**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.

Учнів у 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;

yзміцнювати 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 атлетиці;
* придбати навички в організації та практично­му суддівстві змагань із легкої атлетики і досвід 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 пода­но 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 перевід­ними 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.

**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**

Особливосты 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; загальнорозвивальні 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 водящему».

*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, перевороти, 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; стрибкі 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 висячому положенні.

Вправи з набивними м’ячами: перекидання і штовхання в парах з різних положень (стоячи, лежачи, сидячи); метання у різні способи — зни­зу вперед, знизу 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, розтяган­ні 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, стри­буна 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 перетяган­ні, 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 відпрацьовування 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 потрій­ного 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, внизу), 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 Ч 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 потрійному 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 напря­му. 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 Ч100, 4 Ч 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 Б. В.* Тренерам юных легкоатлетов. — М. : Физкультура и спорт, 1974.

2. *Гойхман П. Н., Трофимов О. Н.* Легкая атлетика в школе. — М. : Физкультура 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. : Физкультура и спорт, 1987.

5. *Коробченко В. В.* Легка атлетика. — К. : Освіта, 1990.

6. *Максименко Г. М.* Спортивно-педагогічне вдоско­налення. — Х. : Ранок, 1998.

7. *Мехрикадзе В. В.* Тренировка спринтера. — М. : Физкультура, образование и наука, 1997.

8. *Озолин Н. Г., Воронкин В. И., Примаков Ю. Н.* Лег­кая атлетика. — М. : Физкультура и спорт, 1989.

9. *Попов В., Суслов Ф., Ливадо Е.* Юный легкоатлет. — М. : Физкультура и спорт, 1984.

10. *Сергиенко Л. П.* Комплексное тестирование двигательных качеств человека: науч. пособ. — Никола­ев: УДМТУ, 2001.

