

# ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра легкої атлетики

## **МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

**З дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту,  
спортивно-педагогічне вдосконалення»**

рівень вищої освіти «бакалавр»

спеціальність: 017 фізична культура і спорт,  
014 середня освіта (фізична культура)

“Затверджено”  
на засіданні кафедри легкої атлетики  
від “\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2018 р.

Зав. каф. \_\_\_\_\_ Свищ Я.С.

## НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА З НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ СПОРТИВНОЇ ХОДЬБИ

| № п/п | Завдання  | Засоби навчання   | Методичні вказівки   | Основні помилки  | Методика їх усунення   |
|-------|---|---|--|--|--|
| 1.    | Скласти в учнів уяву про техніку спортивної ходьби. | <p>1. Коротка розповідь та зразковий показ техніки спортивної ходьби (збоку, попереду та позаду з різною швидкістю).</p> <p>2. Спробування учнями повторити побачену техніку (2-3 рази по 50-80 м).</p>   | Важливо, щоб учні повторювали лише ті рухи, які є раціональні і правильні. На початку навчання швидкість ходьби повинна бути оптимальною   | Перехід з ходьби на біг, або навпаки дуже повільна ходьба.   | Звернути увагу кожному на допущені помилки.                                    |
| 2.    | Навчити руху ніг в поєднанні з рухом тазу.          | <p>1. Спеціальні вправи на місці для створення передумов до оволодіння окремими елементами рухів ніг та тазу.</p> <p>2. Повільна ходьба з метою навчити учнів ставити на ґрунт випрямлену в коліні ногу з одночасним поворотом тазу і рухами рук, як при звичайній ходьбі. Швидкість рухів поступово збільшується за рахунок частоти кроків.</p> <p>3. “Дріботлива” ходьба (крок 60-80 см); те ж, але по колу діаметром 4-5 м або “змійкою”</p> | Вправа 3 сприяє швидкому винесенню махової ноги з вихлесним рухом гомілки. Ходьба по прямій лінії допомагає оволодіти поворотом тазу і правильною постановкою ступні. Для усунення надлишкового напруження під час ходьби слід | <p>1. Передчасне відштовхування та зняття ноги з ґрунту внаслідок швидкого руху коліна в верх-вперед.</p> <p>2. Підкидання гомілки в верх у фазі заднього кроку (після відштовхування), як внаслідок надмірно швидкого та сильного згинання ступні при</p> | Постійне нагадування спортсмену про його помилки та оцінка виправлень техніки. |

|    |  |   |  |   |                                       |
|----|--|---|--|---|---------------------------------------|
|    |  | <p>(5-6 кроків вліво і вправо, дані вправи чергуються з ходьбою широким кроком і по прямій 40-50 м.</p> <p>4. Ходьба спортивним кроком з різною швидкістю на відрізках 200-500 м і більше для оволодіння єдиним рухом ніг, тазу і рук при прямому положенні тулуба і голови.</p>  | <p>виконувати рухи тазом довкола передньо-задньої осі. Для цього вправи виконуються і на місці, і в русі, переносячи вагу тіла з однієї ноги на іншу, повніше розслаблюючи м'язи махової ноги. При цьому тулуб не повинен нахилитися у сторону опорної ноги.</p> | <p>відштовхуванні.</p>  |                                       |
| 3. | <p>Навчити рухів рук і раціонального положення тулуба.</p> | <p>1. Рухи руками на місці і при ходьбі.</p> <p>2. Ходьба спортивним кроком з періодичною зупинкою для перевірки правильності зайнятого положення.</p> <p>3. Ходьба спортивним кроком, руки в "замку" над головою, лікті в боки. Те саме із різними положеннями рук: за спиною хватом за передпліччя, з палкою на плечах – руки зверху, або за спиною – у</p> | <p>Під час виконання вправи 1 руки повинні бути зігнуті в ліктях під кутом 90-95°, при рухові вперед і назад пальці, злегка зіжати в кулак і торкаються тулубадесь біля кульшового суглобу. Вправи з фіксацією рук</p>   | <p>Надмірно велика амплітуда повороту таза, що заважає йти з оптимальними довжиною та частотою кроків. Надмірне відведення тазу (рух довкола сагітальної осі) веде до значних бокових коливань тулуба і поперечних рухів рук.</p> | <p>Робота рук на місці та в русі.</p> |

|    |   |  |  |  |   |
|----|---|--|--|--|---|
|    |   | зігнутих ліктях.   | допомагають формуванню доброї постави ходока і зоровому контролю за амплітудою рухів тазу.   |  |   |
| 4. | Навчити техніки спортивної ходьби в цілому. Навчити особливостей техніки спортивної ходьби по пересічній місцевості | Спортивна ходьба з різною швидкістю на відрізках від 400 до 1000 м і більше для уточнення рухів ніг, тазу, рук, положення тулуба і голови в залежності від індивідуальних можливостей учнів. Ходьба спортивним кроком на підйомах і спусках різної крутизни, під час долаття якої змінюється положення тулуба (нахил вперед чи назад), рук (кут згинання в ліктях), амплітуду повороту таза, а отже і довжину, і частоту кроків. | Під час оволодіння раціональною технікою спортивної ходьби слід багаторазово повторювати різні вправи. Особливу увагу слід звернути на помилки, що часто зустрічаються | Неприпустиме поєднання рухів рук, тулуба та ніг. Бокові нахили при ходьбі.           | Правильне виконання спортивної ходьби на місці, в повільному темпі.                                 |
| 5. | Удосконалення техніки спортивної ходьби.  | Спортивна ходьба з різною швидкістю на середніх (400 – 2000 м) та довгих відрізках (3-10 км і більше), включаючи підйоми і спуски різної крутизни.   | Багаторазове проходження різних відрізків дистанції слід супроводжувати індивідуальними  | Вище вказані помилки, викликані недостатньою увагою на техніку виконання та розвиток | У період удосконалення слід сприяти розвитку диференціювання м'язевих зусиль під час виконання всіх |

|  |  |  |  |               |  |
|--|--|--|--|---------------|--|
|  |  |  | вказівками, що стосуються точності, узгодженості та свободи рухів учнів. Удосконалення техніки пов'язане з рівнем загальної та спеціальної підготовленості ходока. | витривалості. | рухів, особливо ніг у момент відштовхування, щоб і при високій швидкості ходьби не перейти на біг. В цей період важливо уточнити довжину і частоту кроків у залежності від індивідуальних особливостей учнів та довжини дистанції. |
|--|--|--|--|---------------|--|

### НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА З НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ

| № п/п | Завдання                        | Засоби навчання  | Методичні вказівки  | Основні помилки  | Методика їх усунення   |
|-------|---------------------------------|--|---|--|--|
| 1     | Ознайомити з технікою бігу.     | Демонстрація бігу висококваліфікованих спортсменів, перегляд кінокілцівок і – грам, розбір техніки бігу, представлених на плакатах, фотографіях.   | Коротко ознайомити з біомеханічними основами бігу на короткі дистанції. У всіх спец. вправах звертати увагу та вимагати правильної постави тіла та свободи рухів. | Неправильна демонстрація техніки, складена неправильна уява про техніку.   | Повторне пояснення, показ та демонстрація окремих частин техніки.              |
| 2     | Навчання техніки бігу по прямій | <p>1. Пробігання різних відрізків з різною швидкістю (40-80 м).</p> <p>2. Спец.вправи для оволодіння технікою:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- біг біля гімн. стінки;</li> <li>- рухи руками на місці 10-15 с;</li> <li>- високе піднімання стегна 60-80 м з переходом в дріботливий біг;</li> <li>- біг стрибковими кроками;</li> <li>- дріботливий біг.</li> </ul> <p>3. Біг з прискоренням 60-70 м з різною силою.</p> | Звертати увагу на високий підйом стегна з викиданням гомілки вперед, потужне відштовхування.  | Слабке відштовхування, низький мах, “падаючий” біг. Надлишкове напруження та порушення постави при підвищеному темпі бігу. | Біг з високим підніманням стегна, дріботливий біг із збереженням постави тіла. |

|   |  |  |  |  |   |
|---|--|--|--|--|---|
| 3 | Навчання техніки бігу на повороті.                     | Повторний біг в пів- та 3\4 сили на повороті по 60-80м. Біг по колу радіусом 15-20м. Біг по прямій із входом у біг по повороту по 50-60м. Біг з виходом з повороту на пряму по 40-50м. Біг на повороті з виходом на пряму з переходом в біг по інерції.  | По доріжках: 1, 2, 6-8. Увага на випереджаючий нахил тула у середину дуги повороту. Увага на розслаблення та підвищення темпу бігу при виході на пряму. Слідкувати за плавним переходом від нахилу до нормальної бігової постави, розслабленням та підвищенням темпу бігу при переході в біг по інерції. | Надлишкова напруженість, “силовий біг”.  | Старт та стартовий розгін на першій доріжці на повороті.  |
| 4 | Навчання техніки низького старту та стартового розгону | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Біг з різних положень низького старту;</li> <li>2. Навчити установки стартових колодок;</li> <li>3. Навчити виконання стартових команд;</li> <li>4. Навчити вибіганню з колодок;</li> <li>5. Оволодіти бігом з н/с в цілому на коротких відрізках (10-40м).</li> </ol> | Ретельно уточнити індивідуально техніку кожного руху при виконанні стартових команд. Звертати увагу на активність дій та рівновагу при розгоні.  | Неправильне положення рук, ніг, відкинута назад голова на старті. Дуже високо чи низько піднятий таз за командою “Увага!”. Зарано випрямлення тулуба при стартовому розгоні. | Імітаційні вправи. Повторне пробігання відрізка стартового розгону з нахилом тіла та плавним його випрямленням. |

|   |                                       |   |  |  |  |
|---|---------------------------------------|---|--|--|--|
| 5 | Навчання низького старту на повороті. | Спец. вправи: біг з високим підніманням стегна, дріботливий біг з виконанням установок на поставу тіла, на розслаблення, на постановку ноги та маховий рух. Біг з прискоренням на 50-80м. Біг “розгін-накат” по 40-60м. | Активний розгін, розслаблення та підвищення темпу. При виході на пряму розслаблення з підвищенням темпу бігу. Звертати увагу на поставу тіла та свободу рухів.   | Надлишкова напруженість. Низький темп бігу, неправильна постава. | Активний розгін з наступним розслабленням та підвищенням темпу бігу (розгін-накат по 50-70м, біг з гірки). |
| 6 | Навчання фінішного кидку              | Вивчити 3 варіанти фінішування. Повторення їх на місці, в ходьбі, в бігу з низьким темпом.  | Пробігати фінішну лінію на швидкості.  | Зупинка перед фінішною лінією. Невчасний нахил тулуба.           | Слідкувати за правильним виконанням.   |
| 7 | Удосконалення техніки в цілому        | 1. Вправи, що вище для виправлення індивідуальних помилок.<br>2. Участь в контрольних прикидках і легкоатлетичних змаганнях.  | Удосконалення акцентів рухів у біговому кроці (відштовхування-мах). Розвивати інерційні сили за рахунок розслаблення та підвищення частоти бігових кроків. Виробляти здатність диференціювати активність рухів у бігу. | Низький темп бігу, неправильна постава.                          | Випрямлення постави тіла, застосовуючи спеціальні спринтерські вправи.                                     |



### НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА З НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ БІГУ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

| № п/п | Завдання                        | Засоби навчання   | Методичні вказівки  | Основні помилки  | Методика їх усунення  |
|-------|---------------------------------|---|---|--|---|
| 1     | Ознайомити з технікою бігу.     | Демонстрація бігу висококваліфікованих спортсменів, перегляд кінокілцівок і – грам, розбір техніки бігу, представлених на плакатах, фотографіях.  | Коротко ознайомити з біомеханічними основами бігу на середні дистанції. У всіх спец. вправах звертати увагу та вимагати правильної постави тіла та свободи рухів. | Неправильна демонстрація техніки, складена неправильна уява про техніку.   | Повторне пояснення, показ та демонстрація окремих частин техніки. |
| 2     | Навчання техніки бігу по прямій | <p>3. Пробігання різних відрізків з різною швидкістю (90-120 м).</p> <p>4. Спец.вправи для оволодіння технікою:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рухи руками на місці;</li> <li>- високе піднімання стегна 60-80 м з переходом в біг стрибками;</li> <li>- біг стрибковими кроками.</li> </ul> <p>3. Біг з прискоренням 150-200 м з різною силою.</p> | Звертати увагу на високий підйом стегна з викиданням гомілки вперед, потужне відштовхування.  | Слабке відштовхування, низький мах, “падаючий” біг. Надлишкове напруження та порушення постави при підвищеному темпі бігу. | Біг з високим підніманням стегна із збереженням постави тіла.     |

|   |   |  |  |   |   |
|---|---|--|--|---|---|
| 3 | Навчання техніки бігу на повороті.          | Повторний біг в пів- та 3\4 сили на повороті по 110м. Біг по колу радіусом 50-80 м. Біг по прямій із входом у біг по повороту по 150-160 м. Біг з виходом з повороту на пряму по 140-150 м. Біг на повороті з виходом на пряму з переходом в біг по інерції. | По доріжках: 1, 2, 6-8. Увага на випереджаючий нахил тула у середину дуги повороту. Увага на розслаблення та підвищення темпу бігу при виході на пряму. Слідкувати за плавним переходом від нахилу до нормальної бігової постави, розслабленням та підвищенням темпу бігу при переході в біг по інерції. | Надлишкова напруженість, неекономний біг, “силовий біг”.          | Старт та стартовий розгін на першій доріжці на повороті.  |
| 4 | Навчання техніки високого старту та розгону | 6. Біг з різних положень високого старту;<br>7. Навчити виконання стартових команд;<br>8. Оволодіти бігом з в/с в цілому на середніх відрізках (400-450м).   | Ретельно уточнити індивідуально техніку кожного руху при виконанні стартових команд. Звертати увагу на активність дій та рівновагу при розгоні.  | Неправильне положення рук, ніг, відкинута назад голова на старті. | Імітаційні вправи. Повторне пробігання відрізка стартового розгону з нахилом тіла та плавним його випрямленням. |

|   |                                       |   |   |  |  |
|---|---------------------------------------|---|---|--|--|
| 5 | Навчання високого старту на повороті. | Спец. вправи: біг з високим підніманням стегна, дріботливий біг з виконанням установок на поставу тіла, на розслаблення, на постановку ноги та маховий рух. Біг з прискоренням на 450-800м. | Активний розгін, розслаблення та підвищення темпу. При виході на пряму розслаблення з підвищенням темпу бігу. Звертати увагу на поставу тіла та свободу рухів.  | Надлишкова напруженість. Низький темп бігу, неправильна постава. | Активний розгін з наступним розслабленням та підвищенням темпу бігу. |
| 6 | Навчання фінішного кидку              | Вивчити 2 варіанти фінішування. Повторення їх на місці, в ходьбі, в бігу з низьким темпом.  | Пробігати фінішну лінію на швидкості.   | Зупинка перед фінішною лінією. Невчасний нахил тулуба.           | Слідкувати за правильним виконанням.                                 |
| 7 | Удосконалення техніки в цілому        | 3. Вправи, що вищевказані для виправлення індивідуальних помилок.<br>4. Участь в контрольних прикидках і легкоатлетичних змаганнях.   | Удосконалення акцентів рухів у біговому кроці (відштовхування-мах). Розвивати інерційні сили за рахунок розслаблення та збільшення довжини бігових кроків. Виробляти здатність диференціювати економність рухів у бігу. | Низький темп бігу, неправильна постава.                          | Випрямлення постави тіла, застосовуючи спеціальні стаєрські вправи.  |

### НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА З НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ СТРИБКА У ДОВЖИНУ

| № п/п | Завдання                                       | Основні засоби навчання  | Основні помилки   | Додаткові засоби виправлення помилок   |
|-------|--|--|---|--|
| 1.    | Ознайомлення технікою стрибка                  | Пояснення та розповідь, показ (перегляд)   | Неякісний показ техніки стрибка   | Перегляд кінограм, кінокільцівок, якісний повторний показ  |
| 2.    | Перевірка уміння правильного виконання стрибка | - Стрибок з 10-12 бігових кроків, відштовхування в довільному місці або у визначеній зоні  | - Стрибок на невисокій швидкості;<br>- Неточне попадання на брусок.                         | - Поступове збільшення розбігу;<br>- Стр. з корекцією місця відштовхування.  |
| 3.    | Навчання техніки відштовхування                | - Імітація техніки відштовхування з активним рухом тазу;<br>- Стр. з місця поштовхом одн.ноги;<br>- Стр. з 2-4 бігових кроків;<br>- Стр. в кроці на 1-й, 3-й, 5-й крок;<br>- Стр. через планку;<br>- Стр. з обтяженням – багатоскоки, “кроки”, “скачки”. | - Зігнута поштовхова нога;<br>- Пряма махова нога;<br>- Неправильний ритм розбігу.          | - Стр. з місця з випрямленням поштовх. ноги, махова – зігнута в колінному суглобі;<br>- Стр. через перешкоду в ритмі О-д-и-н, два, три. Повністю встати з ноги з активним махом. |
| 4.    | Навчання техніки приземлення                   | - Стр. з місця з викидом ніг вперед;<br>- Стр. через планку, теж з підвищення;<br>- Стр. через стрічку, покладену в місці приземлення.<br>-  | - Невірна рівновага;<br>- Слабо розвинені м'язи брюшного пресу;<br>- Неправильна робота рук | - Стр. з відхиленням тулуба назад;<br>- Вправа для м'язів спини і живота;<br>- Імітаційні вправи рук і ніг.  |

|    |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|
| 5. | Навчання переходу від розбігу до відштовхування.                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Стр. з 4-6 бігових кроків з акцентованим прискоренням;</li> <li>- Активна робота ступнів.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Широкі кроки в кінці розбігу – дріботливі кроки.</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Пружинний і вільний біг;</li> <li>- Біг по похилій доріжці.</li> </ul>                           |
| 6. | Встановити довжину повного розбігу та попадання на місце відштовхування | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Біг по розбігу;</li> <li>- Біг по розбігу з відштовхуванням;</li> <li>- Стр. з повного розбігу.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Порухення ритму розбігу;</li> <li>- Зниження швидкості в кінці розбігу.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Повторний біг по розбігу;</li> <li>- Стр. із середніх та повного розбігу.</li> </ul>             |
| 7. | Вдосконалення в техніці стрибка   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Біг по розбігу;</li> <li>- Стр. з 6 кроків розбігу;</li> <li>- Стр. з 12 кроків розбігу;</li> <li>- Стр. з повного розбігу;</li> <li>- Багатоскоки.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Неправильний ритм розбігу;</li> <li>- Неякісне відштовхування.</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Стр. через бар'єри;</li> <li>- Стр. через перешкоди (мати);</li> <li>- Бар'єрний біг.</li> </ul> |

## НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА ДЛЯ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ШТОВХАННЯ ЯДРА

| №№<br>п\п | Завдання   | Засоби навчання   | Методичні вказівки  | Основні помилки  | Методи їх усунення   |
|-----------|--|---|---|--|--|
| 1         | 1.Ознайомити з технікою.<br>2.Навчити правильно держати та випускати ядро. | Пояснення та показ техніки, імітація випуску ядра, штовхання ядра вперед-вверх. | Виштовхування ядра стоячи апівбоком до напрямку штовхання. Поштовх виконується після попереднього невеликого присіду на правій нозі.  | Пальці поштовхової руки після випуску ядра спрямовані вниз.  | Підняти лікоть поштовхової руки, великий палець руки повинен бути спрямований вниз.  |
| 2-4       | Навчити виконанню фази фінального зусилля.                                 | 1.Імітаційні вправу<br>2. Штовхання ядра та набивних м'ячів з місця.            | Імітація фінального зусилля починається з вихідного положення, стоячи лівим боком до напрямку метання, трохи присівши на праву ногу, плечі повернуті вправо, ліва рука попереду на животі, права - за спиною. Починати вправу з підйома п'яти правої ноги та повороту на носку в бік сектора. За мірою оволодіння технікою переходити до виконання фінального | 1.Передчасне випрямлення правої ноги.<br>2.Недостатній поворот правого боку тулуба вперед.<br>3.Відхилення тулуба вліво. | 1. Поворот на правому носку слід виконувати без зміни кута в колінному суглобі.<br>2. Вкручування на правому носку до тих пір, поки він вийде у бік штовхання.<br>3. Не відривати підборіддя від ядра та не повертати голову вліво, ліву ступню тримати закритою. Зігнути ліву руку прижати до тулуба. |

|     |  |  |  |   |   |
|-----|--|--|--|---|---|
| 5-6 | Навчити скачкоподібного розгону.         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Імітація замаху лівої ноги з невеликим присідом (групування).</li> <li>2. Імітація маху лівої ноги.</li> <li>3. Скачки на правій нозі, стоячи спиною до напрямку штовхання.</li> </ol> | <p>зусилля з виштовхуванням ядра чи набивного м'яча. Набивні м'ячі слід штовхати у стінку чи партнеру.</p> <p>Імітація замаху та маху лівої ноги назад краще виконувати, тримаючись руками за гімнастичну стінку, бар'єр чи перешкоду. Скачки на правій нозі виконувати по намальованій лінії (для орієнтира).</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сильно опущена ліва ступня при замаху.</li> <li>2. Мах лівою ногою вгору.</li> <li>3. Випрямлення тулуба при виконанні скачка.</li> <li>4. Велике вертикальне коливання ЗЦВ тіла в скачку.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ліва ступня в замаху повинна бути на рівні коліна, голітка горизонтально до землі.</li> <li>2. Мах лівою ногою виконується назад-вниз (до сегменту).</li> <li>3. Тулуб при виконанні скачка тримати в нахилі, для чого ліва рука знаходиться близько до землі та попереду.</li> </ol> |
| 7-9 | Навчити техніки штовхання ядра зі скоку. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Скачки з ядром.</li> <li>2. Штовхання зі скоку полегшених та звичайних ядер.</li> <li>3. Штовхання ядра з кола.</li> </ol>   | На кожному занятті штовхають ядро з місця. При штовханні ядра зі скоку слід дотримуватися правильного ритму  | 1. Неузгодженість при виконанні маху лівої та відштовхування правої.  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Одночасне виконання маху та відштовхування.</li> <li>2. Тримати в скачку ліву руку попереду, Погляд спрямований в</li> </ol>  |

|    |  |  |   |  |  |
|----|--|--|---|--|--|
| 10 | <p>1. Удосконалення техніки штовхання ядра.<br/>2. Розвиток швидкісно-силових якостей штовхальника ядра.</p> | <p>1. Штовхання ядра різної ваги з кола.<br/>2. Вправи зі штангою, гирями.</p> | <p>постановки лівої та правої ніг. При штовханні ядра з кола бажано намалювати орієнтири для постановки правої та лівої ніг.</p> <p>1.Штовхання ядра з кола з різних вихідних положень для вибору оптимального варіанту техніки (індивідуалізація техніки).<br/>2. Силові імітації фінального зусилля з гирею 16кг.<br/>3.Присідання із штангою. Жим штанги лежачи.</p> | <p>2.Прихід лівим боком після скачка у “відкрите положення”.<br/>3.Випуск ядра над колом.</p> <p>1.Мала різниця між штовханням полегшеного та звичайного ядра.<br/>2.Велика різниця між штовханням полегшеного та звичайного ядра.</p> | <p>протилежний бік скачка.<br/>3.Повне випрямлення ніг у момент випуску з виходом на ліву ногу.Ядро випускати за сегментом.</p> <p>1.Покращити силову та швидкісну підготовку у залежності від результату у штовханні полегшеного та важчого ядра.</p> |
|----|--|--|---|--|--|



### НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА З ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКИ МЕТАННЯ ГРАНАТИ

| П№ | З а в д а н н я  | Засоби навчання   | Методичні вказівки   | Основні помилки  | Методика їх виправлення              |
|----|--|---|--|--|--------------------------------------|
| 1. | Ознайомити з технікою. Навчити правильно держати та випускати гранату. | Пояснення та показ техніки. Метання гранати з місця.  | Метання виконувати з-за голови з попереднім відведенням руки з гранатою назад.   | Випуск гранати з боку, знизу.  | Правильний показ. Імітаційні вправи. |
| 2. | Навчити виконанню фази фінального зусилля.                             | Імітаційні вправи. Метання гранати з місця з відведенням гранати назад.   | Метання виконувати з-за голови з попереднім відведенням руки з гранатою назад. При відведенні руки з гранатою назад зробити нахил тулуба в бік відведення. | Неправильне відведення руки з гранатою. Рука зігнута в ліктьовому суглобі. | Правильний показ. Імітаційні вправи. |
| 3. | Навчити виконувати хресні кроки.                                       | Імітація відведення гранати назад крокуючи вперед на рахунок 1-2 з поворотом вправо (для правші). Виконання хресних кроків. | Виконується боком крок правою перед лівою. Нахил вправо. Рука з гранатою пряма.  | Згинання руки. Крок правою позаду лівої.                                   | Правильний показ. Імітаційні вправи. |
| 4. | Навчити розбігу з гранатою.  | Тримання гранати під час розбігу на рівні плеча в зігнутій руці.  | Виконувати розбіг прямолінійно.  | Неправильне тримання гранати. Непрямолінійний розбіг.                      | Правильний показ. Імітаційні вправи. |

|    |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|
| 5. | Навчити поєднанню розбігу з відведенням гранати назад. | Виконання відведення при ходьбі, при невеличкому розбігу, при повному розбігу. | Відведення виконувати при чітко зазначеній зоні для відведення. Попадання в зону лівою ногою. Відведення під праву ногу.                                       | Нема визначеної зони для відведення. Попадання в зону правою ногою. Відведення під ліву ногу.                      | Правильний показ. Імітаційні вправи. Розвивати швидкісно-силові якості студентів, гнучкість в плечових суглобах. |
| 6. | Удосконалення техніки метання гранати.                 | Виконання метання гранати з повного розбігу із різною швидкістю.               | Виконувати вправу з оптимальною для студента початковою швидкістю. Випуск гранати під правильним кутом. Слідкувати за положенням тіла під час випуску гранати. | Низька швидкість розгону гранати. Неправильний кут випуску гранати. Випуск гранати збоку, з нахилом вправо, вліво. | Розвивати швидкісно-силові якості студентів, гнучкість в плечових суглобах.                                      |

### НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА З НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ЕСТАФЕТНОГО БІГУ

| № п/п | Завдання   | Засоби навчання   | Методичні вказівки   | Основні помилки   | Методика їх усунення  |
|-------|--|---|--|---|---|
| 1     | Ознайомити з технікою бігу.                                      | Демонстрація бігу висококваліфікованих спортсменів, перегляд кінокільців і – грам, розбір техніки бігу, представлених на плакатах, фотографіях.   | Коротко ознайомити з біомеханічними основами естафетного бігу. У всіх спец. вправах звертати увагу та вимагати правильної постави тіла та свободи рухів.                           | Неправильна демонстрація техніки, складена неправильна уява про техніку.                            | Повторне пояснення, показ та демонстрація окремих частин техніки. |
| 2     | Навчити техніки передачі естафетної палички поза зоною передачі. | Розповідь про техніку передачі естафетної палички та її показ. Передача естафетної палички правою і лівою рукою на місці. Те саме з попередньою імітацією рухів рук при бігу. Передача на місці і в русі. | Слідкувати за чіткою фіксацією кисті приймаючого і точною передачею естафети передаючим. Звернути увагу на те, щоб передаючий був зміщений в сторону по відношенню до приймаючого. | Неправильне тримання естафетної палички. Поворот голови приймаючого при передачі естафетної палички | Проімітувати рух приймаючого під керівництвом викладача.          |

|   |  |   |  |  |  |
|---|--|---|--|--|--|
| 3 | Навчання техніки старту бігуна, приймаючого естафету | Розповідь та показ з опорою на одну руку. Старт з положення з опорою на одну руку на прямій. На повороті перед виходом на пряму та вході у поворот. | Спочатку виконують вправу на доріжках 5 – 8 з великим радіусом, а потім перейти на доріжки 1 – 2 з меншим радіусом.  | Розположення бігуна на 1 і 3 етапах по центру доріжки            | Бігуни на 1 і 3 етапах розташовані ближче до правого краю доріжки. Спочатку виконує кожна пара окремо, а потім кілька пар разом. |
| 4 | Навчити техніки передачі естафетної палички.         | Передача естафети в бігу на великій швидкоті по прямій. Те саме на повороті перед виходом на пряму і на прямій перед входом в поворот.              | Слідкувати за положенням бігунів на доріжці. Звернути увагу на дотримання правил змагань.  | Зменшення швидкості відразу після прийому естафетної палички.    | Пояснення даної помилки і застосування змагального методу.   |
| 5 | Вдосконалити техніку естафетного бігу.               | Передача естафети в прискоренні по “зв’язках”. Естафета 4x25 м. по прямій і на повороті. Розставити бігунів по етапам на естафету 4x100 м.          | Активний розгін, розслаблення та підвищення темпу. При виході на пряму розслаблення з підвищенням темпу бігу. Звертати увагу на поставу тіла та свободу рухів. | Надлишкова напруженість. Низький темп бігу, неправильна постава. | Проведення змагань в групі в естафеті 4x100 м. Слідкувати за дотриманням правил змагань.   |

## НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА З ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКИ СТИБКА У ВИСОТУ СПОСОБОМ “ПЕРЕСТУПАННЯ”

| П№ | З а в д а н н я                              | Засоби навчання   | Методичні вказівки  | Основні помилки  | Методика їх виправлення   |
|----|--|---|---|--|---|
| 1. | Ознайомити з технікою стрибка                | Розповідь, показ, підвідні та імітаційні вправи   | Звернути увагу на універсальність і прикладність  | Неправильний показ основ техніки.  | Повторна розповідь, показ і пояснення   |
| 2. | Навчити техніки розбігу і відштовхування     | Стрибки з місця на одній і двох ногах. Стрибки з розбігу під кутом 30° до планки (2-6 кроків). Стрибки з розбігу під кутом 30-40° до планки (4-6 кроків). | Триразовий ритм прискорення темпу останніх кроків розбігу. Вертикальне положення тулуба в кінці відштовхування.       | Сильне підсідання на маховій нозі.   | Стрибок в яму через вертикальну перешкоду. Стрибок з дістанням предметів. Імітація. |
| 3. | Навчити переходу через планку і приземленню. | Імітаційні вправи. Переступання через планку, стоячи боком (50-60 см). стрибки з розбігу 30-45°   | Активне опускання махової ноги вниз за планку. Слідкувати за нахилом тулуба в бік планки. Приземлення на махову ногу. | Відведення плечей від планки при відштовхуванні до пасивного опускання ноги за планку. Неправильна робота рук при переході через планку. | Стрибок з пробіганням через махову ногу.  |
| 4. | Удосконалення техніки стрибка в цілому.      | Стрибки через планку з розбігу (6-8 бігових кроків) з оцінкою техніки і результатом.  | По мірі засвоєння техніки в цілісному виконанні, збільшувати висоту.  | Порушення цілісного ритму стрибка (зниження швидкості і темпу останніх кроків розбігу).  | Розповідь, показ стрибка в цілому. Індивідуалізація техніки стрибка.                |

## НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА З ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКИ МЕТАННЯ СПИСА

| П№ | З а в д а н н я   | Засоби навчання   | Методичні вказівки   | Основні помилки   | Методика їх виправлення              |
|----|---|---|--|---|--------------------------------------|
| 1. | Ознайомити з технікою. Навчити правильно держати та випускати спис. | Пояснення та показ техніки. Метання списа з місця.  | Метання виконувати з-за голови з попереднім відведенням руки з списом назад.   | Випуск списа з-за голови.   | Правильний показ. Імітаційні вправи. |
| 2. | Навчити виконанню фази фінального зусилля.                          | Імітаційні вправи. Метання списа з місця з відведенням списа назад.   | Метання виконувати з-за голови з попереднім відведенням руки з списом назад. При відведенні руки з списом назад зробити нахил тулуба в бік відведення. | Неправильне відведення руки зі списом. Рука зігнута в ліктьовому суглобі. | Правильний показ. Імітаційні вправи. |
| 3. | Навчити виконувати схресні кроки.                                   | Імітація відведення списа назад, крокуючи вперед на рахунок 1-2 з поворотом вправо (для правші). Виконання схресних кроків. | Виконується боком крок правою перед лівою. Нахил вправо. Рука з списом пряма.  | Згинання руки. Крок правою позаду лівої.                                  | Правильний показ. Імітаційні вправи. |
| 4. | Навчити розбігу з списом.   | Тримання списи під час розбігу на рівні плеча в зігнутій руці.  | Виконувати розбіг прямолінійно.  | Неправильне тримання списа. Непрямолінійний розбіг.                       | Правильний показ. Імітаційні вправи. |

|    |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|
| 5. | Навчити поєднанню розбігу з відведенням списа назад. | Виконання відведення при ходьбі, при невеличкому розбігу, при повному розбігу. | Відведення виконувати при чітко зазначеній зоні для відведення. Попадання в зону лівою ногою. Відведення під праву ногу.                                   | Нема визначеної зони для відведення. Попадання в зону правою ногою. Відведення під ліву ногу.                | Правильний показ. Імітаційні вправи. Розвивати швидкісно-силові якості студентів, гнучкість в плечових суглобах. |
| 6. | Удосконалення техніки метання списа.                 | Виконання метання списа з повного розбігу із різною швидкістю.                 | Виконувати вправу з оптимальною для студента початковою швидкістю. Випуск списа під правильним кутом. Слідкувати за положенням тіла під час випуску списа. | Низька швидкість розгону списа. Неправильний кут випуску списа. Випуск списа збоку, з нахилом вправо, вліво. | Розвивати швидкісно-силові якості студентів, гнучкість в плечових суглобах.                                      |

**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА З НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ БІГУ З БАР'ЄРАМИ**  
(на прикладі бігу на 100 і 110 м з/б)

| П№ | З а в д а н н я  | Засоби навчання   | Основні помилки                                    | Причини  | Методика їх виправлення   |
|----|--|---|--|--|---|
| 1. | Створити у учнів уявлення про техніку бар'єрного бігу. | 1. Ознайомлення з головними особливостями вправи. Показ кінограм, плакатів, фото, малюнків. 2. Показ бар'єрного бігу в цілому. 3. Виконання спроб бігу з перешкодами через навчальні бар'єри. | Втрата швидкості під час відштовхування на бар'єр. | 1. "Стопоріння".<br>2. "Підсідання".<br>3. Відхилення тулуба назад під час постановки поштовхової ноги на доріжку<br>4. Втрата прямолінійності руху.                 | 1. Скоротити останній крок міжбар'єрного бігу, виконати загібальний рух гомілкою поштовхової ноги під час контакту з доріжкою.<br>2. Пружно ставити поштовхову ногу з передньої частини стопи, зменшити кут згинання в колінному суглобі, скоротити фазу амортизації.<br>3. Зберегти нахил тулуба в бігу між бар'єрами і особливо під час виконання третього кроку. Не відводити плече махової руки назад під час постановки стопи на опору для відштовхування на бар'єр.<br>4. Див. п. III – помилки техніки |
| 2. | Навчити техніки бар'єрного кроку.                      | 1. Спеціальні вправи бар'єриста. Виконувати їх слід не ривками, а м'яко і обережно, поступово збільшуючи амплітуду рухів:- вправи:  | Втрата швидкості під час приземлення за бар'єром.  | 1. Стопоріння під час приземлення.<br>2. Втрата бігового нахилу тулуба.<br>3. Приземлення на повну стопу з наступним підсіданням.<br>4. Втрата прямолінійності руху. | 1. Прискорити опускання махової ноги на сході з бар'єра, поставити її на опору на лінії проекції плечей.<br>2. Не відкидати різко голову та тулуб назад на сході з бар'єра, зменшити амплітуду рухів махової руки на сході шляхом згинання її в ліктьовому .<br>3. Виконувати приземлення за бар'єром на пружну стопу, випрямлену в колінному суглобі ноги, акцентувати відскік під час контакту стопи з доріжкою.<br>4. Див. п. IV – помилки.  |



|    |  |  |  |  |   |
|----|--|--|--|--|---|
|    |  | <p>– атака бар'єра, який стоїть біля стіни, – перенесення поштовхової ноги через бар'єр, – біг збоку біля бар'єра, перенесення поштовхової ноги через перешкоду. 2. Біг через навчальні бар'єри.</p> |  |  |   |
| 3. | <p>Навчити високому старту і стартовому розгону з наступним подоланням перешкод.</p> | <p>1. Спеціальні вправи бар'єриста. 2. Біг з високого старту з наступним подоланням одного, двох, трьох навчальних бар'єрів.</p>   | <p>Втрата прямолінійності напрямку руху під час відштовхування на бар'єр</p> | <p>1. Розвертання стопи назовні під кутом більшим, ніж 6° (град.) під час постановки на опору та в процесі виконання відштовхування.<br/>2. Атака бар'єра в сторону від напрямку руху.<br/>3. Відхилення</p> | <p>1. Контролювати кут розвертання ступні на опорі в усіх вправах; більш активно виводити плече махової руки вперед під час атаки бар'єра.<br/>2. Синхронно атакувати бар'єр маховою рукою та ногою в напрямку, який збігається з віссю руху (з цією метою можна використовувати відмітку на бар'єрі).<br/>3. Зменшити поперечний рух руками в бігу між бар'єрами та під час їх атаки; не піднімати плече махової руки під час атаки бар'єра.<br/>4. Виводити вперед плече махової руки слідом за</p> |

|    |   |  |  |  |   |
|----|---|--|--|--|---|
|    |   |  |  | тулуба в поперечній площині.<br>4. Повертання плечей.<br>5. Постановка стопи на опору в сторону від осі руху.  | передпліччям під час атаки бар'єра; відводити назад протилежну руку та її плече.<br>5. Виконувати вправи та біг з бар'єрами по осьовій лінії доріжки.   |
| 4. | Навчити низькому старту і стартовому розгону, вдосконалюючи техніку бар'єрного кроку і ритм бігу між бар'єрами. | 1. Спеціальні вправи бар'єриста. 2. Біг з низького старту з наступним подоланням одного, двох, трьох навчальних бар'єрів.          | .Втрата прямолінійності бігу на сході з бар'єра. | 1. Постановка махової ноги в сторону від осі руху.<br>2. Повертання плечей.<br>3. Постановка поштовхової ноги в сторону від осі руху в першому кроці міжбар'єрного бігу. | 1. Виконувати вправи та біг з бар'єрами по осьовій лінії доріжки.<br>2. Зменшити амплітуду руху махової руки під час переходу і на сході з бар'єра шляхом згинання її в ліктьовому суглобі. Виконуючи рухи руками, зберігати положення осі плечей перпендикулярно до напрямку переміщення.<br>3. Виводити поштовхову ногу на сході з бар'єра до середньої лінії тіла, максимально згинаючи її в колінному суглобі; виконувати біг по осьовій лінії доріжки. |
| 5. | Навчити техніки бігу в цілому, вдосконалюватися в стартовому розгоні, в   | 1. Спеціальні вправи бар'єриста. 2. Біг через бар'єри висотою 76,2; 91,4 і 106,7 см з різною кількістю їх на дистанції та з різною | Збивання бар'єра маховою ногою.                  | 1. Завчасний вихльост гомілки та атака бар'єра прямою ногою знизу.<br>2. Занадто великий нахил під час   | 1. Сильно згинати махову ногу в колінному суглобі під час виведення її для атаки бар'єра; максимально підняти її в фазі відштовхування на бар'єр, активно розгинати в колінному суглобі по завершенні фази відштовхування.<br>2. Виключити «пірнання» головою під час виконання відштовхування, направити погляд на наступний бар'єр; виконувати більш високу атаку   |

|    |  |                                    |                                     |  |  |
|----|--|------------------------------------|-------------------------------------|--|--|
|    | бар'єрному кроці і ритмі бігу між бар'єрами. | кількістю бігових кроків між ними. |                                     | відштовхування на бар'єр.<br>3. Занадто близьке підбігання до бар'єра.   | бар'єра маховою рукою; зберігати оптимальний біговий нахил тулуба під час бігу між бар'єрами; зміцнювати м'язи спини.<br>3. Збільшити частоту кроків під час бігу між бар'єрами; виключити вихльост гомілки під час бігу; зменшити відстань від сходу до бар'єра (оптимальна величина 1,3 м) шляхом активізації опускання махової ноги.  |
| 6. |  |                                    | Збивання бар'єра поштовховою ногою. | 1. Запізніле та в'яле підтягування її.<br>2. Вихльост гомілки, низька траєкторія руху коліна.<br>3. Розвертання поштовхової ноги в кульшовому суглобі під час виконання відштовхування.<br>4. Занадто близьке підбігання до бар'єра. | 1. Починати підтягувати поштовхові ногу суворо в момент завершення відштовхування шляхом згинання її в кульшовому суглобі від початку в вертикальній площині.<br>2. Виводити коліно поштовхової ноги до грудей під час подолання бар'єра. Повністю згинати коліно.<br>3. Не розвертати стопу під час постановки та виконання відштовхування на бар'єр. Виводити вперед махову руку та її плече під час атаки бар'єра.<br>4. Збільшити частоту кроків, зменшити відстань сходу з бар'єра, акцентувати високе піднімання стегон в бігу між бар'єрами та стегна поштовхової ноги під час подолання бар'єра. |

## НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА З НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ СТРИБКА З ЖЕРДИНОЮ

| № п/п | Завдання  | Основні засоби  | Основні помилки           | Організаційно-методичні вказівки та шляхи усунення помилок  |
|-------|---|---|---------------------------|---|
| 1.    | Ознайомлення з технікою виконання стрибка з жердиною                              | Пояснення суті й особливостей техніки стрибка з жердиною. Стрибок з жердиною складається з таких частин: розбіг, вхід у вис, вис, перехід з вису в упор, перехід через планку, приземлення. Роз'яснення основних правил змагань. Демонстрація техніки стрибка з жердиною (зразковий показ, розбір кінограм, схем)   | Неправильний показ вправи | Зосереджувати увагу на основних елементах техніки стрибка, показуючи як окремі елементи техніки, так і весь стрибок. Навчання починати з бамбуковою або металевою жердиною.   |
| 2.    | Навчити основних елементів техніки стрибка з жердиною – тримання жердини і розбіг | 1. Тримання жердини правою рукою хватом знизу, а лівою хватом зверху, права нога позаду на носку. Випрямлення правої руки позаду тулуба підняти передній кінець жердини приблизно до кута 45°. 2. З попереднього вихідного положення ходьба з жердиною. 3. Те саме, бігом. 4. Біг з жердиною і поступове опускання її переднього кінця на доріжку, торкаючись опори.  |                           | Відстань між кистями рук н жердині слід визначати індивідуально для кожного учня. Під час бігу з жердиною (на відрізках 30-40м) права рука вільна випрямлена назад, а зігнуту в лікті ліву треба тримати на рівні грудей. |
| 3.    | Навчити виносити жердину в упор.  | 1. З положення права нога попереду за крок від місця відштовхування, жердина у зігнутих руках над правим плечем, кисті на відстані 20-30см одна від одної винести праву руку вперед-угору, одночасно роблячи крок лівою ногою вперед (нижній кінець жердини ковзає по дну упорного ящика). 2. з положення ліва нога попереду за два кроки від місця відштовхування, жердина збоку, кисті на відстані 50-60 см одна від одної ступити крок правою і підняти руки в положення над плечем; після цього зробити крок лівою і виконати усі рухи, як у попередній вправі. |                           | Під час винесення жердини вперед-угору ліва рука ковзає назустріч правій. В кінці руху піднятися на передню частину стопи і зробити енергійний мах правою ногою вперед-угору.   |

|    |  |  |  |   |
|----|--|--|--|---|
| 4. | Навчити виходу на жердину, вису на ній і відштовхування. | 1.Вис на нерухомій жердині. 2.Вис на рухомій жердині і відштовхування від підвищення.3. Вхід у вис з ходьби. 4. Вхід у вис з бігу.   |  | Як підвищення можна використовувати гімнастичний стіл, козел, кінь, спеціальний стіл. Приземлятися у яму з піском або на мати обома ногами справа від жердини обличчям вперед. Швидкість під час ходьби і бігу збільшувати поступово, як і довжину розбігу. |
| 5. | Навчити маховому підйому і повороту тулуба.              | 1.Стрибки з жердиною у довжину без підтягування. 2. Те саме, з підтягуванням, перевертанням тулуба і з підніманням ніг і таза вгору.   |  | Вправи виконувати з чотирьох – восьми бігових кроків. Висоту хвату на жердині визначати індивідуально, жердину ставити у яму з піском.  |
| 6. | Навчити повертатись і переходити з вису в упор.          | Високо-далекі стрибки з поворотом наліво.  |  | Стрибки виконувати з чотирьох – десяти бігових кроків без планки. Висоту хвату на жердині збільшують із зростанням швидкості розбігу.   |
| 7. | Навчити переходу через планку.                           | Стрибки через планку на доступній висоті (жердину ставити у яму з піском на відстані 60-100 см до проекції планки.) 2. Те саме але з наближенням планки до місця відштовхування. |  |   |
| 8. | Навчити техніки всього стрибка з жердиною з розбігу.     | .стрибки з короткого, середнього і повного розбігу.  |  | Планку ставити на різну висоту. Звертати увагу на правильність виконання основних елементів стрибка   |
| 9. | Удосконалити техніку стрибка з жердиною цілому           | 1.Спеціальні вправи. 2. Вправи з інших видів легкої атлетики .3.Виконання всього стрибка.  |  |   |

## НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА З НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ МЕТАННЯ МОЛОТА

| № п/п | Завдання  | Основні засоби  | Основні помилки   | Організаційно-методичні вказівки та шляхи усунення помилок   |
|-------|---|---|---|--|
| 1.    | Створити уяву про основні елементи техніки метання молота, структуру ритму в цілому, знати правила безпеки. | Демонстрація техніки з допомогою кінограм, плакатів і т.д. Сумісні заняття з кваліфікованими спортсменами і розбір їх техніки метання по частинах і в цілому.   | Неправильний показ вправи   | Показ техніки метання молота можна виконувати в середньому і швидкому темпі.   |
| 2.    | Навчити правильно тримати молот і виконувати попередні розмахування..                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Розмахування різними знаряддями : (палиця, молоти різної ваги), правою, лівою, двома руками.</li> <li>- Повороти молота двома руками без прискорення.</li> </ul>   | Під час виконання розмахувань спортсмен повинен звернути основну увагу на компенсаторне переміщення тіла, яке завжди відхиляється в протилежну сторону. | Доцільно виконувати попередні розмахування на різних швидкостях, слідуючи за тим, що би нижня точка площини обертання молота не зміщувалась вліво. Під час виконання розмахувань ноги повинні бути дещо зігнутими, а руки випрямлені. Кут згинання ніг залежить від варіанта вихідного положення і індивідуальних особливостей спортсмена. |
| 3.    | Навчити спортсмена виконувати повороти з молотом.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Повороти без молота і з молотом різної ваги.</li> <li>- Повороти з обертанням молота в горизонтальній площині без прискорення,</li> <li>- Теж саме прискорюючи кожний поворот,</li> <li>- Повороти молота в похилій площині без прискорення</li> </ul> | Молот не повинен обганяти металника і рухатися по переду тулуба спортсмена, спортсмен і прилад здійснюють повороти з однаковою швидкістю                | Під час виконання поворотів в двоопорному періоді слід активно розганяти молот до момента співпадіння у фронтальній площині осі плечей з вісью тазу. Основною вправою для оволодіння технікою метання молота є повороти з наростаючою швидкістю при збереженні стійкої рівноваги.  |

|    |   |   |  |  |
|----|---|---|--|--|
| 4. | Навчити фінальному зусиллю              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Метання молотів різної ваги.</li> <li>- Метання гирі і ядер з ручками з попередніх розмахувань.</li> <li>- Метання молота і інших предметів з одного повороту випускаючи їх по інерції.</li> </ul> | Не згинати руки в ліктьових суглобах, не опускаєти голови.   | Найкраща вправа для навчання метання молота з одного повороту. Додатково рекомендується метати двома руками назад через голову ядра, гирі, мішки з піском.   |
| 5  | Навчити метати молот з 3 і 4 поворотів. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Навчити метати молот з 3 або 4 поворотів.</li> <li>- Метання молота не з круга і з круга з 3 і 4 поворотів без фінального зусилля</li> </ul>   | Слідкувати за правильним виконанням рухів ногами, в одноопорному положенні неможна нахилити тулуба вперед. | Метаючи молот з 3-х або 4-х поворотів, слід звертати особливу увагу на ритм метання. Від нього залежить швидкість і ефективність навчання. Метання повинно відбуватись переважно кидками слабкої і середньої інтенсивності.          |
| 6. | Вдосконалення техніки метання молота    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Метання молота з 3 і 4 поворотів із круга з максимальною швидкістю.</li> <li>- Контрольні метання молота з дотриманням правил змагань.</li> <li>- Участь в змаганнях з метання молота..</li> </ul> | Звернути увагу на оволодіння активним рухом ніг при виконанні повороту і у фінальному зусиллі.             | <p>Удосконалення техніки метання молота вирішується в основному тими засобами, що й навчання.</p> <p>Засоби навчання і удосконалення техніки метання молота і виховання специфічних швидкісно-силових якостей повинні збігатися.</p> |

## НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА З НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ПОТРІЙНОГО СТИБКА

| № п/п | Завдання   | Основні засоби  | Основні помилки   | Організаційно-методичні вказівки та шляхи усунення помилок   |
|-------|--|---|---|--|
| 1.    | Ознайомлення з технікою виконання потрійного стрибка                               | Пояснення суті й особливостей техніки потрійного стрибка. Потрійний стрибок складається з таких частин: розбіг, три послідовні відштовхування «скік», «крок», стрибок та приземлення. Роз'яснення основних правил змагань. Демонстрація техніки потрійного стрибка (зразковий показ, розбір кінограм, схем)   | Неправильний показ вправи   | Показ техніки стрибка можна виконувати з короткого, середнього і повного розбігу. Зосереджувати увагу на відштовхуванні і просуванні вперед, а також правильному ритму стрибка   |
| 2     | Навчити основних елементів техніки потрійного стрибка з місця та короткого розбігу | Стрибки потрійні з місця.<br>Стрибки потрійні з місця по відмітках<br>Стрибки потрійним з короткого розбігу (2-6 бігових кроків).<br>Виконання багаторазових стрибків «скоками», «кроками»  | Неправильний ритм виконання стрибка, за надто швидке відштовхування, «змазане» відштовхування   | Акценти на відштовхування та протяжність кожного відштовхування для формування правильного ритму розбігу   |
| 3     | Навчити техніки виконання «скоку»  | «Скоки» на поштовховій нозі з просуванням вперед.<br>Стрибок у довжину з місця, відштовхуючись поштовховою ногою і приземляючись на неї.<br>«Скік» з 3–4 бігових кроків з приземленням на поштовхову ногу.<br>«Скік» з 3–4 бігових кроків з приземленням на поштовхову ногу з наступним пробіганням вперед.<br>Виконання «скоку» з 6 – 8 бігових кроків | Довжина «скоку» повинна забезпечити зберігання рівноваги і дотримання ритмічного виконання вправи. Не допускати «натикання» носком на опору | Спершу важливо навчати упруго відштовхуватись вперед з активною постановкою ноги.<br>Навчаючи виконання техніки «скоків» необхідно звертати увагу на виконання вправи «через п'ятку», з швидким перекатом через всю стопу. Махова нога повинна в повітрі описувати «коло» в повітрі, підтягуючи коліно вверх-вперед-вниз |
| 4     | Навчити техніки поєднанню «скоку» і «кроку»  | Чергування «скоків» і «кроків» на відрізках 30—40 м: «скік»+ «крок» + «скік».<br>Виконання зв'язки «скік» і «крок» з місця в пісок.   | Неактивна постановка ноги на  | Винесення стегна і виконання замаху при виконанні другого відштовхування; робити пружне,   |



|   |   |  |   |  |
|---|---|--|---|--|
|   |   | <p>Виконання зв'язки «скік» і «крок» з 4 – 6 бігових кроків.</p> <p>Виконання зв'язки «скік» і «крок» з 6 – 8 бігових кроків в пісок з наступним пробіганням вперед.</p> <p>Стрибки «в кроці» з підтягуванням колін до грудей і з розведенням ніг в передньо-задньому напрямку у фазі польоту.</p>   | <p>відштовхування.</p> <p>Після виконання «скоку» та «кроку»</p>                                | <p>швидке відштовхування; далекий останній стрибок</p> <p>Акцентувати увагу на відштовхування з поштовхової ноги на махову</p>   |
| 5 | Навчити правильному ритму техніки потрійного стрибка в цілому | <p>Демонстрація стрибка в цілому з короткого розбігу.</p> <p>Виконання поєднання «крок» + «стрибок» з місця.</p> <p>Виконання поєднання «скік» + «крок» + «стрибок» з 6 – 8 бігових кроків.</p> <p>Потрійний стрибок з 4–6 бігових кроків розбігу.</p> <p>Потрійний стрибок з 6–8 бігових кроків розбігу.</p> <p>Потрійний стрибок з повного розбігу.</p>  | <p>У перших спробах відштовхуватись вільно, без напруги.</p>                                    | <p>Розбіг виконується з прискоренням з набіганням на останніх кроках, без підготовки до відштовхування;</p> <p>— потрійний стрибок — це три довгих низьких стрибка;</p> <p>— швидкість повинна бути доступною, такою, що забезпечує контроль за рухами;</p> <p>— «скік» довше кроку на 2 ступні, дорівнює «стрибку» або довше його на ступню. По мірі оволодіння ритмом виконання, виконувати «скік» і «крок» максимально активною постановкою ноги.</p> |
| 6 | Удосконалити техніку потрійного стрибка в цілому              | <p>Прискорення на доріжці на 20—30 м з виконанням «скоку» і продовженням бігу після приземлення на поштовхову ногу.</p> <p>Пробігання по розбігу з виконанням першого відштовхування, починаючи розбіг від лінії відштовхування у напрямку, протилежному стрибковій ямі.</p> <p>Пробігання по розбігу з виконанням відштовхування, починаючи розбіг від «своєї» позначки.</p> <p>Потрійний стрибок з повного розбігу на результат.</p> | <p>Уникати зменшення втрати швидкості при виконань відштовхувань і не поспішати групуватись</p> | <p>Зосереджувати увагу на правильному ритмі розбігу і цілісній структурі стрибка. Слідкувати за протяжністю кожного стрибка та цілеспрямовано працювати над максимальною дальністю стрибка в яму.</p>  |

## НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА З НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ БІГУ З ПЕРЕШКОДАМИ

| №пп | Завдання  | Засоби  | Методичні вказівки   |
|-----|---|---|--|
| 1.  | Створити уявлення про техніку подолання перешкод. | Розповідь про основи вправи. Показ кінограм, плакатів, фото, малюнків. Показ вправи в цілому.   | Слід скласти правильну уяву про вид.   |
| 2.  | Навчити техніки бар'єрного кроку.                 | <p>Спеціальні вправи бар'єриста. Виконувати їх слід не ривками, а м'яко і обережно, поступово збільшуючи амплітуду рухів:</p> <p>- вправи – атака бар'єра, який стоїть біля стіни, – перенесення поштовхової ноги через бар'єр, – біг збоку біля бар'єра, перенесення поштовхової ноги через перешкоду. 2. Біг через навчальні бар'єри.</p> <p>Особливість техніки полягає в тому, щоб атакувати бар'єр слід вміти з правої і лівої ноги.</p> | Висота навчальних бар'єрів нижче від 70 см.  |
| 3.  | Навчити техніки подолання перешкод «наступаючи».  | Подолання навчальних (допоміжних) перешкод.   | <p>Після того як учні/студенти провели хорошу розминку і виконали серію спеціальних вправ бар'єриста і бігуна, необхідно встановити понижену перешкоду (висотою 60 - 70 см) і запропонувати з невеликого розбігу долати її, звертаючи увагу на:</p> <p>а) м'яку постановку ноги зверху на перешкоду;</p> <p>б) значне згинання опорної ноги над перешкодою;</p> <p>в) хороший нахил тулуба над перешкодою;</p> <p>г) швидке відштовхування і правильне приземлення.</p> <p>Відштовхуватися під час атаки перешкоди треба як правою, так і лівою ногою; виконувати цю вправу до 40 разів.</p> |

|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
| 4. | Навчити техніки подолання перешкод бар'єрним кроком. | 1. Біг через понижені перешкоди. 2. Подолання нормального бар'єра під час бігу на 3000 м з перешкодами. | <p>Після успішного опанування техніки подолання понижених перешкод можна встановити на доріжці нормальний, важкий, бар'єр і з розбігу 15-20 м долати його, намагаючись відтворити правильні елементи техніки. Рекомендується встановити на доріжці другий бар'єр на відстані 20 - 25 м від першого і атакувати його то з правої, то з лівої ноги 35 -40 разів.</p> <p>Подолання ями з водою. Лише після хорошого опанування техніки подолання важких бар'єрів способом «наступаючи» можна засвоювати подолання ями з водою.</p>   |
| 5. | Навчити техніки подолання ями з водою.               | 1. Подолання умовної ями. 2. Подолання звичайної ями.   | <p>Для занять взимку в гімнастичному залі потрібно зробити умовну «яму з водою». З цією метою встановлюється і закріплюється гімнастичний кінць висотою 91 - 95 см, від нього вимірюється відстань 3,66 м, и місце приземлення вистеляється матами. З розбігу 15 - 20 м учні/студенти атакують «бар'єр», а потім, сильно відштовхнувшись від нього, перестрибують «яму» (15 - 20 разів), намагаючись виконувати рухи технічно правильно.</p> <p>Якщо навчання проводиться на стадіоні, то потрібно поставити звичайний бар'єр для бігу на 3000 м з перешкодами впритул до ями для стрибків і позначити на піску відстань від бар'єра 3,66 м. З розбігу 20 - 25 м слід атакувати бар'єр біля ями і приземлитися не в яму, а поруч з нею на ґрунт (5 - 6 разів). Пізніше можна дозволити їм приземлятися на край ями, попередньо закріпивши на її дні цупкі мати-підстилки (10 - 12 разів).</p> |
| 6. | Удосконалення техніки бігу з перешкодами             | Засоби використовувати ті ж, що і для бігунів на середні та довгі дистанції, а також вправи бар'єристів | <p>Спочатку вдосконалювати техніку подолання цієї перешкоди з водою. Характерні помилки бігунів на 3000 м з перешкодами під час подолання бар'єрів: надто високе проходження над перешкодою, широкі рухи випрямленими руками, сповільнене зняття поштовхової ноги під час сходу з бар'єра, відхиленні тулуба під час приземлення.</p>   |

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА З УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ВИДІВ БАГАТОБОРСТВ

| П№  | З а в д а н н я   | Засоби навчання  | Методичні вказівки   | Основні помилки  | Методика їх виправлення   |
|-----|---|--|--|--|---|
| 1-2 | Удосконалення техніки бігу в цілому   | 5. Вправи, що вище для виправлення індивідуальних помилок.<br>6. Участь в контрольних прикидках і легкоатлетичних змаганнях. | Удосконалення акцентів рухів у біговому кроці (відштовхування-мах). Розвивати інерційні сили за рахунок розслаблення та підвищення частоти бігових кроків. Виробляти здатність диференціювати активність рухів у бігу. | Низький темп бігу, неправильна постава.  | Випрямлення постави тіла, застосовуючи спеціальні спринтерські вправи.  |
| 1-2 | Удосконалення техніки штовхання ядра. Розвиток швидкісно-силових якостей штовхальника ядра. | 1. Штовхання ядра різної ваги з кола.<br>2. Вправи зі штангою, гирями.   | 1.Штовхання ядра з кола з різних вихідних положень для вибору оптимального варіанту техніки (індивідуалізація техніки).<br>2. Силіві імітації  | 1.Мала різниця між штовханням полегшеного та звичайного ядра.<br>2.Велика різниця між штовханням полегшеного та звичайного ядра. | 1.Покращити силову та швидкісну підготовку у залежності від результату у штовханні полегшеного та важчого ядра. |

|     |  |  |  |   |  |
|-----|--|--|--|---|--|
|     |  |  | <p>фінального зусилля з гирею 16кг.</p> <p>3.Присідання із штангою. Жим штанги лежачи.</p>   |   |  |
| 3-4 | Удосконалення техніки метання списа.   | Виконання метання списа з повного розбігу із різною швидкістю.                       | <p>Виконувати вправу з оптимальною для студента початковою швидкістю.</p> <p>Випуск списа під правильним кутом. Слідкувати за положенням тіла під час випуску списа.</p> | <p>Низька швидкість розгону списа. Неправильний кут випуску списа збоку, з нахилом вправо, вліво.</p> | <p>Розвивати швидкісно-силові якості студентів, гнучкість в плечових суглобах.</p> |
| 3-4 | Удосконалення техніки стрибка у висоту | Стрибки через планку з розбігу (6-8 бігових кроків) з оцінкою техніки і результатом. | <p>По мірі засвоєння в цілісному виконанні, збільшувати висоту.</p>  | <p>Порушення цілісного ритму стрибка (зниження швидкості і темпу останніх кроків розбігу).</p>        | <p>Розповідь, показ стрибка в цілому. Індивідуалізація техніки стрибка.</p>        |

|     |   |  |   |   |  |
|-----|---|--|---|---|--|
| 5-6 | <p>Удосконалення в бар'єрному бігу, вдосконалюватися в стартовому розгоні, в бар'єрному кроці і ритмі бігу між бар'єрами.</p> | <p>Спеціальні вправи бар'єриста. 2. Біг через бар'єри висотою 76,2; 91,4 і 106,7 см з різною кількістю їх на дистанції та з різною кількістю бігових кроків між ними, бігові вправи з імітацією елементів техніки бар'єрного бігу: відштовхування, підтягування поштовхової ноги, закрокування маховою ногою і ін. (40 - 60 м, 6 - 8 разів); імітація подолання бар'єрів в бігу, в ритмі 3 або 5 кроків (40 - 50 м, 6 - 8 разів); ходьба через бар'єри висотою 0,4 - 0,6 м (8 - 10 бар., 5 - 7 разів); біг з високим підніманням стегна через предмети в різному темпі та ритмі (30 м, 7 - 8 разів).</p> | <p>Не стопорити, не підсідати, не відхиляти тулуб назад під час постановки поштовхової ноги на доріжку, не втрачати прямолінійності руху, не приземлятися на повну стопу з наступним підсіданням,<br/>1. Розвертання стопи назовні під кутом більшим, ніж 6° (град.) під час постановки на опору та в процесі виконання відштовхування.<br/>2. Атака бар'єра в сторону від напрямку руху.</p> | <p>I. Втрата швидкості під час відштовхування на бар'єр.<br/>II. Втрата швидкості під час приземлення за бар'єром.<br/>III. Втрата прямолінійності напряму руху під час відштовхування на бар'єр.</p> | <p>1. Скоротити останній крок міжбар'єрного бігу, виконати загірбальний рух гомілкою поштовхової ноги під час контакту з доріжкою.<br/>2. Пружно ставити поштовхові ногу з передньої частини стопи, зменшити кут згинання в колінному суглобі, скоротити фазу амортизації.<br/>3. Зберегти нахил тулуба в бігу між бар'єрами і особливо під час виконання третього кроку. Не відводити плече махової руки назад під час постановки стопи на опору для відштовхування<br/>Прискорити опускання махової ноги на сході з бар'єра, поставити її на опору на лінії проекції плечей. Не відкидати різко голову та тулуб назад на сході з бар'єра</p> |
|-----|---|--|---|---|--|

|     |   |   |  |   |  |
|-----|---|---|--|---|--|
| 7-8 | Удосконалення в техніці стрибка у довжину | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Біг по розбігу;</li> <li>- Стр. з 6 кроків розбігу;</li> <li>- Стр. з 12 кроків розбігу;</li> <li>- Стр. з повного розбігу;</li> <li>- Багатоскоки.</li> </ul>   | Виконувати стрибки з оптимальною швидкістю, яка б дозволила зробити акцентоване відштовхування.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Неправильний ритм розбігу;</li> <li>- Неякісне відштовхування</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Стр. через бар'єри;</li> <li>- Стр. через перешкоди (мати);</li> <li>- Бар'єрний біг.</li> </ul>    |
| 7-8 | Удосконалення в техніці метання диска     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Імітаційні вправи для вдосконалення елементів техніки.</li> <li>2. Спеціальні вправи з вантажем для розвитку швидко-силових – якостей.</li> <li>3. Метання дисків різної ваги на техніку з правильним ритмом на результат із врахуванням правил змагань.</li> </ol> | Для кращого засвоєння техніки у спеціальній підготовці дискоболів велика увага приділяється вправам обертального характеру для розвитку м'язових груп, які сприяють поворотам тулуба. Кількість кидків диска різної ваги | Згинання руки, що метає, згинання лівої ноги під час виконання фінального зусилля, відхилення тулуба назад, втрата координації рухів. | Імітація вправи з увагою на руку та ліву ногу, а також на нахил тулуба назад. Багаторазові обертальні вправи для розвитку координації рухів. |