

**Міністерство освіти та науки України  
Державний вищий навчальний заклад  
«Херсонський державний аграрний університет»**

**Лишевська В.М., Шаповал С.І.**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

( легка атлетика)

Методичні розробки до оздоровчо-тренувальних занять  
зі студентами основного навчального відділення

**ХЕРСОН – 2017**

УДК: 37.06: 796.42 (072 )

Розглянуто і рекомендовано до видання кафедрою філософії та соціально-гуманітарних дисциплін (протокол № 2 від 25.09.2017 р.) та вченою радою біолого-технологічного факультету Херсонського державного аграрного університету (протокол № 3 від 18.10.2017 р.)

Укладачі: В.М.Лишевська – доцент кафедри філософії і соціально-гуманітарних дисциплін, С.І Шаповал – старший викладач кафедри філософії і соціально-гуманітарних дисциплін Херсонського державного аграрного університету.

Рецензент: Шалар О.Г. – кандидат пед. наук, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту Херсонського державного університету.

«Фізичне виховання» Методичні розробки до оздоровчо-тренувальних занять із студентами основного навчального відділення - Херсон: РВВ «Колос» ХДАУ, 2017. – 35 с.

Методичні розробки призначені для підготовки до практичних занять і самостійної роботи студентів всіх факультетів. Навчальний матеріал розподілено за вимогами кредитно-трансферної системи навчання.

© Лишевська В.М. 2017

© Шаповал С.І. 2017

## Передмова

Фізичне виховання – система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок і вмінь.

Фізичне виховання та масовий спорт у сфері вищої освіти мають на меті забезпечити виховання в осіб, що навчаються у вищих навчальних закладах, потреби самостійно оволодіти знаннями, уміннями й навичками управління фізичним розвитком людини засобами фізичного виховання та навчання, застосувати набуті цінності життєдіяльності майбутніх фахівців.

«Фізичне виховання» викладається протягом чотирьох семестрів. За навчальним планом на курс відводиться 90 год.: практичних – 60 год., самостійна робота – 30 год., форма контролю – залік.

## Мета та завдання викладання дисципліни

Метою викладання дисципліни фізичне виховання є сприяння вищій школі у підготовці інтелігентних, високоосвічених, здорових, гармонійно розвинених, компетентних у вибраній спеціальності фахівців агропромислового комплексу з високою і громадською позицією, готових до довголітньої високопродуктивної праці і захисту інтересів Держави України.

Як обов'язкова навчальна дисципліна «Фізичне виховання» передбачає вирішення таких завдань:

а) виховання потреби у студентів до фізичного самовдосконалення та систематичних заняттях фізичними вправами протягом всього життя;

б) набуття знань з основ теорії, методики та організації фізичного виховання в системі забезпечення здорового способу життя і навчання прикладному їх використанню по удосконаленню свого організму та членів своєї родини, сім'ї;

в) формування практичних умінь і навичок з основ методики самоконтролю в процесі фізичного вдосконалення, оцінки фізичного стану та рівня фізичної підготовленості;

г) зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності та опірності організму діям несприятливих чинників навколишнього середовища шляхом систематичних занять обраними формами та видами фізичної культури в обсязі індивідуальної рухової діяльності 10-14 годин на тиждень;

д) включення студентів університету в реальну фізкультурно-спортивну діяльність для творчого засвоєння цінностей фізичної культури і спорту з метою гармонійного розвитку та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я, підготовки їх до майбутньої професії;

е) формування у студентів гуманістичного світогляду, системно-упорядкованого комплексу знань, що обіймає філософську, соціальну, природничо-наукову, психологічну, екологічну тематики, тісно пов'язаних із теоретичними та практичними основами фізичної культури;

є) набуття теоретичних знань та вдосконалення спортивно-технічних умінь і навичок в обраному виді спорту, підвищення функціональних можливостей організму, розвиток і вдосконалення фізичних якостей та спортивної майстерності.

В результаті вивчення дисципліни “Фізичне виховання” студенти повинні:

ЗНАТИ – місце фізичної культури і спорту в системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров’я і фахової діяльності;

- основні положення організації навчального процесу з фізичного виховання в аграрних навчальних закладах;
- основні компоненти здорового способу життя й ролі регулярної рухової активності у підвищенні стійкості людини до фізичних і розумових навантажень, окремих професійних захворювань та шкідливих впливів зовнішнього середовища;
- основи методики самоконтролю в процесі занять фізичними вправами;
- теоретико-методичні основи оздоровчого тренування;
- методику проведення підготовчих та відновлюваних форм фізичної активності в режимі навчальної праці студентів та професійної діяльності фахівців агропромислового виробництва.

УМІТИ – використовувати у соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності та у сімейному житті знання, уміння і навички набуті в процесі навчання в університеті.

Для проведення практичних занять з фізичного виховання формуються навчальні відділення за такими напрямками:

- а) основне (оздоровчо-рекреаційної спрямованості);
- б) спеціальне (реабілітаційно-відновлювальної спрямованості);
- в) спортивне (спортивного удосконалення).

До **основного** навчального відділення (оздоровчо-рекреаційної спрямованості) зараховуються студенти, які за станом здоров’я віднесені до

основної та підготовчої медичних груп. На цьому відділенні формуються навчальні групи із легкої атлетики і спеціалізації (з використанням вправ різних видів спорту в спрощених формах фізичних вправ).

Студент може обрати будь-який вид рухової активності з урахуванням стану свого здоров'я та фізичної підготовленості для задоволення особистих потреб у вдосконаленні, оздоровленні та загартуванні організму.

Метою оздоровчого тренування на заняттях цього відділення є підвищення функціональних можливостей організму, рівня фізичного стану та фізичної підготовленості і зміцнення здоров'я студентів. Навантаження, які використовуються, не повинні перевищувати функціональних можливостей організму, але мають бути досить інтенсивними, щоб сприяти формуванню оздоровчого ефекту.

До **спеціального** навчального відділення (реабілітаційно-відновлювальної спрямованості) зараховуються студенти, які віднесені за даними медичного обстеження до спеціальної медичної групи. Навчальні групи формуються з урахуванням стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості. Студенти, які звільнені за станом здоров'я від практичних занять на тривалий термін, зараховуються до спеціального навчального відділення для виконання доступних їм розділів навчальної програми.

До **спортивного** навчального відділення зараховуються студенти основної медичної групи, які мають спортивно-технічну підготовку з обраного виду спорту не нижче II спортивного розряду. Спортивне тренування цього відділення спрямоване на досягнення максимальних результатів з обраного виду спорту. Навчально-тренувальні заняття проводяться в секціях з видів спорту відповідно до рівня спортивно-технічної підготовленості студентів.

## **Зміст практичних занять**

### **Основні засоби розвитку і вдосконалення фізичних і психічних якостей**

#### **Сила і швидкісно-силові здібності**

Вправи з обстеженням власною масою тіла або окремих його частин. Вправи з обтяженням маси партнера і його протидії; вправи з опором пружинних предметів (еспандер, гумові амортизатори); обтяжування малою вагою (гантелі, гири, штанги); вправи на тренажерах і гімнастичних снарядах. Статичні (ізометричні) силові вправи. Стрибки у довжину і висоту з місця, з розбігу і в різноманітних комбінаціях. Метання м'ячів, штовхання ядра, кидання набивних м'ячів. Комплексне використання швидкісно-силових вправ.

#### **Швидкість рухів**

Повторні швидкісні вправи протягом 20 с з максимальною швидкістю на коротких відрізках відстані. Прискорення за раптовим сигналом. Естафети.

Виконання з максимальною швидкістю цілої вправи або окремих елементів в циклічних видах спорту. Виконання вправ з обтяженням або в полегшених умовах з максимальною швидкістю. Метання полегшених або обтяжень снарядів, чергуючи із снарядами прийнятої ваги. Рухові та спортивні ігри.

#### **Витривалість**

Загальна витривалість. Циклічні вправи, що виконуються від 30 хв. до 1-2 годин до втоми, направлені на розвиток аеробних можливостей. Спеціальна витривалість, швидкісна. Циклічні і змагальні вправи, виконання їх змінним, повторним та інтервальним методом з метою розвитку аеробних можливостей.

Силова витривалість. Повторні силові вправи з обтяженням масою 30-70% від максимально можливої ваги. Витривалість в ациклічних вправах. Довготривале виконання змагальної вправи або її елементів, що перевищує

час змагального часу. Збільшення кількості повторень, вправи за одиницю часу за рахунок збільшення щільності (скорочення пауз) в одному занятті. Збільшення кількості занять у тижневому циклі.

### **Координаційні здібності**

Розучування і оволодіння новими координаційно складаними руховими діями. Застосування вправ із швидкою перебудовою рухової діяльності з урахуванням зміни зовнішніх умов (гімнастика, ігри, єдиноборства тощо). Виконання різноманітних вправ у незвичних комбінаціях: стрибки у довжину з місця, спиною до напрямку стрибка, стрибок з поворотами перед приземленням тощо. Зміна засобів виконання вправи. Систематичне оволодіння складними діями і навичками та поступове їх удосконалення. Дії за зазначеною точністю.

### **Гнучкість**

Активні спільні рухи та вправи на розтягування м'язів, м'язових сухожиль і суглобних зв'язок з поступовим збільшенням амплітуди рухів. Вправи із збільшенням амплітуди рухів за рахунок особистих зусиль або за допомогою партнера, чи за рахунок застосування обтяження. Прості, пружні та м'язові рухи із зовнішньою допомогою від мінімального до максимального можливого обсягу навантаження, з обтяженням або без них. Повторні пружні вправи. Утримання статичних положень з максимально можливим ступенем розтягнутості – без снарядів, а також з використанням гімнастичних снарядів.

### **Професійно-прикладна фізична підготовка**

Система знань, умінь та спеціальних вправ професійно-прикладної фізичної підготовки, направлених на формування професійно-фізичних і психомоторних якостей, рухових умінь, навичок та удосконалення психофізіологічних можливостей організму з урахуванням особливостей майбутньої професійної діяльності студентів з напрямків, передбачених в університеті.

## Методичні знання, уміння і навички

Оволодіння прийомами самопізнання, саморегулювання і самоуправління станом організму, які сприяють підвищенню його психічних та фізичних можливостей при виконанні інтелектуальної і фізкультурно-спортивної діяльності, активізують процеси виконання, зміцнюють стійкість психоемоційного стану в різноманітних умовах життєдіяльності. Навички використання їх у повсякденному житті і передача їх іншим особам.

### Навчальний план дисципліни

п/п заняття	Тема і короткий зміст занять	Кількість годин (практичні)
1	Легка атлетика. Повільний біг. Загально розвивальні вправи. Спеціальні вправи легкоатлетів. Проходження кросової дистанції. Розповідь про вимоги навчального матеріалу на 2 семестр, про вимоги змістовного модуля з легкої атлетики та умовах заліку. Перемінний біг.	2
2	Легка атлетика. Загальнорозвивальні вправи. Спеціальні вправи легкоатлетів. Стрибки у довжину з розбігу. Біг на короткі дистанції: - біг з низького старту по команді - біг із старту на час - біг в упорі з максимальною частотою Повторний біг.	2
3	Легка атлетика. Повільний біг. Загальнорозвивальні вправи. Спеціальні вправи легкоатлетів. 3. Спеціальні вправи легкоатлетів. Біг на короткі дистанції:	2

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- біг з прискоренням</li> <li>- стартове прискорення</li> <li>- біг в упорі з максимальною частотою</li> <li>- біг із старту на час</li> </ul> <p>Розвиток силових якостей.</p>	
4	<p>Легка атлетика. Повільний біг. Загально розвивальні вправи. Спеціальні вправи легкоатлетів. Біг на короткі дистанції;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- біг з прискоренням</li> <li>- стартове прискорення</li> <li>- біг в упорі з максимальною частотою</li> <li>- біг із старту на час</li> </ul> <p>Стрибок у довжину з розбігу.</p>	2
5	<p>Легка атлетика. Повільний біг. Загальнорозвивальні вправи. Спеціальні вправи легкоатлетів. Біг із прискоренням, біг з низького старту, без команди за розмітками. Стрибок у довжину: Повторний біг.</p>	2
6	<p>Легка атлетика. Повільний біг – 1200 м Загальнорозвивальні вправи. Спеціальні вправи легкоатлетів. Спеціальні вправи легкоатлетів. Підстрибування на двох ногах 2x20 відштовхувань, вистрибування із глибокого присіду. Стрибок у довжину з розбігу: Повторний біг</p>	2
7	<p>Легка атлетика. Загальнорозвивальні вправи. Спеціальні вправи легкоатлетів. Старти і багато скоки, п'ятиразовий стрибок на лівій нозі, п'ятиразовий стрибок на правій нозі. Стрибок у довжину з розбігу.</p>	2

	Перемінний біг	
--	----------------	--

## Модуль 4. Легка атлетика

### Практичне заняття №1

#### Тема. Легка атлетика.

**Мета заняття:** Ознайомити студентів із вимогами теоретичного, методичного та практичного розділів навчальної програми; нормативними вимогами атестації та змістовного модуля «Легка атлетика» у другому семестрі; навчити виконанню спеціальних вправ легкоатлета; навчити долати перешкоди під час кросового бігу.

**Ключеві поняття та терміни:** легка атлетика, спеціальні вправи легкоатлета, біг на короткі дистанції.

#### План заняття

1. Повільний біг.
2. Загальнорозвивальні вправи.
3. Спеціальні вправи легкоатлетів.
4. Біг на короткі дистанції:
  - біг з прискоренням
  - низький старт за командою
  - біг в упорі з максимальною частотою
5. Під час проходження кросової дистанції додання перешкод (ям з піском, барерів висотою до 60 см).
6. Розповідь про вимоги навчального матеріалу на 4 семестр, про вимоги змістовного модуля з легкої атлетики та умовах заліку.

## **Методичні поради та рекомендації**

Фронтально-поточковий метод організації діяльності студентів. Виконувати за командою викладача.

### **Контрольні запитання**

1. Які дистанції відносяться до дліних?
2. Розкажіть про українців в сучасному Олімпійському русі.
3. Що вам відомо про високий старт?
4. Які вправи відносяться до спеціальних вправ легкоатлетів?
5. Що таке дріботливий біг?

### **Завдання для самостійної роботи**

1. Спеціально-бігові вправи.
2. Спеціально-стрибкові вправи.
3. Спеціально-бігові вправи, біг на довгі дистанції.
4. Кросова дистанція.
5. Низький старт.
6. Положення високого старту.
7. Правила змагань з легкої атлетики.
8. Види легкої атлетики.

### **Теми для рефератів**

- Характеристика фізичної підготовленості. Методики її визначення.
- Фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток.
- Фізичний розвиток студентів 1-2 курсів.
- Вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії (відповідно до професії).
- Олімпійський рух на сучасному етапі.

- Фізична культура у сім'ї. Вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері.

### Література:

1. Бевзюк В. Особливості бігу та структура бігового кроку .Херсон, 2008. – 153 с.
2. Присяжнюк Д.С. Легка атлетика.1-12 класи: навч. посіб.:Ранок,2010.-128с.- (Спортивні ігри в школі).
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет. Санкт-Петербург: Лань, 2004. - 160 с.
4. Самоконтроль за своїм здоров'ям та самооцінка фізичного розвитку в процесі занять фізкультурою і спортом. Із досвіду роботи викладача фізичного виховання Рівненського кооперативного економіко-правового коледжу. К: НМЦ «Укоопосвіта», 2007.-20 с.
5. Физическая культура студентов - основа их последующей успешной профессиональной деятельности. II Международный научно-практический семинар (6 февраля 2008 г., г.Минск) /под науч. ред. Г.А. Хацкевича. – Минск: Издательство МИУ, 2008. – 240 с.

### Практичне заняття №2

**Тема. Легка атлетика.**

**Мета заняття:** Сприяти розвитку швидкості, вдосконалювати виконання спеціальних вправ легкоатлета, вдосконалювати техніку кросового бігу.

**Ключеві поняття та терміни:** розвиток швидкості, спеціальні вправи легкоатлета, кросовий біг.

### План заняття

1. Повторний біг.
2. Загальнорозвивальні вправи.
3. Спеціальні вправи легкоатлетів.
4. Біг на короткі дистанції:
  - біг з низького старту по команді
  - біг із старту на час
  - біг в упорі з максимальною частотою
5. Під час проходження кросової дистанції долаття перешкод (ям з піском, бар'єрів висотою до 60 см).

### **Методичні поради та рекомендації**

Фронтально-поточковий метод організації діяльності студентів. Виконувати за командою викладача. Показати основні складові техніки бігу.

### **Контрольні запитання:**

1. Які загальнорозвивальні вправ ви знаєте?
2. Розкажіть про українців в сучасному Олімпійському русі.
3. Що вам відомо про біг на короткі дистанції?

### **Завдання для самостійної роботи**

1. Спеціально-бігові вправи.
2. Спеціально-стрибкові вправи.
3. Спеціально-бігові вправи, біг на короткі дистанції.
4. Естафетний біг, стрибки у довжину з розбігу.
5. Стрибки у довжину.
6. Положення високого старту.
7. Правила змагань з легкої атлетики.
8. Види легкої атлетики.

## Теми для рефератів

- Олімпійська філософія та здоровий спосіб життя.
- Особливості фізичного розвитку студентів 1-2 курсів.
- Характеристика фізичної підготовленості. Методики її визначення.
- Фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток.
- Вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії (відповідно до професії).
- Олімпійський рух на сучасному етапі.
- Вправи професійно-відновлювальної спрямованості.

## Література:

- Бевзюк В. Особливості бігу та структура бігового кроку .Херсон, 2008. – 153 с.
2. Бевзюк В. Особливості бігу та структура бігового кроку. Херсон, 2008. – 153 с.
  3. Присяжнюк Д.С. Легка атлетика.1-12 класи: навч. посіб.:Ранок,2010.-128с.- (Спортивні ігри в школі).
  4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет. Санкт-Петербург: Лань, 2004. - 160с.
  5. Физическая культура студентов - основа их последующей успешной профессиональной деятельности. II Международный научно-практический семинар (6 февраля 2008 г., г.Минск) /под науч. ред. Г.А. Хацкевича. – Минск: Издательство МИУ, 2008. - 240с.

## Практичне заняття №3

**Тема. Легка атлетика.**

**Мета заняття:** Сприяти розвитку швидкості, вдосконалювати виконання спеціальних вправ легкоатлета, вдосконалення силових якостей, сприяти розвитку загальної витривалості.

**Ключеві поняття та терміни:** розвиток швидкості, силова підготовка, витривалість.

### **План заняття**

1. Повільний біг – 1200 м.
2. Загальнорозвивальні вправи.
3. Спеціальні вправи легкоатлетів.
4. Біг на короткі дистанції:
  - біг з прискоренням
  - стартове прискорення
  - біг в упорі з максимальною частотою
  - біг із старту на час
5. Розвиток силових якостей.
6. Крос у рівномірному темпі (за межами стадіону).

### **Методичні поради та рекомендації**

Фронтально-поточковий метод організації діяльності студентів. Виконувати за командою викладача.

### **Контрольні запитання:**

1. Які загальнорозвивальні вправи ви знаєте?
2. Розкажіть про українців в сучасному Олімпійському русі.
3. Що вам відомо про загальну витривалість?

4. Що таке силова підготовка?

### **Завдання для самостійної роботи**

1. Спеціально-бігові вправи.
2. Спеціально-стрибкові вправи.
3. Спеціально-бігові вправи, біг на короткі дистанції.
4. Естафетний біг, крос..
5. Стрибки у довжину.
6. Положення високого старту.
7. Правила змагань з легкої атлетики.
8. Види легкої атлетики.

### **Теми для рефератів**

- Особливості фізичного розвитку студентів 1-2 курсів.
- Характеристика фізичної підготовленості. Методики її визначення.
- Фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток.
- Вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії (відповідно до професії).
- Олімпійський рух на сучасному етапі.
- Фізична культура у сім'ї. Вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері.
- Вправи професійно-відновлювальної спрямованості.

## Література:

1. Бевзюк В. Особливості бігу та структура бігового кроку. Херсон, 2008. – 153 с.
2. Присяжнюк Д.С. Легка атлетика. 1-12 класи: навч. посіб. Ранок, 2010. - 128 с. - (Спортивні ігри в школі).
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет /Лев Павлович Матвеев. - Санкт-Петербург: Лань, 2004. - 160 с.
4. Махов В.Я. Теорія і методика навчання рухливих і спортивних ігор./ Махов В.Я. - К., 1996. – 160 с.
5. Физическая культура студентов - основа их последующей успешной профессиональной деятельности. II Международный научно-практический семинар (6 февраля 2008 г., г. Минск) /под науч. ред. Г.А. Хацкевича. – Минск: Издательство МИУ, 2008. – 240 с.

## Практичне заняття № 4

### Тема. Легка атлетика.

**Мета заняття:** Сприяти розвитку стрибучості; вдосконалювати виконання спеціальних вправ легкоатлета, вдосконалювати техніку стрибка у довжину способом «зігнувши ноги», сприяти розвитку загальної витривалості.

**Ключеві поняття та терміни:** низький старт, загальна витривалість.

## План заняття

1. Повільний біг -1200 м.
2. Загальнорозвивальні вправи.
3. Спеціальні вправи легкоатлетів.
4. Біг на короткі дистанції;
  - біг з прискоренням
  - стартове прискорення

- біг в упорі з максимальною частотою
- біг із старту на час

5. Стрибок у довжину з розбігу:

- із 5-7 кроків розбігу стрибок «у кроці»
- те саме, способом «зігнувши ноги»
- те саме, із повного розбігу

6. Крос (за межами стадіону)

### **Методичні поради та рекомендації**

Фронтально-поточковий метод організації діяльності студентів. Виконувати за командою викладача. Звернути увагу на стартовий розбіг.

### **Контрольні запитання:**

1. Які загальнорозвивальні вправи ви знаєте?
2. Розкажіть про українців в сучасному Олімпійському русі.
3. Що вам відомо про загальну витривалість?
4. Як виконується низький старт?

### **Завдання для самостійної роботи**

1. Спеціально-бігові вправи.
2. Спеціально-стрибкові вправи.
3. Спеціально-бігові вправи, біг на короткі дистанції.
4. Естафетний біг, стрибки у довжину з розбігу.
5. Стрибки у довжину.
6. Положення високого старту.
7. Правила змагань з легкої атлетики.
8. Види легкої атлетики.

### **Теми для рефератів**

- Особливості фізичного розвитку студентів 1-2 курсів.
- Характеристика фізичної підготовленості. Методики її визначення.
- Фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток.
- Вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії (відповідно до професії).
- Олімпійський рух на сучасному етапі.
- Основи методик розвитку сили.

### **Література:**

1. Бевзюк В. Особливості бігу та структура бігового кроку / Бевзюк В., Куцегуб С. – Херсон, 2008. – 153 с.
2. Присяжнюк Д.С. Легка атлетика.1-12 класи: навч. посіб./Д.С.Присяжнюк В.В.Деревянко.-Х.:Ранок, 2010.-128с.-(Спортивні ігри в школі).
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет /Лев Павлович Матвеев. - Санкт-Петербург: Лань, 2004. - 160 с.
4. Физическая культура студентов - основа их последующей успешной профессиональной деятельности. II Международный научно-практический семинар (6 февраля 2008 г., г.Минск) /под науч. ред. Г.А. Хацкевича. – Минск: Издательство МИУ, 2008. – 240 с.

### **Практичне заняття № 5**

**Тема. Легка атлетика.**

**Мета заняття:** Вдосконалювати техніку низького старту, вдосконалювати техніку стрибка у довжину способом «зігнувши ноги», сприяти розвитку загальної витривалості..

**Ключеві поняття та терміни:** низький старт, стрибок у довжину, витривалість

## **План заняття**

1. Повільний біг – 800 м.
2. Загальнорозвивальні вправи.
3. Спеціальні вправи легкоатлетів.
4. Біг із прискоренням.
5. біг з низького старту:
  - без команди за розмітками
  - по команді на час
6. Стрибок у довжину:
  - із 5-7 кроків розбігу стрибок «у кроці»
  - про бігання по розбігу (виставлення контрольних розміток)
  - стрибок із повного розбігу
7. Повторний біг.
8. Біг підтющем.

## **Методичні поради та рекомендації**

Фронтально-поточковий метод організації діяльності студентів. Виконувати за командою викладача. Акцентувати увагу на положення стоп відносно стартової лінії.

## **Контрольні запитання:**

1. Які загальнорозвивальні вправи ви знаєте?
2. Розкажіть про українців в сучасному Олімпійському русі.
3. Що вам відомо про стрибки у довжину?
4. Який спосіб стрибка у довжину вам відомий?

## **Завдання для самостійної роботи**

1. Спеціально-бігові вправи.
2. Спеціально-стрибкові вправи.
3. Спеціально-бігові вправи, біг на короткі дистанції.
4. Естафетний біг, стрибки у довжину з розбігу.
5. Стрибки у довжину.
6. Положення високого старту.
7. Правила змагань з легкої атлетики.
8. Види легкої атлетики.

### **Теми для рефератів**

- Особливості фізичного розвитку студентів 1-2 курсів.
- Характеристика фізичної підготовленості. Методики її визначення.
- Фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток.
- Вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії (відповідно до професії).
- Олімпійський рух на сучасному етапі.
- Вправи професійно-відновлювальної спрямованості.
- Олімпійська філософія та здоровий спосіб життя.
- Основи методик розвитку гнучкості.

### **Література:**

1. Бевзюк В. Особливості бігу та структура бігового кроку / Бевзюк В., Куцегуб С. – Херсон, 2008. – 153 с.
2. Присяжнюк Д.С. Легка атлетика. 1-12 класи: навч. посіб./Д.С.Присяжнюк В.В.Деревянко.-Х.:Ранок,2010.-128с.-(Спортивні ігри в школі).
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет /Лев Павлович Матвеев. - Санкт-Петербург: Лань, 2004. - 160 с.

4. Присяжнюк С.І., Гордєєва С.В. Підвищення розумової діяльності та фізичної працездатності студентів аграрних вищих навчальних закладів: Методичні рекомендації. – К.: НАУ, 2004. – 27 с.
5. Физическая культура студентов - основа их последующей успешной профессиональной деятельности. II Международный научно-практический семинар (6 февраля 2008 г., г. Минск) /под науч. ред. Г.А. Хацкевича. – Минск: Издательство МИУ, 2008. – 240 с.

### Практичне заняття № 6

#### **Тема. Легка атлетика.**

**Мета заняття:** вдосконалювати техніку виконання спеціальних вправ легкоатлета, ознайомити студентів із технікою стрибка у довжину способом «пргнувшись», сприяти розвитку витривалості.

**Ключеві поняття та терміни:** спеціальні вправи легкоатлета, стрибок у довжину, витривалість.

#### **План заняття**

1. Повільний біг – 800 м.
2. Загальнорозвивальні вправи.
3. Спеціальні вправи легкоатлетів:
  - підстрибування на двох ногах 2х20 відштовхувань
  - підстрибування на поштовховій нозі – махова на опорі 2х10
  - вистрибування із глибокого присіду
  - «розбіжка»
  - біг з прискоренням
4. Стрибок у довжину з розбігу:
  - із 5-7 кроків розбігу стрибок «у кроці»

- те саме, із підтягуванням поштовхові до махової ноги

## 5. Повторний біг

### **Методичні поради та рекомендації**

Фронтально-потоківий метод організації діяльності студентів. Виконувати за командою викладача. Звернути увагу на енергійну роботу рук і ніг під час відштовхування.

### **Контрольні запитання:**

1. Які загальнорозвивальні вправи ви знаєте?
2. Розкажіть про українців в сучасному Олімпійському русі.
3. Що вам відомо про загальну витривалість?

### **Завдання для самостійної роботи**

1. Спеціально-бігові вправи.
2. Спеціально-стрибкові вправи.
3. Спеціально-бігові вправи, біг на короткі дистанції.
4. Естафетний біг, стрибки у довжину з розбігу.
5. Стрибки у довжину.
6. Положення високого старту.
7. Правила змагань з легкої атлетики.
8. Види легкої атлетики.
9. Положення низького старту.

### **Теми для рефератів**

- Особливості фізичного розвитку студентів 1-2 курсів.
- Характеристика фізичної підготовленості. Методики її визначення.
- Фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток.

- Вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії (відповідно до професії).
- Олімпійський рух на сучасному етапі.
- Основи методик розвитку витривалості.

### **Література:**

1. Бевзюк В. Особливості бігу та структура бігового кроку / Бевзюк В., Куцегуб С. – Херсон, 2008. – 153 с.
2. Запорожец О. Спортивная морфология./ Запорожец О. - Херсон, 2002. – 56 с.
3. Присяжнюк Д.С. Легка атлетика.1-12 класи: навч. посіб./Д.С.Присяжнюк В.В.Деревянко.-Х.:Ранок,2010.-128с.-(Спортивні ігри в школі).
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет /Лев Павлович Матвеев. - Санкт-Петербург: Лань, 2004. - 160 с.
5. Физическая культура студентов - основа их последующей успешной профессиональной деятельности. II Международный научно-практический семинар (6 февраля 2008 г., г.Минск) /под науч. ред. Г.А. Хацкевича. – Минск: Издательство МИУ, 2008. – 240 с.

### **Практичне заняття № 7**

#### **Тема. Легка атлетика.**

**Мета заняття:** сприяти розвитку швидкості і спритності, вдосконалювати техніку стрибка у довжину способом «прогнувшись», сприяти розвитку швидкісної витривалості.

**Ключеві поняття та терміни:** швидкість, швидкісна витривалість.

### **План заняття**

2. Повільний біг – 800 м.

2. Загальнорозвивальні вправи.
3. Спеціальні вправи легкоатлетів.
4. Старти і багато скоки:
  - біг з низького старту за командою
  - біг в упорі
  - п'ятиразовий стрибок на лівій нозі
  - п'ятиразовий стрибок на правій нозі
  - те саме, із двох ніг
5. Стрибок у довжину з розбігу.
6. Перемінний біг

### **Методичні поради та рекомендації**

Фронтально-поточковий метод організації діяльності студентів. Виконувати за командою викладача.

### **Контрольні запитання:**

1. Які загальнорозвивальні вправи ви знаєте?
2. Розкажіть про українців в сучасному Олімпійському русі.
3. Що вам відомо про загальну витривалість?
4. Як підібрати розбіг під час стрибків у довжину?

### **Завдання для самостійної роботи**

1. Спеціально-бігові вправи.
2. Спеціально-стрибкові вправи.
3. Спеціально-бігові вправи, біг на короткі дистанції.
4. Естафетний біг, стрибки у довжину з розбігу.
5. Стрибки у довжину.
6. Положення високого старту.

7. Правила змагань з легкої атлетики.
8. Види легкої атлетики.
9. Положення низького старту.

#### Теми для рефератів

- Особливості фізичного розвитку студентів 1-2 курсів.
- Характеристика фізичної підготовленості. Методики її визначення.
- Фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток.
- Вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії (відповідно до професії).
- Олімпійський рух на сучасному етапі.
- Основи методик розвитку швидкісно-силових якостей.

#### Література:

1. Бевзюк В. Особливості бігу та структура бігового кроку / Бевзюк В., Куцегуб С. – Херсон, 2008. – 153 с.
2. Присяжнюк Д.С. Легка атлетика.1-12 класи: навч. посіб./Д.С.Присяжнюк В.В.Деревянко.-Х.:Ранок,2010.-128с.- (Спортивні ігри в школі).
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет /Лев Павлович Матвеев. - Санкт-Петербург: Лань, 2004. - 160 с.
4. Физическая культура студентов - основа их последующей успешной профессиональной деятельности. II Международный научно-практический семинар (6 февраля 2008 г., г.Минск) /под науч. ред. Г.А. Хацкевича. – Минск: Издательство МИУ, 2008. – 240 с.
5. Хижевский О.В. Методика использования тренажерных устройств в физическом воспитании студентов /Олег Викторович Хижевский, Евгений Александрович Масловский, Владимир Иванович Стадник.- Минск: БГЭУ, 1999. – 173 с.

## Вправи модульного контролю

### I Курс II Семестр

#### 4. Модуль - Легка атлетика

1. Човниковий біг 4 x 9 метрів
2. Метання гранати
3. Біг 2000 м ( жінки ), 3000 м ( чоловіки )
4. Стрибки у довжину з розбігу

№ п/п	Вправа	Стать	Б А Л И				
			5 (90-100)	4 (75-89)	3 (60-74)	2 (35-59)	1 (1-34)
1	Човниковий біг 4 x 9 м (с)	Чол.	9,0	9,3	9,7	10	10,5
		Жін.	10,2	10,7	11,3	11,7	12,0
2	Метання гранати	Чол.	39	35	31	27	23
		Жін.	26	23	20	17	14
3	Біг 3000 м (чол.) Біг 2000 м (жін)	Чол.	12,10	13,25	14,40	15,35	16,40
		Жін.	10,00	11,00	12,00	13,00	14,50
4	Стрибок у довжину з розбігу (см)	Чол.	500	460	430	410	390
		Жін.	400	370	350	310	300

Мінімальний обсяг занять тижневого рухового навантаження

студента (юнаків)

№	Вправи	Обсяг
1.	Оздоровчий біг (км)	15-17
	або ходьба на лижах (км)	22-24
2.	Підтягування на перекладені (разів)	70-85
3.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	120-140
4.	Піднімання прямих ніг із положення лежачи на спині (кількість разів)	140-160
5.	З основної стійки нахили тулуба уперед не	100-120

	згинаючи ноги у колінних суглобах (кількість разів)	
--	---	--

Мінімальний обсяг занять тижневого рухового навантаження студента (дівчат)

№	Вправи	Обсяг
1.	Оздоровчий біг (км) або ходьба на лижах (км)	15-17 16-18
2.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, висота опори 50 см (кількість разів)	210-220
3.	Підтягування з вису лежачи на низькій перекладені 110-120 см (кількість разів)	85-95
4.	Стрибки на місці через гімнастичну скакалку (кількість разів)	350-600
5.	Піднімання тулуба із положення лежачи на спині, руки за головою, ноги закріплені (кількість разів)	100-120
6.	З основної стійки нахили тулуба вперед не згинаючи ніг у колінних суглобах (кількість разів)	100-120
7.	Прискорена ходьба (км)	21-35

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ  
НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ  
III-IV РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ

Рівень

фізичної підготовленості студентів 18-25 років  
вищих навчальних закладів

№	Тестова вправа	Стать	Норма
1.	Нахил тулуба із положення сидячи (см)	Дівчата	Не менше 20
		Юнаки	Не менше 15
2.	Розгинання тулуба із положення лежачи на животі руки за голову (см)	Дівчата	Не менше 39
		Юнаки	Не менше 42
3.	Човниковий біг 4*6 метрів (с)	Дівчата	Не більше 11,0
		Юнаки	Не більше 9,5
4.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи протягом 30 секунд (разів)	Дівчата	Не менше 16
		Юнаки	Не менше 35
5.	Стрибок у довжину з місця (см)	Дівчата	Не менше 170
		Юнаки	Не менше 220
6.	Піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 секунд (разів)	Дівчата	Не менше 25
		Юнаки	Не менше 28
7.	6 – хвилинний біг (кількість метрів)	Дівчата	Не менше 1300
		Юнаки	Не менше 1500

Вправи модульного контролю студентів I – ого курсу

ПРОФЕСІЙНО – ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

			Бали
--	--	--	------

№			<b>5</b> <b>(90-100)</b>	<b>4</b> <b>(75-89)</b>	<b>3</b> <b>(60-74)</b>	<b>2</b> <b>(35-59)</b>	<b>1</b> <b>(1-34)</b>
1.	Скласти характеристику виробничої діяльності фахівця (кількість помилок)	Дів.	2	3	4	5	6
		Чол.	2	3	4	5	6
2.	Скласти комплекс вправ фізкультурної хвилини (кількість помилок)	Дів.	2	3	4	5	6
		Чол.	2	3	4	5	6
3.	Колові оберти головою у швидкому темпі до втрати рівноваги (Проба Яроцького) (кількість секунд)	Дів.	45	40	35	30	25
		Чол.	45	40	35	30	25
4.	Ходьба у повному присіді впродовж 1 хвилини (кількість метрів)	Дів.	70	60	50	40	30
		Чол.	80	70	60	50	40
5.	Присідання на одній нозі з опорою на руку (кількість разів на кожній нозі)	Дів.	10	8	6	4	2
		Чол.	12	10	8	6	4
6.	Вис на зігнутих руках (с)	Дів.	13	10	7	4	2
		Чол.	35	25	15	10	5

## Рекомендована література

### Основна:

1. Бевзюк В. Особливості бігу та структура бігового кроку / Бевзюк В., Куцегуб С. – Херсон, 2008. – 153 с.
2. Бондарчук А.П. тренировка легкоатлета. – К.: Здоров'я , 1986. –160 с.
3. Бэгшоу К.Мышечное сокращение. – М.: Мир, 1985. – 50 с.
4. Булатова М.М. Теоретико-методические основы реализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности:Дисс...д-ра пед.. наук. – К.: 1996. – 50 с.
5. Закон України „Про фізичну культуру і спорт”. – К.: 2002. – 22 с.
6. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К.: Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту, ООО „МТБ”, 2004. – 16 с.
7. Канішевський С.М. Науково – методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентів. – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.
8. Краснов В.П. Фізичне виховання: психофізичні вимоги до фахівців агропрому /Навчальний посібник для вищих навчальних аграрних закладів. – К.: Аграрна освіта, 2000. – 133 с.
9. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи /Навчальний посібник для студентів вищих і середніх спеціальних навчальних закладів. – Луцьк: „Надстри'я”, 1995. – 217 с.
10. Ильинич В.И. Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов вузов: Научно – методические и организационные основы. – М.: Высшая школа, 1978. – 144 с.
11. Раевский Р.Т. Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: Учебное пособие. – М.: Высшая школа, 1985. – 136 с.

12. Присяжнюк С.І., Павлів З.М. Оздоровчі навчально – тренувальні заняття для студентів з порушенням зору: Методичні вказівки. – К.: НАУ, 2003. – 17 с.

13. Федорина Н.Б., Присяжнюк С.І. Використання методу колового тренування для розвитку силових та швидко – силових якостей у студентів аграрних вищих навчальних закладів: Методичні вказівки. – К.: НАУ, 2004. – 18 с.

14. Присяжнюк С.І., Гордєєва С.В. Підвищення розумової діяльності та фізичної працездатності студентів аграрних вищих навчальних закладів: Методичні рекомендації. – К.: НАУ, 2004. – 27 с.

15. Філіппов М.М. Психофізіологія людини: Навчальний посібник. – К.: МАУП, 2003. – 136 с.

16. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учебник для студентов вузов. – Мн.: Тесей, 2003. – 528 с.

17. Рибковський А.Г., Канішевський С.М. Системна організація рухової активності людини. – Донецьк: ДонНУ, 2003. – 436 с.

#### **Додаткова:**

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. – Ростов н/Д: Феникс, 2000. – 248 с.

2. Гордон Н. Хроническое утомление и двигательная активность. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 127 с.

3. Виру А.А. и др. Аэробные упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.

4. Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. – К.: Здоровья, 1988. – 160 с.

5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 192 с.

6. Матвеев Л.П. Основы загальної теорії спорту та системи підготовки спортсменів. – К.: Олімпійська література, 1999. – 318 с.

7. Мурза В.П., Соснин А.С. Психофункциональный самоконтроль при занятиях физическими упражнениями: Методические рекомендации для преподавателей физичнского воспитания и лиц, занимающихся физкультурой и спортом. – К.: КМИ, 1989. – 56 с.

8. Присяжнюк С.И. От тропы здоровья – к значку ГТО. – К.: Здоров'я, 1985. – 64 с.

9. Шлозберг С., Непорент Л. О здоровом образе жизни: Пер. с англ.: Учебное пособие. – М.: Издательский дом «Вильямс», 2000. – 256 с.

10. Сидерський А. Йога восьми кругов. – К.: Ника – Центр, 2004. – 576 с.