились

Стрибки на правій або лівій ногах. Триматися високо на стопі.

Ходьба взявшись обома руками за гомілкостоп. Намагатися коліна не згинати.

Ходьба приставним кроком, на кожен крок нахилитися з доторканням стоп. Коліна не згинати, обов'язкове доставання руками ніг.

Стрибки по сходах:

-на пр.та лів.ногах;

-на двох ногах;

-довгим кроком;

-частим кроком;

-через одну сходинку.

Всі вправи виконувати на стопах. Активно допомагаючи рухами рук.

Комплекси для виховання гнучкості

Комплекс І.

1. З вихідного положення — основна стійка, ноги на ширині плечей. Нахили тулуба вперед, назад.
2. Присідання: ноги разом; ноги нарізно, ступні паралельно.
3. З вихідного положення — руки угору, в руках гімнастична палиця. Відведення прямих рук назад до відказу (виконується з допомогою і без допомоги партнера).

Комплекс 2.

1. Пружинні нахили: «притягування» тулуба руками до гомілки.
2. Повільне відведення зігнутих та прямих рук у різні площини.
3. Гімнастична палиця вниз. Піднімання рук угору — назад до відказу (виконується з допомогою і без допомоги партнера).

Комплекс 3.

1. Присівши в упорі, на одній нозі, другу відвести вбік — пружинні присідання на правій, лівій ногах.
2. З вихідного положення — основна стійка, ноги на ширині плечей. Колові рухи тулубом вправо-вліво.
3. Вихідне положення — основна стійка. Нахили вперед з допомогою партнера чи з вагою на плечах.

Комплекс 4.

1. Випад правою ногою вперед, ліва позаду, пряма, носок відтягнути. Пружинні погойдування (між стегном і гомілкою, кут 90°) із зміною положення ніг.
2. Нахили назад. Трохи згинаючи ноги в колінних суглобах, торкнутися руками п'ят.
3. Колові рухи руками в різних напрямках.

Комплекс 5.

1. Махи ногами (правою-лівою) в різних площинах.
2. Хвилеподібні рухи тулубом у передньо-задній фронтальній площині.
3. З вихідного положення — основна стійка, руки вперед. Повороти рук усередину та назовні за допомогою партнера.

Біг на короткі дистанції.

За командою «На старт!» спортсмен займає позу при якій спирається на землю прямими ненапруженими руками, які розташовані на ширині плечей. Тулуб випрямлено, голова тримається прямо стосовно тулуба, ноги спираються на опорні площадки стартових колодок. Шипівки торкаються доріжки носками, або двома передніми шипами. Вага тіла рівномірно розподілена між руками, стопою ноги, яка стоїть попереду, і коліном другої ноги.

Командою «Увага» бігун частково випрямляє ноги, відриває коліно ноги, яка знаходиться позаду, від доріжки. Тепер вага тіла розподіляється між руками і ногою, яка знаходиться попереду, але так, щоб проекція ЗЦМТ на доріжку не доходила до стартової лінії на 15-20 см.



Рис.16. Положення бігуна за командами
«На старт!» і «Увага!»

Стопи щільно притискаються до опорних площадок колодок, тулуб тримається прямо. Таз піднімається на 10-20 см вище рівня плечей до положення, в якому гомілки розташовані паралельно.

В цій позі важливо не перенести занадто ваги тіла на руки, щоб не загальмувати початок бігу з низького старту.

За командою «Пуш!» бігун енергійно відштовхується ногами і, згинаючи руки, прямує вперед. Відштовхування від колодок виконується одночасно двома ногами. Нога, яка стоїть позаду, трохи розгинається і швидко виноситься стегном уперед, нога, що знаходиться попереду, різко випрямляється в усіх суглобах.

Стартовий розгін.

Головним завданням стартового розгону є досягнення швидкості, близької до максимальної. Правильне виконання перших кроків зі старту залежить від відштовхування тіла під гострим кутом до доріжки, а також від сили та швидкості рухів бігуна.

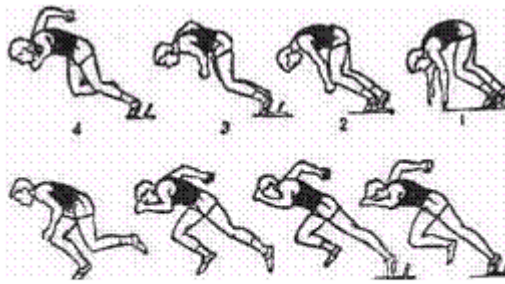


Рис.17. Початок бігу з низького старту

Біг на дистанції.

На момент досягнення найвищої швидкості тулуб бігуна нахилено вперед на $10-15^\circ$. Нога ставиться пружно, з передньої частини стопи. Відштовхування закінчується розгинанням опорної ноги в колінному і таранно-гомільковому суглобах.

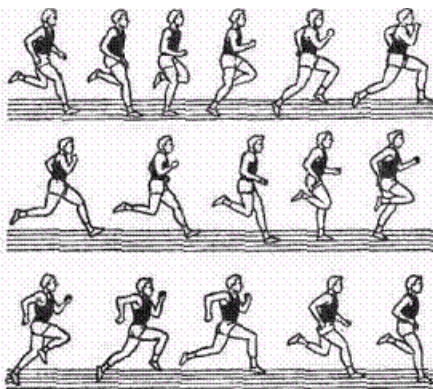


Рис.18. Біг на дистанції

Фінішування. Під час бігу на 100 і 200 м максимальна швидкість на останніх 20-15 м дистанції знижується на 3-8%. Біг закінчується в момент, коли спортсмен доторкнеться тулубом вертикальної площини, яка проходить через лінію фінішу. Щоб швидше її торкнутись, необхідно на останньому кроці різко нахилити груди вперед, відкидаючи руки назад. Цей спосіб називається «кидок грудьми». Також є спосіб, при якому бігун, нахилившись вперед одночасно повертається до фінішної стрічки боком так, щоб торкнутись її плечем. Цей спосіб називається «фінішування плечем». Спосіб фінішування обирається експериментальним шляхом.

Біг на середні та довгі дистанції.

Біг — циклічний локомоторний рух, що складається з опорного і безопорного положення, яке періодично змінюється.

Циклом бігового руху є подвійний крок (лівої і правої ноги). В подвійному кроці є два періоди опори і два періоди польоту. В кожному періоді розрізняють дві фази.

Період опори складає фази гальмування (амортизації) і відштовхування, а період польоту — фази підйому і зниження ЗЦМТ. Техніку бігу умовно поділяють на старт і стартове прискорення, біг по дистанції і фініш. Біг на середні і довгі дистанції відрізняється від спринту меншою довжиною кроків і більш прямим положенням тулуба, менш високим підйомом коліна махової ноги, нерізким випрямленням поштовхової ноги, роботою рук і більш глибоким і ритмічним диханням.



“На старт!” всі бігуни займають вихідне положення перед лінією старту в одну або декілька шеренг. При цьому поштовхова нога знаходиться біля стартової лінії, а друга — на півкроку позаду. Тулуб подано вперед, ноги зігнуті, положення повинні бути стійким та

зручним. Різноіменна рука зігнута в лікті і разом з плечем виноситься вперед. Друга рука напівзігнута і відведена назад. Погляд спрямовано вперед на доріжку.

Після пострілу або команди **“Руш!”** спортсмен починає біг, намагаючись зайняти місце біля бровки. Зі старту він біжить у нахиленому положенні з прискоренням і поступово випрямляючись, переходить до більш рівномірного бігу на дистанції.

Біг на дистанції виконується маховим кроком, з відносно постійною довжиною і частотою кроків. Довжина і частота кроків залежить від індивідуальних особливостей бігуна, довжини його тіла, довжини ніг і т.д. Основні риси бігу: тулуб нахилений вперед, плечі розгорнуті, голова прямо. Суттєвою вимогою до техніки є вміння розслабляти м'язи і давати їм відпочинок у неробочі моменти. Фінішне прискорення починається за 200-400 м до фінішу і характеризується зростанням частоти кроків, більш енергійною роботою рук і деяким збільшенням нахилу тулуба. На останніх двох кроках необхідно зробити активний нахил тулуба вперед, що може сприяти перемозі на фініші. Після пробігання лінії фінішу бігун не зупиняється, а переходить на повільний біг, а згодом – на ходьбу, щоб привести організм у відносно спокійний стан. Крім того, миттєва зупинка на фініші може спричинити до зіткнень і травм.

Стрибок в довжину з місця:

В.п. – сер.ст.ноги нарізно;

1- стійка на носках, руки вгору;

2- напівприсід, нахил вперед, руки відведені назад;

3- одночасне відштовхування та виніс рук вперед – вгору – стрибок;

4- приземлення в положення присід, руки вперед.

Загальна фізична підготовка.

Вправи з набивним м'ячем

Вага м'яча 2 – 4 кг

1. Кидки набивного м'яча вгору і ловля його обома руками;
2. Та ж – ловля м'яча двома руками, не допускаючи торкання м'ячем тулуба;
3. Кидки набивного м'яча вгору і ловля одному рукою (лівою , правою);
4. Кидки вгору за голови і ловля;
5. Поштовх вгору від грудей двома руками і ловля;
6. Те ж, однією рукою;
7. Кидок вгору і ловля в стрибку;
8. Кидок через спину вгору і ловля;
9. Передача набивного м'яча з однієї руки в іншу навколо тулуба. Коли м'яч попереду – нагинання, коли ззаду – прогинання;
10. Набивний м'яч над головою. Кидок вперед партнеру, не відриваючи ніг від підлоги;
11. Набивний м'яч перед грудьми. Поштовхом від грудей, переслати його партнеру;
12. Високо підняти м'яч, нагинаючись вперед, і різким випрямленням, не згинаючи рук;
13. Стоячи спиною до партнера, ноги нарізно, кинути набивний м'яч між ніг назад;

14. Сидячи, підняти набивний м'яч як можна вище. Кругові рухи корпусом, не відриваючи ніг від підлоги;

15. Кидок набивного м'яча через розставлені ноги так, щоб він перелетів через голову вперед. Після цього, не сходячи з місця, зловити його;

16. Вправа удвох . Віднімання м'яча один у одного в боротьбі.

Прес:

Початкове положення, лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах і розведені в сторони, стопи на підлозі, живіт втягнутий, поперек притиснутий до підлоги, руки за головою. Підтягніть плечі до колін, не піднімаючи від підлоги поперек і стопи. Поверніться у вихідне положення. Слідкуйте за диханням. Підняття плечей на видиху, вихідне положення — на вдиху.

Підтягування на поперечині:

Вправа на найширші м'язи спини

Підтягування вважаються найважливішим вправою для опрацювання найширших м'язів спини (найширші м'язи спини), які часто називають «крилами». Формування спортивної V-образної фігури багато в чому пов'язано з розвитком саме цих м'язів.

Крім м'язів спини, підтягування включають в роботу велику частину мускулатури верхньої частини тулуба — м'язи плечового поясу і трапеції, передпліччя і м'язи рук, а при правильній техніці виконання ще грудні м'язи і м'язи живота.

Механіка виконання руху максимально проста: взявшись за перекладину прямим або зворотним хватом, необхідно плавно підтягти вага тіла вгору, не виставляючи при цьому лікті вперед, а тримаючи їх перпендикулярно підлозі, немов злегка вниз.

Використання різної ширини хвата при підтягуванні варіює м'язи, які включаються в роботу. Більш широкий хват краще задіє зовнішні м'язи плечового поясу, більш вузький — м'язи внутрішньої групи плечового поясу і м'язи рук.

Найчастіша помилка в підтягуваннях полягає в тому, що рух виконується лише частково. Якщо говорити про ідеальну техніку, то у верхній точці ви повинні стосуватися поперечини грудьми, не вигинаючись і не відводячи при цьому голову назад.

У нижній точці вправи руки повинні бути прямими — найкраще опуститися вниз, розслабити м'язи на секунду, і знову рухатися вгору. Що стосується дихання, то рекомендується робити швидкий вдих-видих у верхній точці вправи.

Віджимання від підлоги

Віджимання від підлоги - найпростіше і дуже ефективне фізична вправа. Його можна робити без штанг і гантелей, де завгодно і коли завгодно! Віджимання відмінно зміцнюють верхній плечовий пояс м'язів, великий грудний м'яз, трицепс, дельтоподібні і ліктьові м'язи, сприяючи прекрасному розвитку сили і рельєфу тіла.

Щоб віджиматися технічно правильно, слід дотримуватися певних правил:

1. Для початку необхідно прийняти правильну стійку вправи, вона називається упор лежачи. Треба встати на підлогу на прямих руках, руки по ширині один від одного повинні знаходитися на ширині плечей, і на рівні грудей, спина пряма, ноги разом.
2. Логтей повинні бути спрямовані під кутом 45 градусів від тіла. В цьому випадку навантаження розподілятиметься рівномірно.

3. Пріопусканні тіла вниз, стосуватися статі, так м'язи найбільш растягіватся, а отже, прокачуються.
4. Слідкувати за диханням, слідуючи формулою початок вправи вдих, закінчення вправи видих. Не слід затримувати подих, його учащати або сповільнювати. Все має йти згідно фазам вправи.

Підтягування у висі лежачи (хлопці, дівчата)

Обладнання. Перекладина діаметром 2-3 сантиметри, встановлена на висоті 95 сантиметрів, магnezія.

Учасниця тестування займає положення вису лежачи, хватом зверху. Голова, тулуб, ноги – це пряма лінія, руки – перпендикулярно до підлоги. За командою "Можна!" згинаючи руки, вона підтягується до такого положення, щоб її підборіддя було над перекладиною. Потім учасниця повністю випрямляє руки, опускаючись у вис лежачи. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасниці вистачить сил. Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна умова.

Загальні вказівки і зауваження. Не дозволяється згинати і розгинати тулуб у грудній та поперековій ділянці хребта, кульшових та колінних суглобах, робити допоміжні рухи ногами, відпочивати у положенні вису лежачи більше 3-х секунд.

Дозволяється робити лише один підхід до перекладини.

Тестування припиняється; якщо учасниця робила зупинку на 2 і більше секунди або їй не вдається зафіксувати потрібного положення більше, ніж 2 рази підряд.

Проведення тесту та фіксація результатів з човникового бігу.

За командою “На старт” учасник тестування стає у положення високого старту за стартовою лінією. За командою “Марш!” у максимальному темпі пробігає 9м до другої лінії, бере один із двох дерев’яних кубиків, які лежать у півколі, бігом повертається назад і кладе його в стартове півколо (кидати кубик не можна). Потім студент біжить у зворотному напрямку, повертається з другим кубиком і кладе його у стартове півколо. На цьому тест закінчується.

Результат тестування – це час, зафіксований з точністю до 0,1с., з моменту старту, коли учасник поклав другий кубик у півкулю.

За відсутності кубиків учасники повинні торкатися рукою підлоги або землі за лініями розворотів.

При проведенні тесту рекомендовано дотримуватись таких вказівок та зауважень: Кожному учаснику дається дві спроби. В протокол заносять кращій.

1.

Викладач не зараховує спробу, якщо студент кидає або упускає кубик у півколо. Його треба акуратно покласти. Якщо ця вимога не виконується, дається повторна спроба.

2.

Доріжка, на якій проводиться човниковий біг, повинна бути рівною, у хорошому стані, не бути слизькою.

Підготовка до проведення тестування з пресу:

Учасник тестування лягає спиною на рівну поверхню, ноги зігнуті в колінах під прямим

кутом, відстань між стопами - 30 див, пальці рук з'єднані за головою. Партнер тримає ступні так, щоб п'яти торкалися опори. А після команди «Можна» учасник переходить із положення сидячи й торкається колін, потім знову повертається у вихідне положення, торкаючись спиною й руками мата, після чого знову повертається в положення сидячи. Протягом однієї хвилини він повторює вправу з максимальною частотою. Після цього положення опустить ноги вправо або вліво, зберігаючи прямий кут у тазостегновому суглобі. Торкніться підлоги зовнішнім краєм ступні (долоні притиснуті до підлоги), потім знову підніміть ноги у вертикальне положення. Не роблячи паузи, перекладете ноги в іншу сторону й знову торкніться підлоги зовнішнім краєм ступні, цього разу з іншої сторони. Видихайте у верхній крапці підйому ніг. Якщо вам важко виконувати цю вправу із прямими ногами, зігніть ноги сильніше. V – підйом проробляє й нижню й верхню частину прямого м'яза.

Правильне виконання

Прийміть положення лежачи. Руки витягнуті уздовж корпусу. Не згинаючи колін, одночасно підніміть і ноги, і верхню частину корпусу, складаючись на зразок перочинного ножа. Тягніться обома руками до носків своїх кросівок. У верхнім положенні ваше тіло повинне прийняти форму латинської букви «V», опустіться у вихідну позицію, на мить торкніться підлоги й відразу ж переходите до наступного повтору. Оскільки це дуже важка вправа, почніть із 5 - 10 повторів, а потім, у міру освоєння техніки руху, доведіть число повторів у сеті до 15 - 25 разів.

Контрольні нормативи з легкої атлетики- 1курс

Вид змагань		12 - 11 - 10	9 - 8 -7	6 -5 -4
100м	ХЛ	14.4-14.5-14.7	14.9-15.0-15.2	15.4-15.5-15.6
	ДВ	15.8-16.2-16.4	16.8-17.2-17.4	17.6-17.8-18.0
500м	ХЛ			
	ДВ	1.45-1.50-1.52	1.53-1.55-1.57	1.58-2.00-2.05
1000м	ХЛ	3.15-3.20-3.22	3.25-3.30-3.32	3.35-3.40-3.45
	ДВ			

2000м	ДВ	10.10-10.20-10.30	11.40-11.00-11.40	12.00-12.20-12.35
3000м	ХЛ	12.00-12.10-12.20	13.30-13.40-13.50	14.10-14.20-14.25
Підтягування у висі	ХЛ	12-11-10	9-8-7	6-5-4
	ДВ	18-17-16	15-14-13	12-11-10
Віджимання від підлоги	ХЛ	36-35-33	30-28-26	24-20-18
	ДВ	16-14-13	12-11-10	9-8-7
Стрибки з місця	ХЛ	240-235-230	228-225-220	218-215-210
	ДВ	190-185-180	175-170-165	160-155-150
Прес за 1 хв	ХЛ	52-51-50	49-48-46	45-44-40
	ДВ	36-35-34	33-30-28	25-23-20
Човниковий біг 4х9м	ХЛ	9.2-9.3-9.4	9.5-9.6-9.7	9.8-9.9-10.0
	ДВ	10.5-10.6-10.7	10.8-10.9-11.0	11.2-11.3-11.4