

Павлось О. О., Передерій А. В.

**ТРЕНУВАЛЬНА ПРОГРАМА  
З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ  
ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ З ВІДХИЛЕННЯМ  
РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ**



© Worldprints.com

Львів 2012

УДК 796.015.2.42-056.26  
ББК 75.711+74.202.4  
П 12

Рекомендовано до друку Вченою Радою ЛДУФК від 2 жовтня 2012 р. протокол № 1.

Рецензенти: Линець М.М. – кандидат пед. наук, професор, проректор з науки та зовнішніх зв'язків Львівського державного університету фізичної культури;

Бріскін Ю.А. - доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри Теоретико-методичних основ спорту, член Виконкому Олімпійської Академії України, майстер спорту з фехтування

Павлось О.О. Тренувальна програма з легкої атлетики для спортсменів з відхиленням розумового розвитку [Електроний ресурс] / Павлось О.О., Передерій А.В. – Л., 2012. – 52 с.

Рекомендується тренерам та волонтерам Спеціальних Олімпіад, викладачам, аспірантам та студентам, які проводять навчально-тренувальну роботу зі спортсменами з відхиленням розумового розвитку.

**ТРЕНУВАЛЬНА ПРОГРАМА З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ  
ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ З ВІДХИЛЕННЯМ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ**

<b>ЗМІСТ</b>	
ВСТУП	4
РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ (короткий опис)	5
ТАБЛИЦЯ ЗМІСТУ ВОСЬМИТИЖНЕВОЇ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ	7
КОМПЛЕКСИ ЗАГАЛЬНО-РОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ (№ 1 - 2)	8
КОМПЛЕКСИ СПЕЦІАЛЬНО-БІГОВИХ ВПРАВ (№ 1 - 3)	10
КОМПЛЕКСИ ВПРАВ НА ГНУЧКІСТЬ ТА РОЗСЛАБЛЕННЯ для заключної частини ((№ 1 - 3)	11
РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ (повний опис)	12
КОНТРОЛЬ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ	44
ОФІЦІЙНІ ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ	44
СЛОВНИК ТЕРМІНІВ	51

### ВСТУП

Одними з основних прав громадян є право на навчання, розвиток, заняття фізичною культурою і спортом. Реалізувати ці права в миття для інвалідів, осіб з вадами інтелекту не так-то просто.

Починаючи з 60-х років двадцятого століття, активним популяризатором занять фізичною культурою і спортом осіб з вадами інтелекту є Юніс Кеннеді Шрайвер, сестра экс-президента США Джона Кеннеді. Нею була створена міжнародна організація «Спеціальна Олімпіада», яка об'єднує національні організації, які займаються проведенням тренувань і змагань більш ніж у 150 країнах світу. В Україні рух Спеціальних Олімпіад розпочався у 90-х роках.

Згідно інформації, наданої Всесвітньою організацією охорони здоров'я, близько 300 мільйонів людей в усьому світі мають різноманітну ступінь затримки розумового розвитку, причиною чого можуть бути різноманітні генетичні фактори і умови навколишнього середовища.

Розумова відсталість за визначенням Міжнародної класифікації захворювань ВООЗ - це стан затримки або недостатнього розвитку психіки, яка проявляється в період розвитку недостатністю когнітивних, мовних, рухових і соціальних навичок. Але найбільш часто застосовують визначення розумової відсталості, яке було запропоновано Американською асоціацією з питань розумової неповносправності. «Розумова відсталість являє собою загальний інтелектуальний розвиток значно нижчий середнього рівня у поєднанні з дефіцитом адаптаційної поведінки, які виявляються протягом розвитку організму».

У фізичній підготовленості осіб з різними відхиленнями самою слабкою ланкою є координаційні здібності: рівновага, тонка моторика, розслаблення, ритмічність рухів та інші. Ці здібності необхідно інтенсивно розвивати, щоб компенсувати нестачу руху. Практика показує, що особи з вадами інтелекту потребують навчання рухів, які потребують прояви координаційних здібностей.

На сьогоднішній день легка атлетика є доступними масовим спортом фізкультурно-спортивної діяльності. Відсутність опублікованих українською мовою правил змагань з легкої атлетики за програмою Спеціальної Олімпіади, а також підготовка і участь спортсменів України в міжнародних змаганнях визначають актуальність написання даного посібника.

Авторська тренувальна програма з легкої атлетики розроблена для спортсменів із відхиленням розумового розвитку (різних ступенів важкості та з супутніми ураженнями), які не мають вмінь та навичок з даного виду спорту і ніколи ним не займались. Тренувальна програма розрахована на засвоєння мінімальних навичок з легкої атлетики та допуску спортсменів до участі у змаганнях.

Програма розрахована на вісім тижнів. У кожному тижні заплановано по три тренувальних заняття. Тривалість тренувальних занять, переважно, до двох годин, тривалість основної частини – 60 хвилин.

Рекомендована кількість спортсменів для проведення тренувань не більше 10 осіб. Для якісного проведення тренувань необхідно мати відповідний інвентар (секундомір, стартові колодки, стрибкова яма, ядра, естафетні палички, гімнастична стінка, м'ячі тенісні, набивні м'ячі). У програмі ми пропонуємо 2 комплекси загально-розвиваючих вправ, 3 комплекси спеціально-бігових вправ, а також 3 комплекси вправ на гнучкість та розслаблення (для заключної частини тренувань). Для засвоєння певного технічного прийому у програмі поданий перелік вправ. У свою чергу, тренер, інструктор, волонтер, батьки мають можливість обрати саме ті вправи, які найбільше підходять спортсмену залежно від його стану (в залежності від ступеня важкості захворювання та супутніх уражень) для опанування технічного прийому. Слід звернути вашу увагу на те, що у відповідності до правил Спеціальної Олімпіади, на наступному тренуванні після початкового вивчення навички, йде удосконалення пройденого матеріалу. Також, у програмі ми пропонуємо засвоєння та відпрацювання технічних прийомів у вигляді ігор. В кінці восьмого тижня тренувань проводиться контроль технічної підготовленості спортсменів. Ми подаємо таблицю змісту авторської тренувальної програми. Сутність таблиці полягає у систематизації усіх завдань та вправ, які пропонуються для виконання протягом восьми тижнів, наочно представлена загальна їх кількість, тривалість застосування, а також необхідність включення у тренувальний процес та періодичність виконання.

Окрім безпосередньої участі у тренувальному процесі, спортсмени можуть бути задіяні до роботи, яка пов'язана з підготовкою та проведенням турніру з баскетболу, а саме виготовлення табло для ведення рахунку, допомога у веденні рахунку під час змагань, проектування та вибір талісману команди.

**РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ (короткий опис)**

№ тренувального заняття	ЗМІСТ ОСНОВНОЇ ЧАСТИНИ
<b>I ТИЖДЕНЬ</b>	
1 заняття	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Навчання техніці бігу.</li> <li>2. Вправи загальної фізичної підготовки.</li> </ol>
2 заняття	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поглиблене вивчення техніки роботи рук та ніг при бігу.</li> <li>2. Навчання техніці високого старту.</li> <li>3. Навчання техніці стрибка у довжину з місця.</li> <li>4. Вправи загальної фізичної підготовки.</li> </ol>
3 заняття	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поглиблене вивчення техніки бігу з високого старту.</li> <li>2. Поглиблене вивчення техніки стрибка у довжину з місця.</li> <li>3. Біг (розвиток швидкісної витривалості).</li> <li>4. Вправи ЗФП.</li> </ol>
<b>II ТИЖДЕНЬ</b>	
4 заняття	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Навчання техніці метання м'яча.</li> <li>2. Біг (розвиток швидкісної витривалості).</li> <li>3. Поглиблене вивчення техніки стрибка у довжину з місця.</li> <li>4. Вправи ЗФП.</li> </ol>
5 заняття	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поглиблене вивчення техніки метання м'яча.</li> <li>2. Навчання техніці стрибка у довжину з розбігу.</li> <li>3. Поглиблене вивчення техніки вибігання з високого старту (під команду).</li> <li>4. Вправи ЗФП.</li> </ol>
6 заняття	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поглиблене вивчення техніки роботи рук та ніг при бігу.</li> <li>2. Навчання техніці низького старту.</li> <li>3. Поглиблене вивчення техніки стрибка у довжину з розбігу.</li> <li>4. Біг (розвиток швидкісної витривалості).</li> <li>5. Вправи ЗФП.</li> </ol>
<b>III ТРЕНУВАНЬ</b>	
7 заняття	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Навчання техніці штовхання ядра.</li> <li>2. Поглиблене вивчення техніки низького старту.</li> <li>3. Біг (розвиток швидкісної витривалості).</li> <li>4. Поглиблене вивчення техніки метання м'яча.</li> <li>5. Вправи ЗФП.</li> </ol>
8 заняття	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поглиблене вивчення техніки роботи рук та ніг при бігу.</li> <li>2. Навчання техніці передачі естафети при бігу 4x100 м.</li> <li>3. Поглиблене вивчення техніки штовхання ядра.</li> <li>4. Вправи ЗФП.</li> </ol>
9 заняття	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поглиблене вивчення техніки вибігання з високого старту.</li> <li>2. Поглиблене вивчення техніки передачі естафети при бігу 4x100 м.</li> <li>3. Поглиблене вивчення техніки стрибків у довжину з розбігу.</li> <li>4. Поглиблене вивчення техніки метання м'яча.</li> <li>5. Вправи ЗФП.</li> </ol>
<b>IV ТИЖДЕНЬ</b>	
10 заняття	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Навчання техніці бігу по віражу.</li> <li>2. Поглиблене вивчення техніки штовхання ядра.</li> <li>3. Біг (розвиток швидкісних якостей).</li> <li>4. Вправи ЗФП.</li> </ol>
11 заняття	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поглиблене вивчення техніки передачі естафети при бігу 4x100 м.</li> <li>2. Поглиблене вивчення техніки вибігання низького старту.</li> <li>3. Поглиблене вивчення техніки бігу по віражу.</li> <li>4. Поглиблене вивчення техніки штовхання ядра.</li> <li>5. Вправи ЗФП.</li> </ol>
12 заняття	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поглиблене вивчення техніки роботи рук та ніг при бігу.</li> <li>2. Навчання техніці передачі естафети при бігу 4x400 м.</li> <li>3. Поглиблене вивчення техніки стрибків у довжину з розбігу.</li> <li>4. Поглиблене вивчення техніки метання м'яча.</li> <li>5. Вправи ЗФП.</li> </ol>

<b>V ТИЖДЕНЬ</b>	
<b>13 заняття</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поглиблене вивчення техніки низького старту.</li> <li>2. Біг (розвиток швидкісних якостей).</li> <li>3. Поглиблене вивчення техніки метання м'яча.</li> <li>4. Поглиблене вивчення техніки передачі естафети при бігу 4x400 м.</li> <li>5. Вправи ЗФП.</li> </ol>
<b>14 заняття</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поглиблене вивчення техніки бігу з низького старту.</li> <li>2. Поглиблене вивчення техніки передачі естафети при бігу 4x100 м.</li> <li>3. Поглиблене вивчення техніки штовхання ядра.</li> <li>4. Поглиблене вивчення техніки стрибків у довжину з розбігу.</li> <li>5. Вправи ЗФП.</li> </ol>
<b>15 заняття</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поглиблене вивчення техніки передачі естафети при бігу 4x100 м.</li> <li>2. Поглиблене вивчення техніки бігу з низького старту.</li> <li>3. Поглиблене вивчення техніки метання м'яча.</li> <li>4. Вправи ЗФП.</li> </ol>
<b>VI ТИЖДЕНЬ</b>	
<b>16 заняття</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поглиблене вивчення техніки штовхання ядра.</li> <li>2. Поглиблене вивчення техніки стрибків у довжину з розбігу.</li> <li>3. Біг (розвиток загальної витривалості).</li> <li>4. Вправи ЗФП.</li> </ol>
<b>17 заняття</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поглиблене вивчення техніки метання м'яча.</li> <li>2. Поглиблене вивчення техніки передачі естафети при бігу 4x400 м.</li> <li>3. Поглиблене вивчення техніки стрибків у довжину з розбігу.</li> <li>4. Вправи ЗФП.</li> </ol>
<b>18 заняття</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Підготовка до змагань.</li> <li>2. Вправи ЗФП.</li> </ol>
<b>VII ТИЖДЕНЬ</b>	
<b>19 заняття</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поглиблене вивчення техніки бігу по віражу (з низького старту).</li> <li>2. Підготовка до змагань.</li> <li>3. Вправи ЗФП.</li> </ol>
<b>20 заняття</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поглиблене вивчення техніки штовхання ядра.</li> <li>2. Поглиблене вивчення техніки бігу по віражу (з низького старту).</li> <li>3. Поглиблене вивчення техніки передачі естафети при бігу 4x100 м.</li> </ol>
<b>21 заняття</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поглиблене вивчення техніки стрибка у довжину з місця.</li> <li>2. Поглиблене вивчення техніки стрибка у довжину з розбігу.</li> <li>3. Поглиблене вивчення техніки штовхання ядра.</li> <li>4. Біг (розвиток загальної витривалості).</li> <li>5. Вправи ЗФП.</li> </ol>
<b>VIII ТИЖДЕНЬ</b>	
<b>22 заняття</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поглиблене вивчення техніки роботи рук та ніг при бігу.</li> <li>2. Поглиблене вивчення техніки стрибка у довжину з розбігу.</li> <li>3. Поглиблене вивчення техніки метання м'яча.</li> <li>4. Біг (розвиток швидкісної витривалості).</li> <li>5. Вправи ЗФП.</li> </ol>
<b>23 заняття</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поглиблене вивчення техніки роботи рук та ніг при бігу.</li> <li>2. Поглиблене вивчення техніки штовхання ядра.</li> <li>3. Поглиблене вивчення техніки вибігання з низького старту по прямій та по віражу.</li> <li>4. Біг (розвиток загальної витривалості).</li> <li>5. Вправи ЗФП.</li> </ol>
<b>24 заняття</b>	<b>ЗМАГАННЯ</b>

**ЗМІСТ ВОСЬМИТИЖНЕВОЇ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ  
ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ ІЗ ВІДХИЛЕННЯМ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ**

Тижні підготовки № тренування Види діяльності	I			II			III			IV			V			VI			VII			VIII			Σ
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
Підготовча частина	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	24
Імітаційні бігові вправи	О	ПВ				ПВ		ПВ				ПВ										П В	П В		7
ЗФП	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	23
Високий старт		О	ПВ	+	ПВ		+		П В	+			+			+									9
Стрибок у довжину з місця		О	ПВ	ПВ																		П В	П В		5
Біг			+	+		+	+			+			+			+			+			+	+	+	11
Метання м'яча				О	ПВ		ПВ		П В			ПВ	П В		П В		П В		П В						9
Стрибок у довжину					О	ПВ			П В			ПВ		П В		П В	П В	П В	П В			П В	П В		11
Низький старт						О	ПВ				П В		П В	П В	П В			П В	+	+				П В	10
Штовхання ядра							О	ПВ		ПВ	П В			П В		П В		П В			П В	П В		П В	10
Естафети 4x100								О	П В		П В			П В	П В							П В		П В	7
Бігу по віражу										О	П В	+	+				+		П В	П В				+	8
Естафети 4x400														О	П В				П В						3
Змагання																								+	1
Σ	3	5	5	6	5	6	7	5	6	6	6	7	8	6	5	6	6	5	7	6	6	7	7	3	

**Примітки:** О – ознайомлення з технікою вправи; ПВ – поглиблене вивчення; + - наявні у програмі; ЗФП – загальна фізична підготовка

## КОМПЛЕКСИ ЗАГАЛЬНО-РОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ

## Комплекс № 1.

№	Зміст вправ	Дозування
✓	<b>Колові оберти головою в праву та ліву сторону</b> В. п. – основна стійка. 1-4 – коловий оберт головою в праву сторону. 5-8 – коловий оберт головою в ліву сторону.	x 4 рази
✓	<b>Нахили головою вперед – назад, праворуч – ліворуч</b> В. п. – основна стійка. 1 – нахил голови вперед. 2 – нахил голови назад. 3 – нахил голови праворуч. 4 – нахил голови ліворуч.	x 4 рази
✓	<b>Поперемінна пружна зміна рук:</b> В. п. – права рука догори, ліва – вниз. 1-2 – права рука догори, ліва – вниз. 3-4 – ліва рука догори, права – вниз.	x 4 рази
✓	<b>Скручування тулуба в праву та ліву сторони:</b> В. п. – основна стійка, руки на поясі. 1-2 – поворот тулуба в праву сторону. 3-4 – поворот тулуба в ліву сторону. <i>Методичні рекомендації:</i> голову тримати рівно.	x 4 рази
✓	<b>Нахили тулуба в праву та ліву сторону:</b> В. п. – основна стійка, руки на пояс. 1 – 2 – нахил в праву сторону. 3 – 4 – нахил в ліву сторону.	x 4 рази
✓	<b>Нахили тулуба вперед – назад:</b> В. п. – основна стійка руки на пояс. 1 – 2 – нахил тулуба вперед. 3 – 4 – нахил тулуба назад. <i>Методичні рекомендації:</i> погляд спрямований вперед, спина прогнута в хребті.	x 4 рази
✓	<b>Нахили тулуба до правої ноги, до середини, до лівої ноги:</b> В. п. – сід ноги нарізно, руки в сторони. 1 - Пружній нахил до лівої ноги, торкнутись руками носка. 2 - Те саме уперед, торкнутись руками підлоги. 3 - Те саме до лівої ноги, торкнутись руками носка. В. п. <i>Методичні рекомендації:</i> ноги в колінах не згинати, кінчиками пальців рук дістати до стоп та підлоги.	8 разів
✓	<b>Нахили тулуба вперед-вниз:</b> В. п. – основна стійка 1 – 3 – нахил тулуба вперед-вниз 4 – В. п. <i>Методичні рекомендації:</i> ноги в колінах не згинати, кінчиками пальців рук дістати до стоп та підлоги.	x 4 рази
✓	<b>Перехід з ноги на ногу:</b> В. п. – упор присівши на праву ногу, ліву в сторону. 1 - Поштовхом лівої змінити положення ніг. 2 - Те саме в іншу сторону. <i>Методичні рекомендації:</i> спина рівна.	x 4 рази
✓	<b>Випади:</b> В. п. – основна стійка руки на поясі 1-3 – випад правою (лівою) ногою вверх-вперед 4 – прийняти В. п.	x 4 рази



	<b>Методичні рекомендації:</b> тулуб тримати рівно.	
✓	<b>Махи ногами в сторону:</b> В. п. – тримаючись руками за гімнастичну стінку, опорна права (ліва) нога, ліва (права) – вільна Лівою (правою) ногою виконувати махи в праву-ліву сторони. <b>Методичні рекомендації:</b> вправу виконувати з поступовим збільшенням амплітуди.	х 4 рази

### Комплекс № 2.

№	Зміст вправ	Дозування
✓	В. п. - стоячи, ноги на ширині плечей, руки вгорі. 1 – 4 одночасні кругові рухи рук вперед. 5 – 8 одночасні кругові рухи рук назад. <i>Методичні рекомендації:</i> дихання рівномірне.	4 – 6 разів
✓	В. п. - О. С. Скрестно рухи руками перед грудьми з подальшим «ривком» руками в боки назад. <i>Методичні рекомендації:</i> вправи можна робити з В. п. нахилившись вперед, більше відводячи руки назад. Дихання не затримувати.	4 – 6 разів
✓	В. п. - ноги на ширині плечей. 1 – 4 поперемінні колові рухи рук вперед. 5 – 8 поперемінні колові рухи рук назад («млин») <i>Методичні рекомендації:</i> вправу можна виконувати в нахилі, поступово збільшуючи темп рухів. Дихати рівно.	4 – 6 разів
✓	В. п. - О. С. 1 – 4 колові рухи плечима вперед 5 – 8 колові рухи плечима назад <i>Методичні рекомендації:</i> руки розслаблені.	4 – 6 разів
✓	В. п. - ноги на ширині плечей. 1 – 4 стрибки на правій нозі. 5 – 8 стрибки на лівій нозі. 9 – 12 стрибки на двох ногах.	2 - 3 рази
✓	В. п. - основна стійка (О. С.). 1-4 - піднятися на носки, прогнутися, руки через сторони вгору - вдих; 5 - повернутися у В. п. - видих.	4 – 6 разів

## КОМПЛЕКСИ СПЕЦІАЛЬНИХ БІГОВИХ ВПРАВ (№ 1 - 3)

## Комплекс № 1.

№	Зміст вправ	Дозування
✓	<b>Приставний крок:</b> - правим боком; - лівим боком. <i>Методичні рекомендації:</i> при виконанні вправи тулуб не повертається у напрямку руху.	х 20 – 30 м
✓	<b>Біг із закиданням гомілки.</b> <i>Методичні рекомендації:</i> при виконанні вправи п'ятою необхідно дістати до сідниць, тулуб тримати рівно.	30 – 40 м
✓	<b>Біг на прямих ногах.</b> <i>Методичні рекомендації:</i> при виконанні вправи тулуб тримати вертикально, руки зігнуті в ліктях і працюють, як в бігу; при бігу ноги не згинати в колінах.	30 – 40 м
✓	<b>Біг з високим підніманням стегна.</b>	30 – 40 м
✓	<b>Прискорення:</b> - біг руки за спиною; - біг руки за головою; - біг.	30 – 40 м 30 – 40 м 40 – 60 м

## Комплекс № 2.

№	Зміст вправ	Дозування
✓	<b>Приставний крок:</b> - правим боком; - лівим боком. <i>Методичні рекомендації:</i> при виконанні вправи тулуб не повертається у напрямку руху.	х 20 – 30 м
✓	<b>Вистрибування в гору на кожен крок з просуванням вперед.</b> <i>Методичні рекомендації:</i> при виконанні вправи необхідно якомога вище відриватись від землі.	30 м.
✓	<b>Біг спиною вперед.</b> <i>Методичні рекомендації:</i> при виконанні вправи не повертатись у напрямку руху, дивитись проти руху.	30 м.
✓	<b>Стрибки:</b> - на двох ногах вперед; <i>Методичні рекомендації:</i> при виконанні вправи руки за спиною. - спиною вперед; <i>Методичні рекомендації:</i> при виконанні вправи акцентувати увагу на відштовхування від землі. - на правій нозі; - на лівій нозі.	2 х 15 стриб. 2 х 15 стриб. до 10 стриб. до 10 стриб.
✓	<b>Прискорення</b>	2 х 40 – 60 м

## Комплекс № 3.

№	Зміст вправ	Дозування
✓	<b>Схресний крок:</b> - правим боком; - лівим боком . В. п. – руки в сторони <i>Методичні рекомендації:</i> при виконанні вправи тулуб не повертається у напрямку руху; акцент на роботу тазу.	30 – 40 м 30 – 40 м
✓	<b>Біг із закиданням гомілки.</b> <i>Методичні рекомендації:</i> при виконанні вправи п'ятою необхідно дістати до сідниць, тулуб тримати рівно.	30 – 40 м
✓	<b>Дріботливий біг.</b>	30 – 40 м
✓	<b>Біг з високим підніманням стегна.</b>	30 – 40 м
✓	<b>Прискорення:</b>	

	- біг руки за спиною; - біг руки за головою; - біг.	30 – 40 м 30 – 40 м 40 – 60 м
--	---	-------------------------------------

### КОМПЛЕКСИ ВПРАВ НА ГНУЧКІСТЬ ТА РОЗСЛАБЛЕННЯ(№ 1 - 3)

#### Комплекс № 1.

№	Зміст вправ	Дозування
1.	В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, стопи на підлозі, руки біля голови. Розтягування: зімкніть коліна і відхиліть їх в сторону, доки не відчуєте приємне потягування в боці. Голову повертати у протилежному напрямку. Те саме в другу сторону.	1 – 2 хв.
2.	В. п. – сід, ноги нарізно, спина пряма. Розтягування: нахилитись до правої ноги, потім до лівої, потім до середини. Тягнутись необхідно вниз грудьми, а не головою, спину при нахилі намагатись на ситулити.	8 разів
3.	В. п. – лежачи на спині, ліва нога зігнута, права лежить на ступні лівої ноги. Розтягування: підтягуємо обидві ноги до себе. Обхватуємо ліву ногу спереди за коліно або ззаду за стегно. Те саме змінивши ноги.	2 – 3 хв.

#### Комплекс № 2.

№	Зміст вправ	Дозування
1.	В. п. – основна стійка. 1 – 2 Піднімаючись на носки, руки догори дугами назовні. 3 – 4 Трохи нахилиючись вперед, розслаблено опустити руки вниз.	4 рази
2.	В. п. – упор присівши на лівій, праву в сторону. 1. Поштовхом лівої змінити положення ніг. 2. Те саме в іншу сторону.	4 – 6 разів
3.	В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 – 3 Три пружинистих нахили назад. 4 - В. п.	8 разів
4.	В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 – 2 Поворот тулуба ліворуч, зігнути праву руку до лівого плеча. 3 – 4 В. п. 5 – 8 Те саме в іншу сторону.	8 разів
5.	В. п. – сід. 1 - Нахил тулуба вперед. 2 – 3 Утримання пози. 4 - В. п.	4 – 6 разів

#### Комплекс № 3.

№	Зміст вправ	Дозування
1.	В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 - Згинаючи ліву, нахил праворуч, праву руку зігнути за спину, ліву над головою, дивитись через праве плече. 2 - В. п. 3 – 4 - Те саме в іншу сторону.	8 разів
2.	В. п. – стійка ноги нарізно, руки ззаду в замок. 1 - Нахил уперед, руки назад. 2 – 3 Два пружинистих нахили уперед. 4 - В. п.	4 – 6 разів
3.	В. п. – сід ноги нарізно, руки в сторони. 1 - Пружинистий нахил до лівої ноги, торкнутися руками носка. 2 - Те саме уперед, торкнутись руками підлоги. 3 - Те саме до правої ноги. 4 - В. п.	4 – 6 разів
4.	В. п. – стійка на колінах, руки за головою.	6 – 8 разів

	1 – 2 Поворот направо, нахил назад, правою рукою торкнутися п'яток. 3.– 4 В. п. 5 – 8 Те саме в іншу сторону.	
5.	В. п. – лежачи на спині з опорою на зігнуті ноги і руки. 1 – 2 Міст. 3 – 4 В. п.	4 – 6 разів

## 1 ТИЖДЕНЬ 1 ЗАНЯТТЯ

**Місце проведення:** манеж або спортивний зал, спортивний майданчик.

**Інвентар:** секундомір.

**Зміст тренування:**

1. Навчання техніці бігу.
2. Вправи загальної фізичної підготовки.


**ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА:**

**Вступні зауваження:** налаштуйте спортсменів на роботу. Зверніть увагу на настрій спортсменів та готовність до роботи. Не скупіться на похвалу протягом тренування.

Розминочний біг	600 м.
Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ)	7 – 10 хв.
Спеціально-бігові вправи (СБВ) комплекс № 1 – 3.	5 – 7 хв.

**ОСНОВНА ЧАСТИНА:**

### 1. НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ (рис. 1):

 <p style="text-align: center;">Рис. 1. Техніка виконання одного бігового кроку</p> <p><i>Методичні рекомендації:</i> швидкість, яку досягнули на старті, підтримується на дистанції; біг повинен бути ритмічним і вільним, з розслабленим і невеликим нахилом тулуба вперед; при відштовхуванні нога, яка розташована позаду, повністю випрямляється; завершивши відштовхування, нога розслаблено згинається в коліні і виноситься стегно вперед; нога торкається доріжки передньою частиною стопи; протягом усієї опорної фази стопа не опускається на п'ятку; стопи ставляться по прямій лінії; непотрібно викидати стопи далеко вперед; під час бігу руки зігнуті в ліктях; руки сприяють збереженню рівноваги і підтримці або зміні темпу руху.</p> <p style="text-align: center;"><b>Положення кистей при бігу</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Правильно</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Неправильно</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> <p style="text-align: center;">Рис. 2. Положення кистей при бігу</p>	до 10 хв.
- імітація роботи рук на місці;	3 x 10 с
- біг у опорі на місці;	3 x 10 с
- біг	4 x 50 – 60 м
<i>Методичні рекомендації:</i> опорою може служити гімнастична стінка, слідкувати за роботою рук, ніг та положенням тулуба.	

### 2. Вправи ЗФП:

- розвиток м'язів живота (В. П. – лежачи на спині);	3 x 7 – 10 разів
---	------------------

- розвиток м'язів спини (В. П. – лежачи на животі, руки за головою, ноги зафіксовані, піднімання тулуба);	3 x 5 – 7 разів
- відтискання від підлоги (можна з колін);	3 x 3 – 4 рази
- пружні стрибки на двох ногах на місці.	3 x 15 разів

**ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:**

1.	Відновлюючий біг.	2 – 3 хв. або 200 м
2.	Вправи на гнучкість та відновлення: комплекс № 1 – 3.	2 – 3 хв.

**2 ЗАНЯТТЯ**

**Місце проведення:** манеж або спортивний зал, спортивний майданчик.

**Інвентар:** гімнастична стінка, секундомір.

**Зміст тренування:**

1. Поглиблене вивчення техніки роботи рук та ніг при бігу.
2. Навчання техніці високого старту.
3. Навчання техніці стрибка у довжину з місця.
4. Вправи загальної фізичної підготовки.

**ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА:**

**Вступні зауваження:** налаштуйте спортсменів на роботу. Зверніть увагу на настрої спортсменів та готовність до роботи. Не скупіться на похвалу протягом тренування.

Розминочний біг	5 – 6 хв. або 800 м
Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ)	7 – 10 хв.
Спеціально-бігові вправи (СБВ) комплекс № 1 – 3.	5 – 7 хв.

**ОСНОВНА ЧАСТИНА:****1. Поглиблене вивчення техніки роботи рук та ніг при бігу:**

- імітація роботи рук на місці;	2 x 10 с
- біг у опорі на місці;	2 x 10 с
- біг	2 x 50 – 60 м

**2. НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ВИСОКОГО СТАРТУ:**

*Ознайомлення спортсменів з технікою виконання команди:*

**1. Техніка виконання команди «На старт» (рис. 3):**

- ✓ Сильнішу ногу поставте щільно до лінії старту.
- ✓ Другу ногу поставте позаду (1,5 – 2 стопи), приблизно на ширині плечей.
- ✓ Маса тіла рівномірно розподіляється на обидві ноги.
- ✓ Тулуб випрямлений.
- ✓ Руки вільно опущені.



Рис. 3. Техніка виконання команди «На старт»

**2. Техніка виконання команди «Увага» (Рис. 4):**

- ✓ Дещо нахиліть тулуб вперед під кутом 45°.
- ✓ Масу тіла перенесіть на сильнішу ногу (ту, що стоїть попереду).

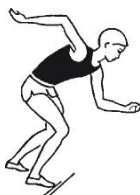


Рис. 4. Техніка виконання команди «Увага»


**3. Техніка виконання команди «Руш» (Рис. 5):**

- ✓ За сигналом (пострілам), спортсмен швидко починає рух вперед.

до 10 хв.

<p>✓ Руки працюють синхронно з ногами. ✓ Через 5 – 6 кроків спортсмен приймає вертикальне положення тулуба.</p>  <p>Рис. 5. Техніка виконання команди «Руш» <i>Методичні рекомендації:</i> Не нахилитись дуже низько. Наголосити спортсменам, що необхідно слухати сигнал (постріл) стартера, а не вгадувати його.</p>	
<p>- вибігання з високого старту за сигналом тренера (свистком) рис.6 ;</p>  <p>Рис. 6. Вибігання з високого старту</p>	3 – 4 рази x 10 – 15 м
<p>- пробіжки з акцентом на правильне вибігання з високого старту та правильну техніку бігу.</p>	2 рази x 100 м (зі швидкістю 50 % від макс.)
<p><i>Методичні рекомендації:</i> Не нахилитись дуже низько.</p>	

#### 4. НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ СТРИБКА У ДОВЖИНУ З МІСЦЯ:

<p>- стрибки у довжину в яму з місця (рис. 7). <i>Вихідне положення:</i> стійка ноги нарізно на ширині плечей. Перед початком стрибка піднімаємо руки в гору, підводимо на носки, а потім опускаємо на напівзігнуті ноги, відводимо руки назад і нахилиємо тулуб вперед. Під час виконання стрибка відштовхуємось двома ногами і робимо водночас змах руками вперед-вгору. У польоті згинаємо ноги в колінах і виносимо їх вперед, а під час приземлення присідаємо і виносимо руки.</p>  <p>Рис. 7. Стрибок у довжину з місця</p> <p><i>Методичні рекомендації:</i> Спортсмени повинні виконувати стрибки з визначеної лінії відштовхування, стоячи обома ногами на землі за даною лінією. Перед стрибком носки ніг спортсмена повинні знаходитися за лінією відштовхування. Спортсмен повинен стрибати, відштовхуючись обома ногами. Спортсмен може нахилитися вперед або назад, відриваючи від землі носки або п'яти, проте жодна з ніг не може бути повністю відірвана від землі. Для спортсменів, які не можуть зрозуміти куди саме необхідно стрибати, тренер може використовувати орієнтири.</p>	3 – 4 стрибка
--	---------------

#### 5. Вправи ЗФП:

- розвиток м'язів живота (В. П. – лежачи на спині);	3 x 7 – 10 разів
- розвиток м'язів спини (В. П. – лежачи на животі, руки за головою, ноги зафіксовані, піднімання тулуба);	3 x 5 – 7 разів
- згинання розгинання рук в упорі лежачи (можна з колін);	3 x 3 – 4 рази
- стрибки на двох ногах на місці.	3 x 15 разів

#### ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

1. Відновлюючий біг.	2 – 3 хв. або 200 м
----------------------	---------------------

2.	Вправи на гнучкість та відновлення: комплекс № 1 – 3.	2 – 3 хв.
----	---	-----------

### 3 ЗАНЯТТЯ

**Місце проведення:** манеж або спортивний зал, спортивний майданчик.

**Інвентар:** секундомір.

**Зміст тренування:**

1. Поглиблене вивчення техніки бігу з високого старту.
2. Поглиблене вивчення техніки стрибка у довжину з місця.
3. Біг (розвиток швидкісної витривалості).
4. Вправи ЗФП.

#### ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА:

**Вступні зауваження:** налаштуйте спортсменів на роботу. Зверніть увагу на настрій спортсменів та готовність до роботи. Не скупіться на похвалу протягом тренування.

Розминочний біг	5 – 6 хв. або 800 м
Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ)	7 – 10 хв.
Спеціально-бігові вправи (СБВ) комплекс № 1 – 3.	5 – 7 хв.

#### ОСНОВНА ЧАСТИНА:

##### 1. Поглиблене вивчення техніки бігу з високого старту:

- біг з високого старту під команду тренера	2 x 40 – 50 м
---	---------------

##### 3. Поглиблене вивчення техніки стрибка у довжину з місця:

- стрибки у довжину з місця (в яму).	6 – 7 стриб.
--------------------------------------	--------------

##### 4. Біг (розвиток швидкісної витривалості):

- біг з високого старту	3 x 120 м
-------------------------	-----------

##### 5. Вправи ЗФП (вправи на зміцнення різних груп м'язів):

- розвиток м'язів живота (В. П. – лежачи на спині);	3 x 7 – 10 разів
- розвиток м'язів спини (В. П. – лежачи на животі, руки за головою, ноги зафіксовані, піднімання тулуба);	3 x 5 – 7 разів
- присідання;	6 – 7 разів
- стрибки на двох ногах на місці.	3 x 15 разів

#### ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

1.	Відновлюючий біг.	2 хв.
2.	Вправи на гнучкість та відновлення: комплекс № 1 – 3.	2 – 3 хв.

### 2 ТИЖДЕНЬ

#### 4 ЗАНЯТТЯ

**Місце проведення:** манеж або спортивний зал, спортивний майданчик.

**Інвентар:** м'ячі тенісні для метань, секундомір.

**Зміст тренування:**

1. Навчання техніці метання м'яча.
2. Біг (розвиток швидкісної витривалості).
3. Поглиблене вивчення техніки стрибка у довжину з місця.
4. Вправи ЗФП.

#### ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА:

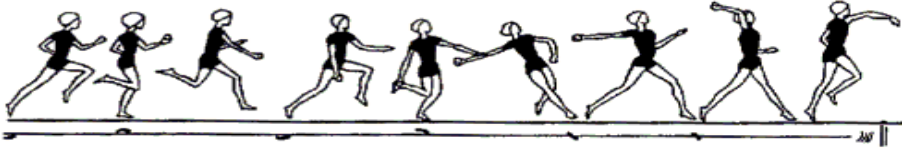
**Вступні зауваження:** налаштуйте спортсменів на роботу. Інвентар повинен бути у хорошому стані і зберігатись у надійному місці. Перед початком використання необхідно перевірити надійність будь-якого імпровізованого інвентарю. Снаряди для метань повинні переноситись при дотриманні правил безпеки і не використовувати по дорозі в зону або з зони метань. Тренування повинно проводитись під наглядом тренера. Всі металельники, які чекають своєї черги, повинні стояти на достатній відстані від лінії метань. Метальник повинен упевнитись перед тим, як виконати метання (кидок), що в зоні приземлення ніхто не знаходиться. Після виконання спроби металельник повинен зачекати доки всі не виконали спробу, або команду тренера, щоб

підняти снаряд. Мокра погода підвищує можливість нещасних випадків, необхідно приймати додаткові заходи безпеки, особливо при метанні снарядів, які ковзають після приземлення. Спортсмени повинні підтримувати візуальний контакт з тренером. Метальники-шкульги повинні розміщатись з лівої сторони, а ті, які метують правою рукою — з правої сторони від групи.


Розминочний біг	1000 м
Загальноорозвиваючі вправи (ЗРВ)	7 – 10 хв.
Спеціально-бігові вправи (СБВ) комплекс № 1 – 3.	5 – 7 хв.

## ОСНОВНА ЧАСТИНА:

### 1. НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ МЕТАННЯ М'ЯЧА:

<p><b>Ознайомлення спортсменів з технікою метання м'яча:</b> Техніка метання м'яча складається з наступних фаз (Рис. 8):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Тримання м'яча;</li> <li>- Замах;</li> <li>- Розбіг;</li> <li>- Кидок.</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Рис. 8. Техніка метань м'яча</p> <p><b>Технічні характеристики:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Кидок м'яча відбувається ривковим рухом («хльостом») із-за голови.</li> <li>✓ Розбіг виконується на доріжці шириною по можливості 4 м. При розбігу не можна допускати обертання тулуба.</li> <li>✓ Перехід до виконання кидка відбувається за рахунок передостаннього схресного кроку, коли права нога виноситься вперед.</li> <li>✓ Ноги сприяють кидку, випрямляючись одна за другою (спочатку права, потім ліва). Рух тулуба вперед після кидка «гаситься» наступним кроком.</li> </ul> <p><b>Технічні характеристики ТРИМАННЯ М'ЯЧА:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Вказівний і середній пальці розміщені позаду м'яча, а великий і без іменний підтримують його збоку.</li> <li>✓ Рука не напружена.</li> </ul> <p><i>Помилки при хваті:</i> М'яч лежить в долоні, всі пальці охоплюють його. М'яч утримують лише великий і вказівний пальці. В обох випадках ускладнюється своєчасний випуск м'яча.</p> <p><b>Технічні характеристики виконання ЗАМАХУ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ В кінці розбігу розігнути руку і виконати замах назад;</li> <li>✓ Одночасно повертати тулуб направо;</li> <li>✓ Далі виконується «схресний крок», тобто виконується крок правою ногою носком назовні, с поворотом тазу в ту же сторону;</li> <li>✓ Цей крок виконується значно швидше інших, для того, щоб обігнати тулуб.</li> </ul> <p><b>Технічні характеристики виконання КИДКУ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Кидок починається одразу, як маса тіла буде перенесена на праву ногу.</li> <li>✓ При виконанні кидка права нога випрямляється, праве плече швидко виводиться вперед, лікоть руки, яка виконує кидок повертається догори і дещо зігнута ліва нога ставиться попереду тулуба, здійснюється упор.</li> <li>✓ Спортсмен опиняється у положенні натягнутого лука.</li> <li>✓ З положення натягнутого лука спортсмен робить рукою «хльост» вперед.</li> <li>✓ Маса тіла переміщається на ліву ногу, яка тепер також випрямляється.</li> <li>✓ Права нога довго на відривається від доріжки. Після виконання кидка за допомогою правої ноги ви «гасите» рух тіла вперед.</li> </ul> <p><i>Методичні рекомендації:</i> Даний вид програми надає значні можливості для участі спортсменів з низьким рівнем здібностей. Учасники можуть використовувати будь-яку техніку метання, тому переважна більшість спортсменів виконує метання м'яча без виконання фази «розбігу».</p>	до 15 хв.
<p>- імітація метання м'яча без м'яча</p>	2 – 3 хв.



- імітація метання м'яча з м'ячем без випускання	2 – 3 хв.
- метання з місця (рис. 9) (Гра «Влуч в ціль») Спортсмени використовують в якості мішені велосипедну шину, закріпите в верхньому куті футбольних воріт, або м'яч, звисаючий з планки.	до 10 хв.
	
Рис. 9. Варіанти гри «Попади в ціль»	
<i>Методичні рекомендації:</i> вносити корекцію під час виконання з метою покращення техніки виконання.	

Можливі помилки	Шляхи виправлення
При хваті м'яча його тримають або дуже міцно або дуже слабо.	Добре вивчити техніку хвату м'яча.
Таз та права нога дуже вивернуті праворуч.	Акцнтуйте увагу на виніс носка стопи вперед. Намагайтесь виконати «скручування» в поясі.
Рука, яка виконує кидок не повністю випрямлена.	Акцнтуйте увагу на виведенні руки назад. Більше виконуйте кидків з місця.
При виконанні кидка, рука, яка виконує кидок дуже відводиться в сторону від тулуба.	Виконуйте вправи для плечей на розтягування і на рухливість; метання в ціль виконувати кидком із-за голови.
При виконанні кидка, голова і верхня частина тулуба відхиляється ліворуч.	Виконуйте далекі кидки через високі перепони. При цьому слідкуйте за траєкторією польоту.
Ліва нога «стопорить», в результаті чого спортсмен згинається вперед.	Виконуйте більше кидків, при цьому ліву ногу ставте на доріжку (грунт) зверху, а потім випрямляйтесь.
Права нога виставлена вперед, тому неможливе нормальне перенесення зусилля.	Вправи виконуйте повільно і правильно виконуйте відлік.

### 2. Біг (розвиток швидкісної витривалості):

- з високого старту	4 х 120 м
---------------------	-----------

### 3. Поглиблене вивчення техніки стрибка у довжину з місця:

- стрибки у довжину з місця (в яму)	6 – 7 стриб.
-------------------------------------	--------------

### 4. Вправи ЗФП :

- розвиток м'язів живота (В. П. – лежачи на спині);	3 х 7 – 10 разів
- розвиток м'язів спини (В. П. – лежачи на животі, руки за головою, ноги зафіксовані, піднімання тулуба);	3 х 5 – 7 разів
- присідання;	6 – 7 разів
- стрибки на двох ногах на місці.	3 х 15 разів

### ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

1.	Відновлюючий біг.	2 хв.
2.	Вправи на гнучкість та відновлення: комплекс № 1 – 3.	2 – 3 хв.

## 5 ЗАНЯТТЯ

**Місце проведення:** манеж або спортивний зал, спортивний майданчик.

**Інвентар:** секундомір, м'ячі тенісні.

**Зміст тренування:**

1. Поглиблене вивчення техніки метання м'яча.
2. Навчання техніці стрибка у довжину.
3. Поглиблене вивчення техніки вибігання з високого старту (за командою).
4. Вправи ЗФП.

**ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА:**

**Вступні зауваження:** налаштуйте спортсменів на роботу. Інвентар повинен бути у хорошому стані і зберігатись у надійному місці. Перед початком використання необхідно перевірити надійність будь-якого імпровізованого інвентарю. Снаряди для метань повинні переноситись при дотриманні правил безпеки і не використовувати по дорозі в зону або з зони метань. Тренування повинно проводитись під наглядом тренера. Всі металники, які чекають своєї черги, повинні стояти на достатній відстані від лінії метань. Метальник повинен упевнитись перед тим, як виконати метання (кидок), що в зоні приземлення ніхто не знаходиться. Після виконання спроби металник повинен зачекати доки всі не виконали спробу, або команду тренера, щоб підняти снаряд. Мокра погода підвищує можливість нещасних випадків, необхідно приймати додаткові заходи безпеки, особливо при метанні снарядів, які ковзають після приземлення. Спортсмени повинні підтримувати візуальний контакт з тренером. Метальники-шувльги повинні розміщатись з лівої сторони, а ті, які метають правою рукою — з правої сторони від групи.

Розминочний біг	1000 м
Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ)	7 – 10 хв.
Спеціально-бігові вправи (СБВ) комплекс № 1 – 3.	5 – 7 хв.

## ОСНОВНА ЧАСТИНА:

### 1. Поглиблене вивчення техніки метання м'яча:

- імітація метання м'яча без м'яча;	2 – 3 хв.
- імітація метання м'яча з м'ячем без випускання;	2 – 3 хв.
- метання з місця (Гра «Попади в ціль»)	до 10 хв.
<i>Методичні рекомендації:</i> вносити корекцію під час виконання з метою покращення техніки виконання.	
- метання з розбігу – дивись 4 тренування	до 15 хв.

### 2. НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ СТИБКА У ДОВЖИНУ:

Стрибок в довжину поділяється на чотири фази: РОЗБІГ, ВІДШТОВХУВАННЯ, ПОЛІТ і ПРИЗЕМЛЕННЯ (Рис. 10).

- ✓ У фазі розбігу стрибун прискорюється до максимально контрольованої швидкості.
- ✓ У фазі відштовхування стрибун набирає вертикальну швидкість і намагається мінімізувати втрати горизонтальної швидкості.
- ✓ У фазі польоту стрибун готується до приземлення.
- ✓ Стрибуни використовують найпростіший для засвоєння варіант техніки – «Зігнувши ноги», більш фізично підготовлені спортсмени з вадами інтелекту можуть використовувати наступні варіанти техніки стрибка у довжину з розбігу: «Прогнувшись» і «Ножиці».
- ✓ У фазі приземлення стрибун намагається збільшити потенційно можливу дальність стрибка і зменшити втрати при приземленні.

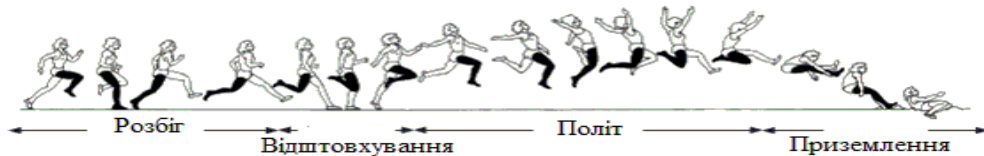


Рис. 10. Стрибок у довжину

#### Технічні характеристики ФАЗИ РОЗБІГУ (Рис. 11):

- ✓ Довжина розбігу коливається від 10 бігових кроків (для початківців) до 20.
- ✓ Техніка бігу схожа на техніку спринтера.
- ✓ Контрольована швидкість збільшується до бруска для відштовхування.



Рис. 11. Фаза розбігу

*Методичні рекомендації:* Спостерігати за прискоренням і бігом з оптимальною швидкістю. Спостерігати за ритмом рухів в цілому. Наголошувати на тому, щоб швидкість не знижувалась.

до 20 хв.

Визначити оптимальну кількість бігових кроків.

**Технічні характеристики ФАЗИ ВІДШТОВХУВАННЯ (Рис. 12):**

- ✓ Постановка ноги відбувається активно і швидко, рухом «вниз і назад». (1)
- ✓ Час відштовхування мінімальний, зі швидкою роботою поштовхової ноги.
- ✓ Стегно махової ноги піднімається до горизонталі. (2)
- ✓ Гомілковостопний, колінний і кульшовий суглоби повністю випрямлені.

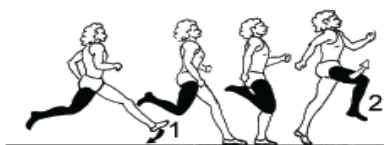


Рис. 12. Фаза відштовхування

*Методичні рекомендації:* Спостерігати за виконанням стрибка з переді і з боку. Наголошувати, що погляд спрямований вперед. Спостерігати, щоби швидкість і випрямлення гомілковостопного, колінного і кульшового суглобів були пов'язані між собою. Спостерігати за положенням махової ноги.

**ФАЗА ПОЛЬОТУ**

**Технічні характеристики фази польоту способом «Зігнувши ноги» (Рис. 13):**

- ✓ Махова нога залишається в том же положенні, що і при відштовхуванні.
- ✓ Тулуб продовжує залишатись випрямленим, спрямованим вверх.
- ✓ Поштовхова нога залишається позаду більшу частину польоту.
- ✓ Поштовхова нога згинається і просувається вперед-вверх ближче до завершення польоту.
- ✓ Обидві ноги випрямляються вперед для приземлення.

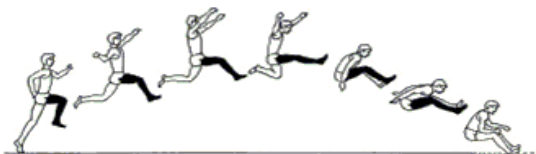


Рис. 13. Стрибок способом «Зігнувши ноги»

*Методичні рекомендації:* Допомогти початківцям використовувати підходящу техніку. Спостерігати за рухом рук і положенням тулуба. Впевнитись, що любі зміни/покращення техніки допомагають спортсмену. Спостерігати за положенням махової ноги.

**Технічні характеристики ФАЗИ ПРИЗЕМЛЕННЯ (Рис. 14):**

- ✓ Ноги майже повністю випрямлені.
- ✓ Тулуб нахилено вперед.
- ✓ Руки відведені назад.
- ✓ Стегна просуваються вперед по напрямленню до місця контакту стоп з піском.



Рис. 14. Фаза приземлення

*Методичні рекомендації:* Дотримуватись техніки безпеки у ямі з піском. Спостерігати за положенням ніг перед приземленням і рухами під час приземлення. Перевірте, що пісок і місце відштовхування знаходяться на одному рівні. Випрямляти ноги вперед одночасно з нахилом вперед тулуба. Не підсідати і не відхиляти назад при відштовхуванні.

**Підвідні вправи та імітаційні вправи:**

- В ходьбі швидким кроком ставити поштовхову ногу так, як вона ставиться на планку для відштовхування.
- В ходьбі на кожен 3 – 5 крок виконується відштовхування.
- Підстрибнути і підняти догори майже випрямлені ноги.
- Підстрибнути і підняти догори майже випрямлені ноги з просуванням.

1 – 2 хв.

1 – 2 хв.

3 – 5 разів

3 – 5 разів

	3 – 5 разів
- Виконання стрибків з 5 – 7 бігових кроків.	2 -3 стриб.
<i>Методичні рекомендації:</i> Підвищення частоти кроків в кінці розбігу. Активна постановка на опору стопу при відштовхуванні. Потужний рух маховою ногою при відштовхуванні. Повне випрямлення гомілковостопного, колінного і кульшового суглобів при відштовхуванні.	

Можливі помилки	Шляхи виправлення
Голова закинута назад, спина прогнута.	Голову тримайте прямо, погляд спрямований за стрибкову яму.
Тулуб дуже сильно нахилено вперед, поштовхова нога «стопорить» рух.	Перед відштовхуванням тулуб повинен бути у вертикальному положенні. Поштовхова нога дуже швидко торкається бруска.
Верхня частина тулуба дуже нахилена вперед, через це не виходить зробити крок маховою ногою.	Перед відштовхуванням необхідно дещо випрямите тулуб.
Перед приземленням ноги не достатньо підняті.	При відштовхуванні більше випрямляйтесь. Необхідно виконувати вправи для м'язів живота.
В польоті тіло відхиляється в сторону – необхідно робити вирівнюючі рухи.	Відштовхування виконуйте по прямій лінії.
В польоті ноги надмірно зігнуті.	При відштовхуванні випрямляйтесь і зберігайте таке положення в польоті.
Ноги приземляються не на однаковому рівні.	В польоті піднімайте ноги на однакову висоту.
При приземленні коліна занадто напружені.	Коли ноги торкаються піску, коліна і стегна повинні м'яко пружинити.
При приземленні стрибун опирається руками назад.	Щоб не впасти назад, необхідно стегна виносити далі вперед.
При приземленні стрибун дещо рано опустив ноги через це «вилітає» зі стрибкової ями вперед.	Більше випрямлять вже при відштовхуванні. Необхідно виконувати вправи для м'язів живота.

## 2. Поглиблене вивчення техніки вибігання з високого старту (за командою):

- вибігання з високого старту за командою	5 x 40 м
<i>Методичні рекомендації:</i> Не нахилитись дуже низько. Зазначати спортсменам, що необхідно слухати сигнал (постріл) стартера, а не вгадувати його.	

## 3. Вправи ЗФП:

- розвиток м'язів живота (В. П. – лежачи на спині);	3 x 7 – 10 разів
- розвиток м'язів спини (В. П. – лежачи на животі, руки за головою, ноги зафіксовані, піднімання тулуба);	3 x 5 – 7 разів
- присідання;	6 – 7 разів
- стрибки на двох ногах на місці.	3 x 15 разів

## ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

1.	Відновлюючий біг.	300 м
2.	Вправи на гнучкість та відновлення: комплекс № 1 – 3.	2 – 3 хв.

## 6 ЗАНЯТТЯ

**Місце проведення:** манеж або спортивний зал, спортивний майданчик.

**Інвентар:** набивні м'ячі.

**Зміст тренування:**

1. Поглиблене вивчення техніки роботи рук та ніг при бігу.
2. Навчання техніці низького старту.
3. Поглиблене вивчення техніки стрибка у довжину.
4. Біг (розвиток швидкісної витривалості).
5. Вправи ЗФП.

## ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА:

**Вступні зауваження:** налаштуйте спортсменів на роботу. Зверніть увагу на настрій спортсменів та готовність до роботи. Не скупіться на похвалу протягом тренування.

Розминочний біг	1000 – 1200 м
Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ)	7 – 10 хв.
Спеціально-бігові вправи (СБВ) комплекс № 1 – 3.	5 – 7 хв.

## ОСНОВНА ЧАСТИНА:

### 1. Поглиблене вивчення техніки роботи рук та ніг при бігу:

- імітація роботи рук на місці;	2 x 10 с
- біг у опорі на місці.	2 x 10 с
<i>Методичні рекомендації:</i> слідкувати за роботою рук, ніг та положенням тулуба.	

### 2. НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ НИЗЬКОГО СТАРТУ:

Низький старт поділяється на чотири фази: "НА СТАРТ", "УВАГА", "РУШ", ВИБІГАННЯ і ПРИСКОРЕННЯ (Рис. 15).

1. У положенні «На старт» спринтер регулює колодки і фіксує вихідне положення.
2. У положенні «Увага» спринтер виконує рух, щоб зайняти оптимальну стартову позицію.
3. Під час команди «Руш» спринтер вибігає з колодок і робить перший крок.
4. Під час фази «Прискорення» спринтер набирає швидкість і переходить до бігу.



Рис. 15. Фази низького старту

#### 1. Ознайомлення з технікою розміщення стартових колодок (рис. 16)

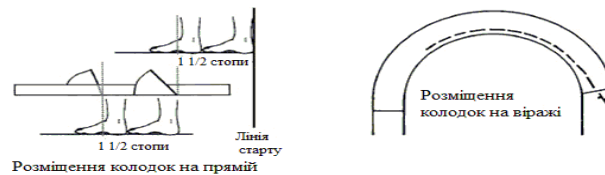


Рис. 16. Техніка розміщення колодок по прямій та по віражу

#### Технічні характеристики:

- ✓ Передня колодка розташована на відстані 1 1/2 довжини стопи позаду лінії старту.
- ✓ Задня колодка розташована на відстані 1 1/2 довжини стопи позаду передньої колодки.
- ✓ Передня колодка зазвичай розташовується більш плоско.
- ✓ Задня колодка ставиться дещо вище передньої.

#### 2. Ознайомлення з положеннями «На старт», «Увага», «РУШ» та фази «Прискорення»

##### 2.1. Техніка виконання команди «На старт» (рис. 17):



Рис. 17. Техніка виконання команди «На старт»

#### Технічні характеристики:

- ✓ Обидві стопи у контакті з землею.
- ✓ Коліно ноги, які знаходяться позаду, стоїть на землі.
- ✓ Руки розташовані на землі, дещо ширше плечей, пальці розведені.
- ✓ Голова на одному рівні зі спиною, погляд спрямований прямо вниз.

*Методичні рекомендації:* Визначити правильне розташування колодок. Визначити, яку ногу

до 10 хв.

до 15 хв.

розташовувати попереду вперед. Впевніться, що колодки розташовані правильно. Спостерігайте за положенням спортсмена, включаючи положення голови. Перевірте, щоби руки були розташовані зручно і правильно.

### 2.2. Техніка виконання команди «Увага» (рис. 18):

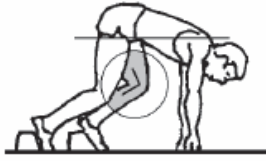


Рис. 18. Техніка виконання команди «Увага»

#### Технічні характеристики:

- ✓ П'ятки прижаті до колодок.
- ✓ Коліно ноги, яка стоїть попереду, розташовано під кутом 90°.
- ✓ Коліно ноги, яка стоїть позаду, розташовано під кутом 120-140°.
- ✓ Стегна розташовані дещо вище плечей, тулуб нахилено вперед.
- ✓ Плечі дещо попереду рук.

*Методичні рекомендації:* Вести спостереження в переді і збоку. Вести спостереження за положенням тулуба і кінцівок. Впевніться у стабільному положенні спортсмена. Бути готовим до бігу, а не вгадувати постріл. Міцно встановлювати стопи у колодки.

#### Техніка виконання положення «РУШ» (фаза відштовхування)

##### Технічні характеристики:

- ✓ Тулуб випрямляється і піднімається, в той час, як обидві стопи сильно давлять на колодки.
- ✓ Руки одночасно піднімаються від землі, потім по черзі здійснюють махові рухи.
- ✓ Поштовх ноги, яка стоїть позаду, сильний і швидкий, поштовх ноги, яка стоїть попереду, не такий сильний, але більш тривалий.
- ✓ Нога, яка стоїть позаду, здійснює швидкі махові рухи вперед, в той час, як тулуб нахилиється вперед.
- ✓ Коліно і стегно повністю випрямленні по завершенні маху.

*Методичні рекомендації:* Розвивати потужність відштовхування від колодок. Вести спостереження за швидкістю реагування на постріл і частотою рухів. Вести спостереження за швидкістю і випрямленням колін, потім стегон. Впевніться, що спортсмен оптимально відштовхується від колодок. Впевніться, що руки рухаються швидко і скоординовано з роботою ніг.

#### Технічні характеристики виконання фази «Прискорення» (Рис. 19):

- ✓ Нога, яка стоїть попереду, швидко стає на передню частину стопи для першого кроку.
- ✓ Зберігається тяга вперед.
- ✓ Гомілки паралельні землі під час переходу.
- ✓ Довжина і частота кроку збільшується з кожним кроком. Тулуб поступово випрямляється після 20-30 м бігу.



Рис. 19. Техніка виконання фази «Прискорення»

*Методичні рекомендації:* Піднімати голову поступово, а не ривком, одразу після пострілу. Швидко відштовхуватись від землі, коли тулуб рушив вперед. Вести спостереження за положенням кінцівок, тулуба і голови. Вести спостереження за збільшенням довжини і частоти кроків. Впевніться, що перехід спортсмена до бігу відбувається рівномірно.

- вибігання з низького старту без команди;	3 – 4 рази
- вибігання з низького старту за командою.	3– 4 рази
Можливі помилки	Шляхи виправлення
Голова закинута назад, спина прогинається. тому, що спортсмен дивиться у напрямку фінішу – спина прогинається.	Звертати увагу на правильне положення голови. Погляд спрямований вниз, а не одразу на фініш.
Руки зігнуті у ліктях – центр мас тіла зсунутий дещо	Звертати увагу на положення рук та центру маси тіла.

назад.	
Руки спираються вертикально – тулуб надмірно спрямовано назад.	Звертати увагу на положення рук та центру маси тіла.
Спортсмен «сидить» дещо відхиливши тулуб назад, руки спирають навскіс.	Звертати увагу на положення рук та центру маси тіла.
Таз піднято дуже високо – ноги вже майже випрямлені.	Звертати увагу на положення рук та центру маси тіла.
Спортсмен надто сильно спирається на руки.	Звертати увагу на положення рук та центру маси тіла.
Випрямлення тулуба відбулось ще до того, як ноги зробили перший крок.	Підвищувати силу м'язів ніг.
Махова нога піднімається надто високо.	Звернути увагу не стільки на масі ногою, скільки на постановці її на доріжку.
Обидві руки відводяться занадто назад.	Більше виносити кисті рук вперед.

### 3. Поглиблене вивчення техніки стрибка у довжину:

Підвідні вправи:	
- Стрибки способом «зігнувши ноги» відштовхування з платформи.	2 -3 рази
- Стрибки способом «зігнувши ноги» з короткого розбігу.	2 -3 рази
- Стрибки з повного розбігу	x 7 стриб.
<i>Методичні рекомендації:</i> Підвищення частоти кроків в кінці розбігу. Активна постановка на опору стопу при відштовхуванні. Потужний рух маховою ногою при відштовхуванні. Повне випрямлення гомілковостопного, колінного і кульшового суглобів при відштовхуванні.	

### 4. Біг (розвиток швидкісної витривалості):

- з високого старту, відпрацювання бігу по віражу.	2 x 200 м (зі швидкістю 50% від макс.)
<i>Методичні рекомендації:</i> відпочинок до повного відновлення.	

### 5. Вправи ЗФП:

- розвиток м'язів живота (В. П. – лежачи на спині);	3 x 7 – 10 разів
- розвиток м'язів спини (В. П. – лежачи на животі, руки за головою, ноги зафіксовані, піднімання тулуба);	3 x 5 – 7 разів
- присідання;	6 – 7 разів
- стрибки на двох ногах на місці.	3 x 15 разів

### ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

1.	Відновлюючий біг.	300 м
2.	Вправи на гнучкість та відновлення: комплекс № 1 – 3.	2 – 3 хв.

## 3 ТИЖДЕНЬ

### 7 ЗАНЯТТЯ

**Місце проведення:** манеж або спортивний зал, спортивний майданчик.

**Інвентар:** секундомір, ядра.

#### Зміст тренування:

1. Навчання техніці штовхання ядра.
2. Поглиблене вивчення техніки низького старту.
3. Біг (розвиток швидкісної витривалості).
4. Поглиблене вивчення техніки метання м'яча.
5. Вправи ЗФП.

#### ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА:

**Вступні зауваження:** налаштуйте спортсменів на роботу. Інвентар повинен бути у хорошому стані і зберігатись у надійному місці. Перед початком використання необхідно перевірити надійність будь-якого імпровізованого інвентарю. Снаряди для метань повинні переноситись при дотриманні правил безпеки і не використовувати по дорозі в зону або з зони метань. Тренування повинно проводитись під наглядом тренера. Всі металники, які чекають своєї черги, повинні стояти на достатній відстані від лінії метань. Метальник повинен упевнитись перед тим, як виконати метання (кидок), що в зоні приземлення ніхто не знаходиться. Після виконання спроби металник повинен зачекати доки всі не виконали спробу, або команду тренера, щоб підняти снаряд. Мокра погода підвищує можливість нещасних випадків, необхідно приймати додаткові заходи безпеки, особливо при метанні снарядів, які ковзають після приземлення. Спортсмени повинні підтримувати

візуальний контакт з тренером. Метальники-шульги повинні розміщатись з лівої сторони, а ті, які метають правою рукою — з правої сторони від групи.

Розминочний біг	1000 м
Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ)	7 – 10 хв.
Спеціально-бігові вправи (СБВ) комплекс № 1 – 3.	5 – 7 хв.

## ОСНОВНА ЧАСТИНА:

### 1. НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ШТОВХАННЯ ЯДРА:

Техніка штовхання ядра зі "стрибка" ділиться на наступні фази (рис. 20):

- підготовка
- стрибок
- випуск ядра
- зупинка

У зв'язку з адаптацією та модифікацією правил змагань зі штовхання ядра, спортсмени Спеціальних Олімпіад, штовхання ядра здійснюється від плеча однією рукою. Для здійснення поштовху учасник змагань займає позицію в центрі круга: ядро повинне торкатися або бути розташовано дуже близько до шиї або підборіддя, а рука не повинна опускатися нижче даної позиції до завершення кидка. Ядро не може знаходитися за лінією плечей. Тому в методиці навчання техніці штовхання ядра, ми не акцентуємо увагу на фазі «стрибок»

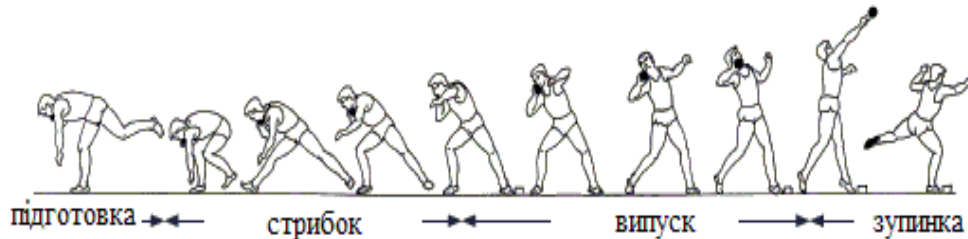


Рис. 20. Фази техніки штовхання ядра зі "стрибка"

#### Ознайомлення спортсменів з технікою штовхання ядра (пояснення та показ)

2 – 3 хв.

#### Технічні характеристики ФАЗИ ПІДГОТОВКИ (Хват) (Рис. 21):

- ✓ Ядро лежить на пальцях і на долоні біля основи пальців.
- ✓ Пальці паралельні і трохи розведені.
- ✓ Ядро притиснута до шиї спереду, великий палець на ключиці.
- ✓ Лікоть знаходиться під кутом 45° до тулуба.



Рис. 21. Хват

#### Технічні характеристики положення стоп (Рис. 22):

- ✓ Фаза випуску починається, коли обидві ноги розташовані на землі.



Рис. 22. Положення стоп

*Методичні рекомендації:* Швидко проносити праву ногу вперед тулуба. Утримувати плечі розвернутими назад.

#### ФАЗА ВИПУСКУ

#### Технічні характеристики Частина 1: Початкове положення (Рис. 23):

- ✓ Маса тіла переноситься на подушечки правої стопи, праве коліно зігнуте.
- ✓ П'ята правої стопи і пальці лівої стопи розташовуються в лінію ("п'ята-носки").
- ✓ Стегна і плечі розвернуті.



- ✓ Голова і ліва рука відхилені назад.
- ✓ Правий лікоть знаходиться під кутом  $90^\circ$  до тулуба.



Рис. 23. Фаза випуску (початкове положення)

*Методичні рекомендації:* Намагатись у цій фазі випрямлення лінії "стопа-коліно-стегно". Координувати правильну послідовність виконання руху.

#### **Технічні характеристики Частина 2: Основне прискорення (Рис. 24):**

- ✓ Права нога здійснює різкий "закручений" рух до тих пір, поки праве стегно не "дивитиметься" на передню частину кола.
- ✓ Ліва нога майже витягнута і гальмує, піднімаючи тулуб і впливаючи на кут випуску снаряда.
- ✓ Рух, що скручує тулуб, блокується лівою рукою і плечем.
- ✓ Правий лікоть обертається і піднімається у напрямі штовхання.
- ✓ Маса тіла переноситься з правої ноги на ліву.

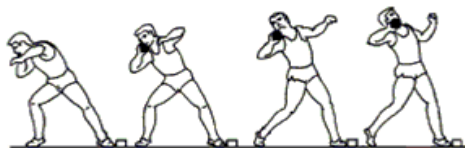


Рис. 24. Фаза випуску (основне прискорення)

*Методичні рекомендації:* Спостерігати за положенням стоп, кінцівок і тулуба в цій фазі. Спостерігати за кутом випуску ядра.

#### **Технічні характеристики Частина 3: Фінальний рух руки (Рис. 25):**

- ✓ "Хльост" правої руки штовхальника починається після повного розгинання ніг і тулуба.
- ✓ Ліва рука зігнута і зафіксована близько до тулуба.
- ✓ Триває прискорення за рахунок попереднього натягнення зап'ястка (великі пальці обернені вниз, пальці обертаються після випуску снаряда).
- ✓ Стопи знаходяться у контакті із землею під час випуску снаряда.

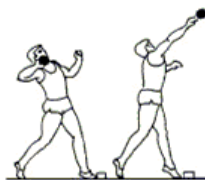


Рис. 25. Фаза випуску (фінальний рух руки)

#### **Технічні характеристики ФАЗА ЗУПИНКИ (Рис. 26):**

- ✓ Ноги швидко міняють положення після випуску снаряда.
- ✓ Права нога зігнута.
- ✓ Верхня частина тулуба нахилена.
- ✓ Ліва нога робить мах назад.

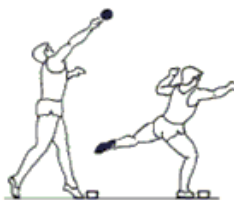


Рис. 26. Фаза зупинки

*Методичні рекомендації:* Спостерігати за виконанням руху збоку і ззаду. Розвивати навичку фіксації положення тіла після випуску снаряда. Навчити спортсмена правильно розташовувати стопи, уникаючи заступу.

#### **Навчити спортсменів тримати та виштовхувати кулю:**

- Показ, пояснення та перевірка тримання ядра на руці і біля шиї;

2 – 3 хв.

#### **Імітація виштовхування ядра:**

- В. п. – положення тулуба у момент перед виштовхуванням ядра. Зворотнім рухом

5 -6 хв.

прийняти положення для штовхання ядра – зігнути праву руку, повернути плечовий пояс праворуч і дещо зігнути ноги, переносячи масу тіла на праву ногу (Рис. 27).



Рис. 27. Імітаційна вправа виштовхування ядра

- Стоячи на зігнутих ногах, права рука, ліва піднята догори. Ліву ногу відвести далеко назад і поставити на землю підтягнути до неї праву гомілку. Праву ногу при відштовхуванні повністю не випрямляти, а при підтягуванні згинати максимально (рис. 28).

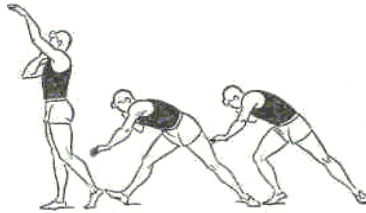


Рис. 28. Імітаційна вправа виштовхування ядра

- Легке підкидання ядра однією рукою догори;

2 – 3 хв.

*Методичні рекомендації:* рука перед підкиданням має бути дещо зігнута, звертати увагу на збереження стійкості ядра на пальцях, утримання передпліччя у напрямку вильоту ядра.

Можливі помилки	Шляхи виправлення
Ядро і лікоть відведені дуже далеко вправо.	Прижимайте кулю до ключичної впадини і до шиї.
Ядро розташована на долоні і не торкається до плеча та шиї.	Зверніть увагу на правильне тримання ядра перед поштовхом.
Верхня частина тулуба при ковзанні передчасно розвертається в сторону поштовху – приймає відкрите положення.	При ковзанні дивіться в сторону кола, протилежного сегменту.
Ліва нога впирається дуже пізно – маса тіла вже на лівій нозі.	Швидко і активно спирайтесь лівою ногою в землю.
Поштовх виконується тільки рухом тулуба; ноги по суті не працюють.	Спочатку необхідно випрямите тіло і лише потім виконуйте повороти.
Поштовх виконується зі сторони із-за голови, оскільки права сторона тулуба повернута вперед у недостатній мірі.	Всю передню частину тіла, особливо груди, розверніть у сторону виконання штовхання.
Стегно згинається, і ядро летить по прямій траєкторії.	При штовханні відштовхуйтесь. Не змінюючи положення стопи.
Лікоть знаходиться не позаду, а під ядром.	Виводьте лікоть назовні, кінчики пальців при цьому повинні бути обернуті досередини.

## 2. Поглиблене вивчення техніки низького старту:

- вибігання з низького старту без команди;	3 – 4 рази
- вибігання з низького старту за командою.	3 – 4 рази

## 3. Біг (розвиток швидкісної витривалості):

- біг з високого старту	3 x 150 м. (зі швидкістю 50% від макс.)
-------------------------	---

## 4. Поглиблене вивчення техніки метання м'яча:

- метання з місця (Гра «Попади в ціль»)	5 – 7 хв.
- метання м'яча на дальність з розбігу	x 5 разів

## 5. Вправи ЗФП (вправи на зміцнення різних груп м'язів):

- розвиток м'язів живота (повний, В. П. – лежачи на спині);	3 x 7 – 10 разів
- розвиток м'язів спини (В. П. – лежачи на животі, руки за головою, ноги зафіксовані, піднімання тулуба);	3 x 5 – 7 разів
- присідання;	6 – 7 разів

- стрибки на двох ногах на місці.	3 x 15 разів
-----------------------------------	--------------

**ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:**

1.	Відновлюючий біг.	200 – 300 м
2.	Вправи на гнучкість та відновлення: комплекс № 1 – 3.	2 – 3 хв.

**8 ЗАНЯТТЯ**

**Місце проведення:** манеж або спортивний зал, спортивний майданчик.

**Інвентар:** секундомір, ядра, естафетні палички, набивні м'ячі.

**Зміст тренування:**

1. Поглиблене вивчення техніки роботи рук та ніг при бігу.
2. Навчання техніці передачі естафети при бігу 4x100 м.
3. Поглиблене вивчення техніки штовхання ядра.
4. Вправи ЗФП.

**ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА:**

**Вступні зауваження:** налаштуйте спортсменів на роботу. Інвентар повинен бути у хорошому стані і зберігатись у надійному місці. Перед початком використання необхідно перевірити надійність будь-якого імпровізованого інвентарю. Снаряди для штовхань повинні переноситись при дотриманні правил безпеки і не використовувати по дорозі в зону або з зони штовхань. Тренування повинно проводитись під наглядом тренера. Всі штовхальники, які чекають своєї черги, повинні стояти на достатній відстані від кола для штовхань. Штовхальник повинен упевнитись перед тим, як виконати спробу, що в зоні приземлення ніхто не знаходиться. Після виконання спроби штовхальник повинен зачекати доки всі не виконали спробу, або команду тренера, щоб підняти снаряд. Мокра погода підвищує можливість нещасних випадків, необхідно приймати додаткові заходи безпеки, особливо при штовханні снарядів. Спортсмени повинні підтримувати візуальний контакт з тренером.

Розминочний біг	1000 м
Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ)	7 – 10 хв.
Спеціально-бігові вправи (СБВ) комплекс № 1 – 3.	5 – 7 хв.

**ОСНОВНА ЧАСТИНА:****1. Поглиблене вивчення техніки роботи рук та ніг при бігу:**

- імітація роботи рук на місці;	2 x 10 с
- біг у опорі на місці.	2 x 10 с
<i>Методичні рекомендації:</i> слідкувати за роботою рук, ніг та положенням тулуба.	

**2. НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ПЕРЕДАЧІ ЕСТАФЕТИ ПРИ БІГУ 4x100 м:**

В естафетному бігу 4 x 100 м на першому етапі спортсмени використовують низький старт. Бігун тримає естафетну паличку в правій руці, стискаючи її трьома пальцями, а великим і вказівним опирається на бігову доріжку перед лінією старту (рис. 29).

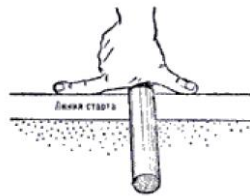


Рис. 29. Тримання естафетної палички при низькому старті

Біг зі старту і по дистанції не відрізняється від бігу на 100 та 200 м. Складність техніки естафетного бігу полягає в передачі естафети на високій швидкості в обмеженій зоні. Для передачі естафети встановлена 20 метрова зона. Вона починається за 10 м до завершення етапу і закінчується в 10 м від початку наступного етапу. Інакше кажучи, якщо перший етап становить 100 м, то зона передачі буде від 90-го до 110-го метра. Спортсмен, який приймає естафету, має право починати розбіг за 10 м до початку зони передачі. Це дозволяє досягти більш високої швидкості у зоні передачі (рис. 30).

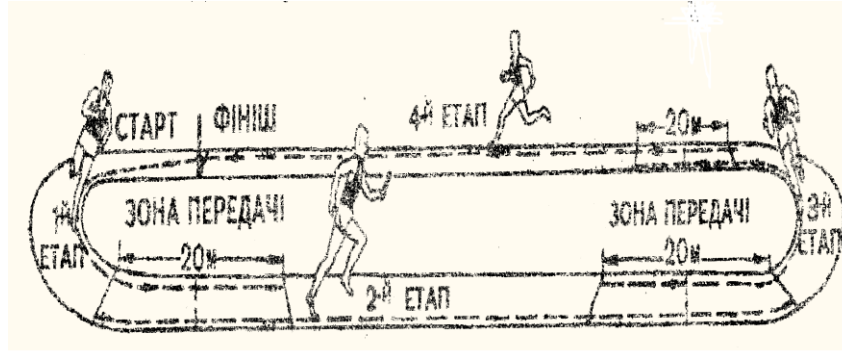


Рис. 30. Розташування зон передачі в естафетному бігу 4 x 100 м.

Існує два основних способи передачі палички. У першому випадку паличка передається зверху-вниз у відкриту долоню (так зазвичай передають збірні США) і знизу-вгору (збірна України та інші). При техніці «зверху-вниз» трохи вища ймовірність втратити паличку при передачі, при техніці «знизу-вгору» при перехоплюванні від етапу до етапу може «закінчитися» довжина палички і на останньому етапі виникнуть проблеми з передачею.

Найбільш поширена помилка, яка призводить до дискваліфікації команди - передача палички за межами коридору. При втраті палички спортсмен може підібрати її і продовжити дистанцію з того ж місця, де він її залишив, і не повинен за рахунок цього скорочувати дистанцію.

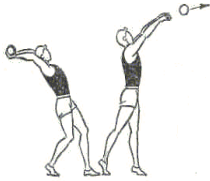

- Перший бігун несе палочку в правій руці і наближається до другого бігуна по внутрішній стороні доріжки ("внутрішня передача").
- Другий бігун отримує палочку в ліву руку і наближається до третього бігуна з зовнішньої сторони доріжки ("зовнішня передача").
- Третій бігун отримує палочку правою рукою і наближається до четвертого бігуна з внутрішньої сторони доріжки ("внутрішня передача").
- Четвертий бігун отримує палочку в ліву руку.

<p><b>1. Створити у спортсменів уяву про техніку естафетного бігу.</b>          Пояснити особливості бігу. Показати передачу і прийом естафети.          Методичні рекомендації: демонстрація передачі естафети проводиться на невеликій швидкості</p>	до 5 хв.
<p><b>2. Ознайомлення спортсменів з технікою передачі естафетної палички «знизу вгору»:</b>          (рис. 31):          Технічні характеристики передачі «знизу вгору»:          ✓ Рука спортсмена, який приймає палочку витягнута назад на рівні стегна.          ✓ Спортсмен, який передає палочку піднімає її догори і вкладає в руку спортсмена, який приймає між широко розведеними великим і вказівним пальцем.          ✓ Відстань між бігунами 1 м або більше.          Методичні рекомендації: Спостерігати, щоб спортсмен, який приймає естафету зайняв правильне стартове положення. Перевірте, чи правильно розташував розмітку (відмітку) спортсмен, який приймає естафету.</p> <div data-bbox="654 1556 885 1713" style="text-align: center;"> </div>	2 хв.
<p><b>3. Навчити техніці передачі та прийому естафетної палички «знизу вгору»:</b>          - Передача і прийом естафети на місці.          В. п.: спортсмени стають в колону уступом праворуч, так щоб ліве плече позаду розташованого спортсмена приходилося на одну лінію з правим плечем попереду розташованого спортсмена; права нога попереду, ліва дещо відведена назад. Естафетна паличка в лівій руці позаду розташованого спортсмена і відведена назад. За командою «Гоп!» приймаючий спортсмен відводить праву руку назад, а передаючий махом лівої руки вкладає йому в руку естафетну паличку.          Методичні рекомендації: кількість учасників в колоні довільна: двоє, троє і т.д. Після прийому естафетної палички правою рукою необхідно її перекласти в ліву і передавати попереду стоячому</p>	3 – 4 хв.

Рис. 31. Техніка передачі естафети «знизу-вгору»

спортсмену. Після прийому естафетної палички останнім спортсменом, група повертається кругом і продовжує вправу. - <i>Передача і прийом естафети під час ходьби на місці і в русі.</i>	4 – 5 хв.
---	--------------

### 3. Поглиблене вивчення техніки штовхання ядра:

<b>Імітаційні вправи</b> виштовхування ядра.	2 – 3 хв.
<b>Підвідні вправи:</b> - Стоячи в кроці, за головою в обох руках ядро (м'яч, набивний м'яч) . кинути ядро вперед, попередньо зробивши замах поворотом тулуба (плечей) праворуч або відводячи плечі назад.  Рис. 32. Метання ядра із-за голови	5 - 10 разів
- Стоячи ноги на ширині плечей, ядро (набивний м'яч) утримується двома руками біля грудей. Зробивши попередній замах, штовхнути ядро вперед-вгору.  Рис. 33. Метання ядра від грудей	5 – 10 разів

### 4. Вправи ЗФП:

- розвиток м'язів живота (В. П. – лежачи на спині);	3 x 7 – 10 разів
- розвиток м'язів спини (В. П. – лежачи на животі, руки за головою, ноги зафіксовані, піднімання тулуба);	3 x 5 – 7 разів
- стрибки на двох ногах на місці.	3 x 15 разів

#### ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

1.	Відновлюючий біг.	200 – 300 м
2.	Вправи на гнучкість та відновлення: комплекс № 1 – 3.	2 – 3 хв.

## 9 ЗАНЯТТЯ

**Місце проведення:** манеж або спортивний зал, спортивний майданчик.

**Інвентар:** секундомір, естафетні палички, м'ячі тенісні.

#### Зміст тренування:

1. Поглиблене вивчення техніки вибігання з високого старту (за командою).
2. Поглиблене вивчення техніки передачі естафети при бігу 4x100 м.
3. Поглиблене вивчення техніки стрибків у довжину.
4. Поглиблене вивчення техніки метання м'яча.
5. Вправи ЗФП.

#### ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА:

**Вступні зауваження:** налаштуйте спортсменів на роботу. Інвентар повинен бути у хорошому стані і зберігатись у надійному місці. Перед початком використання необхідно перевірити надійність будь-якого імпровізованого інвентарю. Снаряди для метань повинні переноситись при дотриманні правил безпеки і не використовувати по дорозі в зону або з зони метань. Тренування повинно проводитись під наглядом тренера. Всі металельники, які чекають своєї черги, повинні стояти на достатній відстані від лінії метань. Метальник повинен упевнитись перед тим, як виконати метання (кидок), що в зоні приземлення ніхто не знаходиться. Після виконання спроби металельник повинен зачекати доки всі не виконали спробу, або команду тренера, щоб підняти снаряд. Мокра погода підвищує можливість нещасних випадків, необхідно приймати додаткові заходи

безпеки, особливо при метанні снарядів, які ковзають після приземлення. Спортсмени повинні підтримувати візуальний контакт з тренером. Метальники-шкульги повинні розміщатись з лівої сторони, а ті, які метають правою рукою — з правої сторони від групи.


Розминочний біг	1000 м
Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ)	7 – 10 хв.
Спеціально-бігові вправи (СБВ) комплекс № 1 – 3.	5 – 7 хв.

## ОСНОВНА ЧАСТИНА:

### 1. Поглиблене вивчення техніки вибігання з високого старту (за командою):

- вибігання з високого старту за командою.	x 40 м
<i>Методичні рекомендації:</i> Не нахилитись дуже низько. Зазначати спортсменам, що необхідно слухати сигнал (постріл) стартера, а не вгадувати його.	

### 2. Поглиблене вивчення техніки передачі естафети при бігу 4x100 м:

<p><b>1. Ознайомлення спортсменів з підготовкою спортсменів до передачі естафетної палочки</b></p> <p><b>Технічні характеристики:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Спортсмен, який передає естафету наближається з максимальною швидкістю.</li> <li>✓ Спортсмен, який приймає естафету займає положення високого старту (на передній частині стопи, коліна зігнуті, тулуб нахилений вперед).</li> <li>✓ Спортсмен, який приймає естафету дивиться на розмітку (відмітку) і стартує, коли до неї наближається спортсмен, який передає естафету.</li> </ul> <p><i>Методичні рекомендації:</i> Спостерігати, щоб спортсмен, який передає естафету біг з оптимальною швидкістю. Спостерігати, щоб спортсмен, який приймає естафету зайняв правильне стартове положення. Перевірте, чи правильно розташував розмітку (відмітку) спортсмен, який приймає естафету. Відкоригуйте оптимальну позицію для розташування розмітки (відмітки).</p> <p><b>Технічні характеристики ФАЗИ ПРИСКОРЕННЯ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Прискорення спортсмена, який приймає естафету повинно бути постійним.</li> <li>✓ Спортсмен, який передає естафету подає усну команду спортсмену, який приймає естафету для отримання палочки в зоні передачі по мере наближення.</li> <li>✓ Спортсмен, який приймає естафету витягує руку назад (у відповідності з технікою передачі, яку використовують спортсмени), а спортсмен, який передає естафету - вперед.</li> </ul> <p><i>Методичні рекомендації:</i> Спостерігати за проведенням передач естафети зі сторони. Наголошуйте на тому, що між бігунами повинен встановитись візуальний контакт. Спостерігати за спортсменом, який передає естафету, а потім – за відведенням назад руки спортсмена, який приймає естафету.</p> <p><b>Технічні характеристики ФАЗИ ПЕРЕДАЧІ (Рис. 34):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Спортсмен, який передає естафету уважно слідкує за рукою спортсмена, який приймає естафетну палочку.</li> <li>✓ Спортсмен, який передає естафету вставляє палочку в руку спортсмена, який приймає естафету.</li> <li>✓ Спортсмен, який приймає естафету, відчувши дотик палочки, одразу її приймає і продовжує біг.</li> <li>✓ Обидва бігуна залишаються на своїй стороні доріжки під час передачі.</li> <li>✓ Спортсмен, який передає естафету повинен залишатись на доріжці до тих пір, доки не завершаться всі передачі.</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Рис. 34. Фаза передачі естафети</p> <p><i>Методичні рекомендації:</i> Спостерігати за проведенням передач естафети зі сторони. Наголошувати, що спортсмени повинні синхронізувати свої швидкості для виконання передачі. Наголошувати, щоб передача відбувалась виключно в коридорі передачі. Наголошувати, що спортсмен, який передає естафету в більшій мірі відповідає за ефективну передачу.</p>	до 5 хв.
- <i>Передача і прийом естафети під час ходьби на місці.</i>	4 – 5 передач
- <i>Передача і прийом естафети в русі.</i>	4 – 5 передач
- <i>Передача і прийом естафети в бігу.</i>	4 – 5

<i>Методичні рекомендації:</i> при виконанні вправи рухатись необхідно повільно, в ногу, звертаючи основну увагу на узгоджені рухи під час передачі.		передачі
<b>2. Поглиблене вивчення техніки стрибків у довжину:</b>		
- стрибки з розбігу.		6 – 7 стриб.
<b>3. Поглиблене вивчення техніки метання м'яча:</b>		
- метання з розбігу.		x 5 разів
<b>4. Вправи ЗФП:</b>		
- розвиток м'язів живота (В. П. – лежачи на спині);		3 x 7 – 10 разів
- розвиток м'язів спини (В. П. – лежачи на животі, руки за головою, ноги зафіксовані, піднімання тулуба);		3 x 5 – 7 разів
- стрибки на двох ногах на місці.		3 x 15 разів
<b>ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:</b>		
1.	Відновлюючий біг.	200 – 300 м
2.	Вправи на гнучкість та відновлення: комплекс № 1 – 3.	2 – 3 хв.

#### 4 ТИЖДЕНЬ 10 ЗАНЯТТЯ

**Місце проведення:** манеж або спортивний зал, спортивний майданчик.

**Інвентар:** секундомір, ядра, набивні м'ячі.

**Зміст тренування:**

1. Навчання техніці бігу по віражу.
2. Поглиблене вивчення техніки штовхання ядра.
3. Біг (розвиток швидкісних якостей).
4. Вправи ЗФП.

**ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА:**

**Вступні зауваження:** налаштуйте спортсменів на роботу. Інвентар повинен бути у хорошому стані і зберігатись у надійному місці. Перед початком використання необхідно перевірити надійність будь-якого імпровізованого інвентарю. Снаряди для штовхань повинні переноситись при дотриманні правил безпеки і не використовувати по дорозі в зону або з зони штовхань. Тренування повинно проводитись під наглядом тренера. Всі штовхальники, які чекають своєї черги, повинні стояти на достатній відстані від кола для штовхань. Штовхальник повинен упевнитись перед тим, як виконати спробу, що в зоні приземлення ніхто не знаходиться. Після виконання спроби штовхальник повинен зачекати доки всі не виконали спробу, або команду тренера, щоб підняти снаряд. Мокра погода підвищує можливість нещасних випадків, необхідно приймати додаткові заходи безпеки, особливо при штовханні снарядів. Спортсмени повинні підтримувати візуальний контакт з тренером.

Розминочний біг	1200 м
Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ)	7 – 10 хв.
Спеціально-бігові вправи (СБВ) комплекс № 1 – 3.	5 – 7 хв.

**ОСНОВНА ЧАСТИНА:**

#### 1. НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ БІГУ ПО ВІРАЖУ:

<b>Ознайомлення спортсменів з технікою бігу по віражу:</b>		
Техніка бігу по віражу відрізняється від бігу по прямій дистанції наступними особливостями: - при бігу по віражу для подолання дії відцентрової сили необхідно нахилити тулуб вліво, стопи ставити з невеликим поворотом вліво; - права рука рухається більше всередину, ліва - назовні; - вихід з повороту на пряму супроводжується плавним зменшенням нахилу.		
- Імітація руху рук на місці (активну, більш широкий рух правою усередину);		
- Біг змієюю, біг по колу радіусом		10 -20 м
- Біг з прискоренням по віражу з прискоренням на відрізках. Повторити прискорення з різною швидкістю при вході і виході з віражу;		60 - 70 м
- Біг з прискоренням по віражу по великій і малій дузі (1й та 8й доріжці).		2 рази
<i>Методичні рекомендації:</i> Звернути увагу на необхідність бігти вільно і розслаблено, стежити за своєчасним нахилом тулуба до центру повороту, більш широкою і вільною роботою правої руки.		

#### 2. Поглиблене вивчення техніки штовхання ядра:

Навчити фінальному зусиллю:	
-----------------------------	--

<b>Імітаційні вправи:</b> (дивись 7 тренування) - У положенні перед фінальним зусиллям, в руці ганталя. Імітувати фінальне зусилля.	3 – 4 хв.
<b>Підвідні вправи</b> (дивись 8 тренування) - У положенні перед фінальним зусиллям, в руках вантаж вагою 5, 10, 15 кг ... Випрямляти тулуб, повертаючись ліворуч.	до 15 хв.
<b>Методичні рекомендації:</b> можливий ранній, а іноді і повний переніс маси тіла на ліву ногу при повороті голови ліворуч з наступним нахилом тулуба вперед-ліворуч.	

**3. Біг (розвиток швидкісних якостей):**

- біг з високого старту	4 x 50 м (зі швидкістю 90% від макс.)
-------------------------	---------------------------------------

**4. Вправи ЗФП:**

- розвиток м'язів живота(повний, В. П. – лежачи на спині);	3 x 7 – 10 разів
- розвиток м'язів спини (В. П. – лежачи на животі, руки за головою, ноги зафіксовані, піднімання тулуба);	3 x 5 – 7 разів
- пружні стрибки на двох ногах на місці.	3 x 15 разів
- піднімання та опускання на носках стоячи на місці.	2 x 20 разів

**ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:**

1.	Відновлюючий біг.	200 – 300 м
2.	Вправи на гнучкість та відновлення: комплекс № 1 – 3.	2 – 3 хв.

**11 ЗАНЯТТЯ**

**Місце проведення:** манеж або спортивний зал, спортивний майданчик.

**Інвентар:** секундомір, ядра, естафетні палички.

**Зміст тренування:**

1. Поглиблене вивчення техніки передачі естафети при бігу 4x100 м.
2. Поглиблене вивчення техніки вибігання з низького старту (за командою).
3. Поглиблене вивчення техніки бігу по віражу.
4. Поглиблене вивчення техніки штовхання ядра.
5. Вправи ЗФП.

**ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА:**

**Вступні зауваження:** налаштуйте спортсменів на роботу. Інвентар повинен бути у хорошому стані і зберігатись у надійному місці. Перед початком використання необхідно перевірити надійність будь-якого імпровізованого інвентарю. Снаряди для штовхань повинні переноситись при дотриманні правил безпеки і не використовувати по дорозі в зону або з зони штовхань. Тренування повинно проводитись під наглядом тренера. Всі штовхальники, які чекають своєї черги, повинні стояти на достатній відстані від кола для штовхань. Штовхальник повинен упевнитись перед тим, як виконати спробу, що в зоні приземлення ніхто не знаходиться. Після виконання спроби штовхальник повинен зачекати доки всі не виконали спробу, або команду тренера, щоб підняти снаряд. Мокра погода підвищує можливість нещасних випадків, необхідно приймати додаткові заходи безпеки, особливо при штовханні снарядів. Спортсмени повинні підтримувати візуальний контакт з тренером.

Розминочний біг	1000 м
Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ)	7 – 10 хв.
Спеціально-бігові вправи (СБВ) комплекс № 1 – 3.	5 – 7 хв.

**ОСНОВНА ЧАСТИНА:****1. Поглиблене вивчення техніки передачі естафети при бігу 4x100 м.:**

- <i>Передача і прийом естафети під час ходьби на місці.</i>	4 – 5 передач
- <i>Передача і прийом естафети в русі.</i>	5 – 6 передач
- <i>Передача і прийом естафети в бігу.</i> <i>Методичні рекомендації:</i> при виконанні вправи рухатись необхідно повільно, в ногу, звертаючи основну увагу на узгоджені рухи під час передачі. при виконанні вправи в ходьбі, повільному темпі, бігу погляд спрямований лише вперед. Спортсмен, який передає паличку дає команду приймаючому виставити руку назад.	5 – 6 передач

**2. Поглиблене вивчення техніки низького старту:**

- Біг з низького старту за командою.	3 – 4 x 30 м
--------------------------------------	--------------

**3. Поглиблене вивчення техніки бігу по віражу:**

- пробіжки по віражу;	2 – 3 рази
-----------------------	------------



- пробіжки з високого старту.	2 x 60 м.
<i>Методичні рекомендації:</i> при бігу по віражу тулуб дещо нахилати в ліву сторону.	

#### 4. Поглиблене вивчення техніки штовхання ядра:

Удосконалення фази фінального зусилля (див. імітаційні та підвідні вправи 8 тренування).	до 15 хв.
--	-----------

#### 5. Вправи ЗФП (вправи на зміцнення різних груп м'язів):

- розвиток м'язів живота(повний, В. П. – лежачи на спині);	3 x 7 – 10 разів
- розвиток м'язів спини (В. П. – лежачи на животі, руки за головою, ноги зафіксовані, піднімання тулуба);	3 x 5 – 7 разів
- стрибки на двох ногах на місці.	3 x 15 разів

#### ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

1.	Відновлюючий біг.	200 – 300 м
2.	Вправи на гнучкість та відновлення: комплекс № 1 – 3.	2 – 3 хв.

### 12 ЗАНЯТТЯ

**Місце проведення:** манеж або спортивний зал, спортивний майданчик.

**Інвентар:** секундомір, м'ячі, естафетні палички.

#### Зміст тренування:

1. Поглиблене вивчення техніки роботи рук та ніг при бігу.
2. Навчання техніки передачі естафети при бігу 4x400 м.
3. Поглиблене вивчення техніки стрибків у довжину.
4. Поглиблене вивчення техніки метання м'яча.
5. Вправи ЗФП.

#### ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА:

**Вступні зауваження:** налаштуйте спортсменів на роботу. Інвентар повинен бути у хорошому стані і зберігатись у надійному місці. Перед початком використання необхідно перевірити надійність будь-якого імпровізованого інвентарю. Снаряди для метань повинні переноситись при дотриманні правил безпеки і не використовувати по дорозі в зону або з зони метань. Тренування повинно проводитись під наглядом тренера. Всі металники, які чекають своєї черги, повинні стояти на достатній відстані від лінії метань. Метальник повинен упевнитись перед тим, як виконати метання (кидок), що в зоні приземлення ніхто не знаходиться. Після виконання спроби металник повинен зачекати доки всі не виконали спробу, або команду тренера, щоб підняти снаряд. Мокра погода підвищує можливість нещасних випадків, необхідно приймати додаткові заходи безпеки, особливо при метанні снарядів, які ковзають після приземлення. Спортсмени повинні підтримувати візуальний контакт з тренером. Метальники-шкульги повинні розміщатись з лівої сторони, а ті, які метають правою рукою — з правої сторони від групи.

Розминочний біг	1000 м
Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ)	7 – 10 хв.
Спеціально-бігові вправи (СБВ) комплекс № 1 – 3.	5 – 7 хв.

#### ОСНОВНА ЧАСТИНА:

##### 1. Поглиблене вивчення техніки роботи рук та ніг при бігу:

- імітація роботи рук на місці;	2 x 10 с
- біг в опорі на місці.	2 x 10 с
<i>Методичні рекомендації:</i> слідкувати за роботою рук, ніг та положенням тулуба.	

##### 2. НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ПЕРЕДАЧІ ЕСТАФЕТИ ПРИ БІГУ 4x400 м:

Естафетний біг 4 x 400 м на відкритому стадіоні починається зі стартових позицій бігу на 400 м, і кожна команда пробігає по своїй доріжці перший етап. Після цього бігуни також як і на 800 м дистанції переходять на загальну доріжку і приблизно після 115 метрів і переходять на загальний біг вздовж брівки стадіону. Передача з першого на другий етап відбувається вздовж лінії старту 800 м дистанції, на наступних етапах на фінішній лінії 400 м дистанції. Передача палички повинна здійснюватися в 20 метровому коридорі. На відміну від естафети 4x100 метрів передача палички не грає такої ключової ролі, однак злагоджена передача дуже важлива.

- ✓ Спортсмен, який приймає естафету дивиться на внутрішню частину доріжки і тримає ліву руку витягнутою, для прийому палочки.

- ✓ Спортсмен, який приймає естафету прискорюється, щоб досягнути швидкості спортсмена, який передає естафету.
- ✓ Спортсмен, який передає естафету тримає палочку догори правою рукою і наближається до спортсмена, який приймає естафету.
- ✓ Спортсмен, який приймає естафету бере палочку лівою рукою і перекладає її в праву руку.

- виконання парами, по черзі передавайте і приймайте палочку у ходьбі і бігу у повільному темпі.	6 – 7 передач
- виконання вправи в групах по чотири спортсмена, передаючи палочку з правої руки в ліву.	6 – 7 передач
<i>Методичні рекомендації:</i> спортсмен, який приймає естафету береть палочку лівою рукою і перекладає її в праву руку.	

### 3. Поглиблене вивчення техніки стрибків у довжину:

- стрибки з розбігу.	до 15 хв. або 6 – 7 стриб.
----------------------	-------------------------------

### 4. Поглиблене вивчення техніки метання м'яча:

- метання з розбігу.	х 5 разів
----------------------	-----------

### 5. Вправи ЗФП (вправи на зміцнення різних груп м'язів):

- розвиток м'язів живота (повний, В. П. – лежачи на спині);	3 x 7 – 10 разів
- розвиток м'язів спини (В. П. – лежачи на животі, руки за головою, ноги зафіксовані, піднімання тулуба);	3 x 5 – 7 разів
- стрибки на двох ногах на місці.	3 x 15 разів

### ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

1.	Відновлюючий біг.	200 – 300 м
2.	Вправи на гнучкість та відновлення: комплекс № 1 – 3.	2 – 3 хв.

## 5 ТИЖДЕНЬ

### 13 ЗАНЯТТЯ

**Місце проведення:** манеж або спортивний зал, спортивний майданчик.

**Інвентар:** секундомір, стартові колодки, естафетні палички, м'ячі тенісні.

#### Зміст тренування:

1. Поглиблене вивчення техніки низького старту.
2. Біг (розвиток швидкісних якостей).
3. Поглиблене вивчення техніки метання м'яча.
4. Поглиблене вивчення техніки передачі естафети при бігу 4x400 м.
5. Вправи ЗФП.

#### ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА:

**Вступні зауваження:** налаштуйте спортсменів на роботу. Інвентар повинен бути у хорошому стані і зберігатись у надійному місці. Перед початком використання необхідно перевірити надійність будь-якого імпровізованого інвентарю. Снаряди для метань повинні переноситись при дотриманні правил безпеки і не використовувати по дорозі в зону або з зони метань. Тренування повинно проводитись під наглядом тренера. Всі металельники, які чекають своєї черги, повинні стояти на достатній відстані від лінії метань. Метальник повинен упевнитись перед тим, як виконати метання (кидок), що в зоні приземлення ніхто не знаходиться. Після виконання спроби металельник повинен зачекати доки всі не виконали спробу, або команду тренера, щоб підняти снаряд. Мокра погода підвищує можливість нещасних випадків, необхідно приймати додаткові заходи безпеки, особливо при метанні снарядів, які ковзають після приземлення. Спортсмени повинні підтримувати візуальний контакт з тренером. Метальники-шкульги повинні розміщатись з лівої сторони, а ті, які метають правою рукою — з правої сторони від групи.

Розминочний біг	1200 м
Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ)	7 – 10 хв.
Спеціально-бігові вправи (СБВ) комплекс № 1 – 3.	5 – 7 хв.

#### ОСНОВНА ЧАСТИНА:

##### 1. Поглиблене вивчення техніки низького старту:

- вибігання з низького старту без команди;	3 – 4 рази
- вибігання з низького старту за командою.	3 – 4 рази

**2. Біг (розвиток швидкісних якостей):**

- біг з високого старту.	5 x 60 м (зв швидкістю 75% від макс.)
--------------------------	---------------------------------------

**3. Поглиблене вивчення техніки метання м'яча:**

- розминка перед метанням;	2 – 3 хв.
- метання з розбігу на дальність.	5 – 5 разів

**4. Поглиблене вивчення техніки передачі естафети при бігу 4x400 м:**

- виконання парами, по черзі передавайте і приймайте палочку у ходьбі і бігу у повільному темпі.	6 – 7 передач
- виконання вправи в групах по чотири людини, передаючи палочку з правої руки в ліву.	6 – 7 передач

*Методичні рекомендації:* спортсмен, який приймає естафету берет палочку лівою рукою і перекладає її в праву руку.

**5. Вправи ЗФП:**

- розвиток м'язів живота (В. П. – лежачи на спині);	3 x 7 – 10 разів
- розвиток м'язів спини (В. П. – лежачи на животі, руки за головою, ноги зафіксовані, піднімання тулуба);	3 x 5 – 7 разів
- пружні стрибки на двох ногах на місці.	3 x 15 разів

**ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:**

1.	Відновлюючий біг.	200 – 300 м
2.	Вправи на гнучкість та відновлення: комплекс № 1 – 3.	2 – 3 хв.

**14 ЗАНЯТТЯ**

**Місце проведення:** манеж або спортивний зал, спортивний майданчик.

**Інвентар:** секундомір, ядра, естафетні палички, стартові колодки.

**Зміст тренування:**

1. Поглиблене вивчення техніки бігу з низького старту.
2. Поглиблене вивчення техніки передачі естафети при бігу 4x100 м.
3. Поглиблене вивчення техніки штовхання ядра.
4. Поглиблене вивчення техніки стрибків у довжину.
5. Вправи ЗФП.

**ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА:**

**Вступні зауваження:** налаштуйте спортсменів на роботу. Зверніть увагу на настрій спортсменів та готовність до роботи. Не скупіться на похвалу протягом тренування.

Розминочний біг	1200 м
Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ)	7 – 10 хв.
Спеціально-бігові вправи (СБВ) комплекс № 1 – 3.	5 – 7 хв.

**ОСНОВНА ЧАСТИНА:****1. Поглиблене вивчення техніки бігу з низького старту:**

- вибігання з низького старту за командою тренера	5 – 6 разів
---	-------------

**2. Поглиблене вивчення техніки передачі естафети при бігу 4x100 м:**

<i>Виконання передачі зі збільшенням швидкості:</i>	
- Робота в парах на місці та в русі.	3 – 4 передачі
- Передача палочки в бігу.	2-3 передачі
<i>Методичні рекомендації:</i> При бігу погляд спрямовано вперед. Скажіть «рука» за три або більше кроків до передачі. Тримайте отриману палочку міцно, але не вихоплюйте її.	

**3. Удосконалення техніки штовхання ядра:**

Підвідні та імітаційні вправи (див. 8 тренування)	3 – 4 хв.
---	-----------

**4. Поглиблене вивчення техніки стрибків у довжину:**

- стрибки з розбігу.	до 15 хв. або 6 – 7 стриб.
----------------------	----------------------------

**5. Вправи ЗФП:**

- розвиток м'язів живота (В. П. – лежачи на спині);	3 x 7 – 10 разів
- розвиток м'язів спини (В. П. – лежачи на животі, руки за головою, ноги зафіксовані, піднімання тулуба);	3 x 5 – 7 разів
- згинання розгинання рук в упорі лежачи	3 x 10 разів

**ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:**

1.	Відновлюючий біг.	200 – 300 м
2.	Вправи на гнучкість та відновлення: комплекс № 1 – 3.	2 – 3 хв.

**15 ЗАНЯТТЯ**

**Місце проведення:** манеж або спортивний зал, спортивний майданчик.

**Інвентар:** стартові колодки, м'ячі тенісні, секундомір.

**Зміст тренування:**

- 1 Поглиблене вивчення техніки передачі естафети при бігу 4x100 м.
- 2 Поглиблене вивчення техніки бігу з низького старту.
- 3 Поглиблене вивчення техніки метання м'яча.
- 4 Вправи ЗФП.

**ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА:**

**Вступні зауваження:** налаштуйте спортсменів на роботу. Інвентар повинен бути у хорошому стані і зберігатись у надійному місці. Перед початком використання необхідно перевірити надійність будь-якого імпровізованого інвентарю. Снаряди для метань повинні переноситись при дотриманні правил безпеки і не використовувати по дорозі в зону або з зони метань. Тренування повинно проводитись під наглядом тренера. Всі металники, які чекають своєї черги, повинні стояти на достатній відстані від лінії метань. Метальник повинен упевнитись перед тим, як виконати метання (кидок), що в зоні приземлення ніхто не знаходиться. Після виконання спроби металник повинен зачекати доки всі не виконали спробу, або команду тренера, щоб підняти снаряд. Мокра погода підвищує можливість нещасних випадків, необхідно приймати додаткові заходи безпеки, особливо при метанні снарядів, які ковзають після приземлення. Спортсмени повинні підтримувати візуальний контакт з тренером. Метальники-шувльги повинні розміщатись з лівої сторони, а ті, які метають правою рукою — з правої сторони від групи.

Розминочний біг	1200 м
Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ)	7 – 10 хв.
Спеціально-бігові вправи (СБВ) комплекс № 1 – 3.	5 – 7 хв.

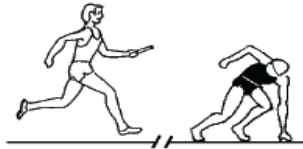
**ОСНОВНА ЧАСТИНА:****1. Поглиблене вивчення техніки передачі естафети при бігу 4x100 м:****1. Ознайомлення зі стартовим положенням:**

Рис. 35. Стартові положення при передачі естафети

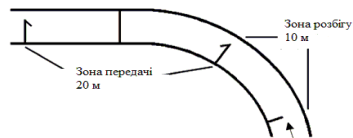
**2. Ознайомлення розміткою та зонами передач:**

Рис. 36. Зони і розмітки

**Технічні характеристики:**

- ✓ Палочку необхідно передавати в 20 – метровій зоні передачі.
- ✓ Приймаючий естафету бігун повинен чикати в 10 - метровій зоні розбігу (прискорення).
- ✓ Розмітка робиться на доріжці (земле) перед зоною розбігу (прискорення), щоби показати, коли повинен стартувати приймаючий естафету бігун.
- ✓ Розмітка робиться зазвичай 15-25 стоп від місця старту зони розбігу (прискорення) на стій стороні доріжки, по якій наближається спортсмен, який передає естафету.

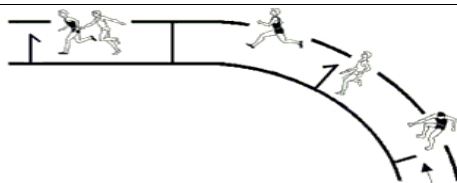


Рис. 37. Місце передачі естафети

*Технічні характеристики:*

- ✓ Бігуни синхронізують свою швидкість в 30-метровій зоні прискорення і передачі.
- ✓ Оптимальне місце передачі для новачків – це середина 20 - метровій зоні передачі.
- ✓ Більш кваліфіковані спортсмени повинні пересунути місце передачі до останньої третьої зони передачі.

Правильна розмітка і планомірне прискорення спортсмена, який приймає естафету є ключем до успішної передачі.

### 3. Ознайомлення спортсменів з підготовкою спортсменів до передачі естафетної палочки

*Технічні характеристики:*

- ✓ Спортсмен, який передає естафету наближається з максимальною швидкістю.
- ✓ Спортсмен, який приймає естафету займає положення високого старту (на передній частині стопи, коліна зігнуті, тулуб нахилений вперед).
- ✓ Спортсмен, який приймає естафету дивиться на розмітку (відмітку) і стартує, коли до неї наближається спортсмен, який передає естафету.

*Методичні рекомендації:* Спостерігати, щоб спортсмен, який передає естафету біг з оптимальною швидкістю. Спостерігати, щоб спортсмен, який приймає естафету зайняв правильне стартове положення. Перевірте, чи правильно розташував розмітку (відмітку) спортсмен, який приймає естафету. Відкоригуйте оптимальну позицію для розташування розмітки (відмітки).

- Встановіть відмітку і відпрацюйте старт з різних вихідних положень (без контакту з землею, з опорою на одну руку або на дві руки, з низького старту.

*Методичні рекомендації:* Спортсмен, який передає естафету рухається з субмаксимальною швидкістю. Спортсмен, який приймає естафету стартує, коли передаючий наступає на відмітку. Передаючий бігун пробігає крізь коридор.

- Виконання вправи в групах по чотири людини, передаючи палочку з правої руки в ліву – з лівої в праву – з правої в ліву.

до 10 хв.

6 – 7 передач

## 2. Поглиблене вивчення техніки бігу з низького старту:

- вибігання з низького старту за командою.	5 – 6 разів x 30 – 40 м
--	-------------------------

## 3. Поглиблене вивчення техніки метання м'яча:

метання з розбігу.	x 5 разів
--------------------	-----------

## 4. Вправи ЗФП:

- розвиток м'язів живота (В. П. – лежачи на спині);	3 x 7 – 10 разів
- розвиток м'язів спини (В. П. – лежачи на животі, руки за головою, ноги зафіксовані, піднімання тулуба);	3 x 5 – 7 разів
- пружні стрибки на двох ногах на місці.	3 x 15 разів

## ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

1.	Відновлюючий біг.	200 – 300 м
2.	Вправи на гнучкість та відновлення: комплекс № 1 – 3.	2 – 3 хв.

## 5 ТИЖДЕНЬ

### 16 ЗАНЯТТЯ

**Місце проведення:** манеж або спортивний зал, спортивний майданчик.

**Інвентар:** секундомір, ядра.

#### Зміст тренування:

1. Поглиблене вивчення техніки штовхання ядра.
2. Поглиблене вивчення техніки стрибків у довжину.

3. Біг (розвиток загальної витривалості).

4. Вправи ЗФП.

#### ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА:

**Вступні зауваження:** налаштуйте спортсменів на роботу. Зверніть увагу на настрій спортсменів та готовність до роботи. Не скупіться на похвалу протягом тренування.

Розминочний біг	1200 м
Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ)	7 – 10 хв.
Спеціально-бігові вправи (СБВ) комплекс № 1 – 3.	5 – 7 хв.

#### ОСНОВНА ЧАСТИНА:

##### 1. Поглиблене вивчення техніки штовхання ядра:

Імітаційні та підвідні вправи	5 хв.
<b>Поглиблене вивчення техніки штовхання ядра</b> - Штовхання ядра різної ваги. - Штовхання ядра на результат. - Вправи для удосконалення вихідного положення, попередніх рухів, стрибка фінального зусилля і активної зміни ніг.	10 – 15 хв.
<i>Методичні рекомендації:</i> починати фінальне зусилля якомога раніше, створюючи цим передумову для прикладення сили на ядра; опускати ліву ногу на опору якомога швидше після правої, так як активне застосування сили штовхача може почати лише при двоопорному положенні.	

##### 2. Поглиблене вивчення техніки стрибків у довжину:

- стрибки з розбігу.	6 – 7 стриб.
<i>Методичні рекомендації:</i> приділяти увагу роботі над бігом по розбігу, над відштовхуванням на приземлення на дві ноги.	

##### 3. Біг (розвиток загальної витривалості):

- біг з високого старту.	2 x 300 м (темп бігу повільний)
<i>Методичні рекомендації:</i> слідкувати за технікою бігу; слідкувати, щоб спортсмени не починали занадто швидко бігти по дистанції.	

##### 4. Вправи ЗФП:

- розвиток м'язів живота (В. П. – лежачи на спині);	3 x 7 – 10 разів
- розвиток м'язів спини (В. П. – лежачи на животі, руки за головою, ноги зафіксовані, піднімання тулуба);	3 x 5 – 7 разів
- згинання розгинання рук в упорі лежачи	3 x 15 разів

#### ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

1.	Відновлюючий біг.	200 – 300 м
2.	Вправи на гнучкість та відновлення: комплекс № 1 – 3.	2 – 3 хв.

### 17 ЗАНЯТТЯ

**Місце проведення:** манеж або спортивний зал, спортивний майданчик.

**Інвентар:** секундомір, естафетні палички, м'ячі тенісні.

#### Зміст тренування:

1. Поглиблене вивчення техніки метання м'яча.
2. Поглиблене вивчення техніки передачі естафети при бігу 4 x 400 м.
3. Поглиблене вивчення техніки стрибків у довжину.
4. Вправи ЗФП.

#### ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА:

**Вступні зауваження:** налаштуйте спортсменів на роботу. Інвентар повинен бути у хорошому стані і зберігатись у надійному місці. Перед початком використання необхідно перевірити надійність будь-якого імпровізованого інвентарю. Снаряди для метань повинні переноситись при дотриманні правил безпеки і не використовувати по дорозі в зону або з зони метань. Тренування повинно проводитись під наглядом тренера. Всі металники, які чекають своєї черги, повинні стояти на достатній відстані від лінії метань. Металник повинен упевнитись перед тим, як виконати метання (кидок), що в зоні приземлення ніхто не знаходиться. Після виконання спроби металник повинен зачекати доки всі не виконали спробу, або команду тренера, щоб підняти снаряд. Мокра погода підвищує можливість нещасних випадків, необхідно приймати додаткові заходи безпеки, особливо при метанні снарядів, які ковзають після приземлення. Спортсмени повинні підтримувати

візуальний контакт з тренером. Метальники-шульги повинні розміщатись з лівої сторони, а ті, які метають правою рукою — з правої сторони від групи.

Розминочний біг	1000 м
Загальноорозвиваючі вправи (ЗРВ)	7 – 10 хв.
Спеціально-бігові вправи (СБВ) комплекс № 1 – 3.	5 – 7 хв.

#### ОСНОВНА ЧАСТИНА:

##### 1. Поглиблене вивчення техніки метання м'яча:

- метання м'яча на дальність, з послідовним вимірюванням результату.	х 3 спроби
<i>Методичні рекомендації:</i> спортсмени виконують три спроби по черзі, як на змаганнях.	

##### 2. Поглиблене вивчення техніки передачі естафети при бігу 4x400 м:

- пробігання змагальної дистанції 400 м. і передача естафетної палички з використанням зон.	2 – 3 рази
---	------------

##### 3. Поглиблене вивчення техніки стрибків у довжину з розбігу:

- стрибки з розбігу.	х 5 стриб.
<i>Методичні рекомендації:</i> приділять увагу роботі над бігом по розбігу, над відштовхуванням на приземлення на дві ноги.	

##### 4. Вправи ЗФП (вправи на зміцнення різних груп м'язів):

- розвиток м'язів живота (повний, В. П. – лежачи на спині);	3 x 7 – 10 разів
- розвиток м'язів спини (В. П. – лежачи на животі, руки за головою, ноги зафіксовані, піднімання тулуба);	3 x 5 – 7 разів
- пружні стрибки на двох ногах на місці.	3 x 15 разів

#### ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

1. Відновлюючий біг.	200 – 300 м
2. Вправи на гнучкість та відновлення: комплекс № 1 – 3.	2 – 3 хв.

### 18 ЗАНЯТТЯ

**Місце проведення:** манеж або спортивний зал, спортивний майданчик.

**Інвентар:** ядра, секундомір.

**Зміст тренування:**

1. Підготовка до змагань.
2. Вправи ЗФП.

#### ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА:

**Вступні зауваження:** налаштуйте спортсменів на роботу. Зверніть увагу на настрій спортсменів та готовність до роботи. Не скупіться на похвалу протягом тренування.

Розминочний біг	1000 м
Загальноорозвиваючі вправи (ЗРВ)	7 – 10 хв.
Спеціально-бігові вправи (СБВ) комплекс № 1 – 3.	5 – 7 хв.

#### ОСНОВНА ЧАСТИНА:

##### 1. Підготовка до змагань (наприклад 2 види змагань на вибір):

- вибігання з низького старту за командою тренера;	2 x 50 м (зі швидкістю 90% від макс.)
- стрибок у довжину <i>Методичні рекомендації:</i> У змаганнях зі стрибків в довжину спортсмен повинен уміти стрибати на відстань принаймні в один метр, що є між планкою для відштовхування і стрибковою ямою. Кожний учасник повинен мати три спроби для здійснення трьох стрибків, які не слідують один за одним. Враховується результат кращого стрибка. Результати всіх трьох стрибків повинні бути заміряні і зараховані для вирішення спірних ситуацій. Для всіх стрибків відстань вимірюється від найближчого сліду у стрибковій ямі, залишеного будь-якою частиною тіла спортсмена, до лінії відштовхування. До початку змагань зі стрибків в довжину	3 стрибки

спортсмен може попросити офіційного представника змагань відзначити для себе відштовхувальну лінію	
<p align="center"><b>- штовхання ядра</b></p> <p><i>Методичні рекомендації:</i> Ядро може бути сталевим, латунним або зробленим з іншого наповнювача з синтетичним покриттям. Виконаний за правилами поштовх зараховується, якщо кидок був здійснений в рамках кола, а спортсмен або інвалідна коляска спортсмена, в процесі метання не торкнулися верхнього краю стоп-дошки або вершини металевого кола або якої-небудь поверхні зовні кола. Порушення правил не фіксується, якщо відбулося торкання внутрішньої сторони стоп-дошки або металевого кола. Використання будь-яких видів механічної підтримки не допускається. Обмотка руки можлива виключно з захисною метою. Штовхання ядра здійснюється від плеча однією рукою. Для здійснення поштовху учасник змагань займає позицію в центрі круга: ядро повинне торкатися або бути розташовано дуже близько до шиї або підборіддя, а рука не повинна опускатися нижче даної позиції до завершення кидка. Ядро не може знаходитися за лінією плечей.</p> <p>Поштовх оголошується виконаним не за правилами і не зараховується, якщо після входження в коло і початку його здійснення спортсмен виконує одну з наступних дій:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Використовує будь-який метод штовхання, невідповідний визначенню поштовху, здійсненого за правилами.</li> <li>- Приводить до попадання ядра за межі кордонів сектора метання.</li> <li>- Здійснює штовхання, невідповідне вимогам змагань.</li> <li>- Кожний учасник повинен мати три спроби для здійснення трьох поштовхів, які не слідують одна за одною. Враховується результат кращого поштовху. З метою вирішення спірних ситуацій повинні бути заміряні і зареєстровані результати всіх трьох поштовхів. Основний результат спортсмена визначається результатом кращого з поштовхів.</li> </ul>	3 рази

## 2. Вправи ЗФП:

- прес (В. П. – лежачи на спині);	3 x 7 – 10 разів
- спина (В. П. – лежачи на животі, руки за головою, ноги зафіксовані, піднімання тулуба);	3 x 5 – 7 разів
- пружні стрибки на двох ногах на місці.	3 x 15 разів

## ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

1.	Відновлюючий біг.	200 – 300 м
2.	Вправи на гнучкість та відновлення: комплекс № 1 – 3.	2 – 3 хв.

## 19 ЗАНЯТТЯ

**Місце проведення:** манеж або спортивний зал, спортивний майданчик.

**Інвентар:** стартові колодки, м'ячі тенісні, секундомір.

### Зміст тренування:

- 1 Поглиблене вивчення техніки бігу по віражу (з низького старту).
- 2 Підготовка до змагань.
- 3 Вправи ЗФП.

### ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА:

**Вступні зауваження:** налаштуйте спортсменів на роботу. Зверніть увагу на настрій спортсменів та готовність до роботи. Не скупіться на похвалу протягом тренування.

Розминочний біг	1000 м
Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ)	7 – 10 хв.
Спеціально-бігові вправи (СБВ) комплекс № 1 – 3.	5 – 7 хв.

### ОСНОВНА ЧАСТИНА:

#### 1. Поглиблене вивчення техніки бігу по віражу (з низького старту):

- пробіжки по віражу;	2 – 3 рази
- пробіжки з низького старту.	2 x 60 м.
<i>Методичні рекомендації:</i> зверніть увагу спортсменів на правильність встановлення стартових колодок при бігу по віражу.	

#### 2. Підготовка до змагань:

- Поглиблене вивчення техніки стрибка у довжину;	3 стрибки
- Поглиблене вивчення техніки метання м'яча на дальність;	3 спроби



<p><i>Методичні рекомендації:</i> Даний вид програми надає значні можливості для участі спортсменів з низьким рівнем здібностей.</p> <p>1) Використовується тенісні м'яч.</p> <p>2) Учасники можуть використовувати будь-яку техніку метання.</p> <p>3) Для змагань повинна бути підготовлена наступна зона: відмітьте дві паралельні лінії завдовжки 2,85 метри, розташовані на відстані 2 метри одна від одної. В задній частині зони метання розташуйте відмітку завдовжки 0,1 метри, яка повинна знаходитися точно посередині між двома проведеними лініями (дана відмітка буде центром для вимірювання результатів). Від даної відмітки проведіть уявну паралельну лінію завдовжки 3 метри, відмітьте крапку і проведіть дугу, що сполучає дві бічні лінії і відзначену крапку. М'яч повинен метатися у межах сектора, обмеженого кутом в 40 градусів, вершиною якого є центр задній лінії.</p> <p>4) Кожний учасник повинен мати три спроби для здійснення трьох кидків, які не слідує один за одним. Враховується результат кращого кидка. Результат кидка повинен вимірюватися від внутрішнього краю дуги, що обмежує зону здійснення кидка. Всі три кидки кожного спортсмена повинні бути заміряно і зафіксовано на випадок вирішення суперечок.</p>	
---	--

### 3. Вправи ЗФП:

- розвиток м'язів живота (В. П. – лежачи на спині);	3 x 7 – 10 разів
- розвиток м'язів спини (В. П. – лежачи на животі, руки за головою, ноги зафіксовані, піднімання тулуба);	3 x 5 – 7 разів
- згинання розгинання рук в упорі лежачи.	3 x 15 разів

### ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

1.	Відновлюючий біг.	200 – 300 м
2.	Вправи на гнучкість та відновлення: комплекси № 1 – 3.	5 хв.

## 20 ЗАНЯТТЯ

**Місце проведення:** манеж або спортивний зал, спортивний майданчик.

**Інвентар:** стартові колодки, естафетні палички, секундомір.

### Зміст тренування:

1. Поглиблене вивчення техніки штовхання ядра.
2. Поглиблене вивчення техніки бігу по віражу (з низького старту).
3. Поглиблене вивчення техніки передачі естафети при бігу 4x100 м.

### ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА:

**Вступні зауваження:** налаштуйте спортсменів на роботу. Зверніть увагу на настрій спортсменів та готовність до роботи. Не скупіться на похвалу протягом тренування.

Розминочний біг	1000 м
Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ)	7 – 10 хв.
Спеціально-бігові вправи (СБВ) комплекс № 1 – 3.	1 – 7 хв.

### ОСНОВНА ЧАСТИНА:

#### 1. Поглиблене вивчення техніки штовхання ядра:

Штовхання ядра	до 10 хв.
----------------	-----------

#### 2. Поглиблене вивчення техніки бігу по віражу (з низького старту).

- пробіжки по віражу;	2 – 3 рази
- пробіжки з низького старту.	2 x 60 м
<i>Методичні рекомендації:</i> зверніть увагу спортсменів на правильність встановлення стартових колодок при бігу по віражу.	

#### 3. Поглиблене вивчення техніки передачі естафети при бігу 4x100 м:

- Встановіть відмітку і відпрацюйте старт з різних вихідних положень (без контакту з землею, з опорою на одну руку або на дві руки, з низького старту).	до 10 хв.
<i>Методичні рекомендації:</i> Спортсмен, який передає естафету рухається з субмаксимальною швидкістю. Спортсмен, який приймає естафету стартує, коли передаючий наступає на відмітку. Передаючий бігун пробігає крізь коридор.	

- Виконання вправи в групах по чотири людини, передаючи палочку з правої руки в ліву – з лівої в праву – з правої в ліву.	6 – 7 передач
---	---------------

**ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:**

1.	Відновлюючий біг.	200 – 300 м
2.	Вправи на гнучкість та відновлення: комплекси № 1 – 3.	5 хв.

**21 ЗАНЯТТЯ**

**Місце проведення:** манеж або спортивний зал, спортивний майданчик.

**Інвентар:** секундомір, ядра.

**Зміст тренування:**

1. Поглиблене вивчення техніки стрибка у довжину з місця.
2. Поглиблене вивчення техніки стрибка у довжину.
3. Поглиблене вивчення техніки штовхання ядра.
4. Біг (розвиток загальної витривалості).
5. Вправи ЗФП.

**ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА:**

**Вступні зауваження:** зверніть увагу спортсменів на техніку безпеки під час змагань.

Розминочний біг	1000 м
Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ)	7 – 10 хв.
Спеціально-бігові вправи (СБВ) комплекс № 1 – 3.	2 – 7 хв.

**ОСНОВНА ЧАСТИНА:**

1.	Поглиблене вивчення техніки стрибка у довжину з місця.	5 хв.
2.	Поглиблене вивчення техніки стрибка у довжину.	10 хв.
3.	Поглиблене вивчення техніки штовхання ядра.	10 в.
4.	Біг (розвиток загальної витривалості).	1 x 800 м. (зі швидкістю до 50 % від макс.)

**5. Вправи ЗФП (вправи на зміцнення різних груп м'язів):**

- розвиток м'язів живота (повний, В. П. – лежачи на спині);	3 x 7 – 10 разів
- розвиток м'язів спини (В. П. – лежачи на животі, руки за головою, ноги зафіксовані, піднімання тулуба);	3 x 5 – 7 разів
- згинання розгинання рук в упорі лежачи.	2 – 3 x 5 разів

**ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:**

1.	Відновлюючий біг.	200 – 300 м
2.	Вправи на гнучкість та відновлення: комплекси № 1 – 3.	5 хв.

**22 ЗАНЯТТЯ**

**Місце проведення:** манеж або спортивний зал, спортивний майданчик.

**Інвентар:** секундомір, м'ячі, естафетні палички.

**Зміст тренування:**

1. Поглиблене вивчення техніки роботи рук та ніг при бігу.
2. Поглиблене вивчення техніки стрибка у довжину.
3. Поглиблене вивчення техніки метання м'яча.
4. Біг (розвиток швидкісної витривалості).
5. Вправи ЗФП.

**ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА:**

**Вступні зауваження:** налаштуйте спортсменів на роботу. Зверніть увагу на настрій спортсменів та готовність до роботи. Не скупіться на похвалу протягом тренування.

Розминочний біг	1000 м
Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ)	7 – 10 хв.
Спеціально-бігові вправи (СБВ) комплекс № 1 – 3.	3 – 7 хв.

**ОСНОВНА ЧАСТИНА:**

1. Поглиблене вивчення техніки роботи рук та ніг при бігу:

-	імітація роботи рук на місці;	2 x 10 с.
-	біг у опорі на місці;	2 x 10 с.
<b>2.</b>	<b>Поглиблене вивчення техніки стрибка у довжину.</b>	10 хв.
<b>3.</b>	<b>Поглиблене вивчення техніки метання м'яча.</b>	10 хв.
<b>4.</b>	<b>Біг (розвиток швидкісної витривалості):</b>	2 x 50 м. (зі швидкістю 80 % від макс., 2 -3 хв. відпоч.) 2 x 150 (зі швидкістю 60 % від макс., 5 -6 хв. відпоч.)
<b>5.</b>	<b>Вправи ЗФП:</b>	
-	розвиток м'язів живота (В. П. – лежачи на спині);	3 x 7 – 10 разів
-	розвиток м'язів спини (В. П. – лежачи на животі, руки за головою, ноги зафіксовані, піднімання тулуба);	3 x 5 – 7 разів
-	згинання розгинання рук в упорі лежачи.	2 – 3 x 5 разів
<b>ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:</b>		
1.	Відновлюючий біг.	200 – 300 м
2.	Вправи на гнучкість та відновлення: комплекси № 1 – 3.	5 хв.

### 23 ЗАНЯТТЯ

**Місце проведення:** манеж або спортивний зал, спортивний майданчик.

**Інвентар:** секундомір, стартові колодки, ядра.

**Зміст тренування:**

1. Поглиблене вивчення техніки роботи рук та ніг при бігу.
2. Поглиблене вивчення техніки штовхання ядра.
3. Поглиблене вивчення техніки вибігання з низького старту по прямій та по віражу.
4. Біг (розвиток загальної витривалості).
5. Вправи ЗФП.

**ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА:**

**Вступні зауваження:** налаштуйте спортсменів на роботу. Зверніть увагу на настрій спортсменів та готовність до роботи. Не скупіться на похвалу протягом тренування.

Розминочний біг	1000 м
Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ)	7 – 10 хв.
Спеціально-бігові вправи (СБВ) комплекс № 1 – 3.	4 – 7 хв.

**ОСНОВНА ЧАСТИНА:**

**1. Поглиблене вивчення техніки роботи рук та ніг при бігу:**

-	імітація роботи рук на місці;	2 x 10 с.
-	біг у опорі на місці;	2 x 10 с.

<b>2.</b>	<b>Поглиблене вивчення техніки штовхання ядра.</b>	10 хв.
<b>3.</b>	<b>Удосконалення техніки вибігання з низького старту по прямій та по віражу.</b>	10 в.
<b>4.</b>	<b>Біг (розвиток загальної витривалості).</b>	1 x 400 м. (зі швидкістю до 60 % від макс.)

**5. Вправи ЗФП:**

-	розвиток м'язів живота (В. П. – лежачи на спині);	3 x 7 – 10 разів
-	розвиток м'язів спини (В. П. – лежачи на животі, руки за головою, ноги зафіксовані, піднімання тулуба);	3 x 5 – 7 разів
-	згинання розгинання рук в упорі лежачи.	2 – 3 x 5 разів

**ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:**

1.	Відновлюючий біг.	200 – 300 м
2.	Вправи на гнучкість та відновлення: комплекси № 1 – 3.	5 хв.

### 24 ЗАНЯТТЯ

**Місце проведення:** манеж або спортивний зал, спортивний майданчик.

**Інвентар:** секундомір, ядра, естафетні палички, стартові колодки.

**ЗМАГАННЯ.**

**ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА:****Вступні зауваження:** зверніть увагу спортсменів на техніку безпеки під час змагань.

Розминочний біг	1000 м
Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ)	7 – 10 хв.
Спеціально-бігові вправи (СБВ) комплекс № 1 – 4.	5 – 7 хв.

**ОСНОВНА ЧАСТИНА:****ЗМАГАННЯ:**

Спортсмени виступають у тих видах, в яких планують змагатись в офіційних змаганнях, з метою визначення результату для майбутнього дивізіонування.

**ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:**

1.	Відновлюючий біг.	200 – 300 м
2.	Вправи на гнучкість та відновлення: комплекси № 1 – 3.	5 хв.

**КОНТРОЛЬ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ**

ТЕСТИ	Оцінка результатів				
	<i>Результат</i>	Не виконує (0 балів)	Виконує з грубими помилками (1 бал)	Виконує з незначними помилками (2 бала)	Виконує правильно (3 бала)
Біг з високого старту 10 м (за командою)					
Біг з низького старту 10 м (за командою)					
Стрибок у довжину з місця					
Стрибок у довжину					
Метання м'яча					
Штовхання ядра					

**ОФІЦІЙНІ ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ**

Організація Special Olympics, являючись міжнародною спортивною програмою, розробила Офіційні Правила на основі правил Міжнародної Асоціації Федерацій Легкої Атлетики (IAAF). При проведенні міжнародних змагань повинні застосовуватися правила IAAF, а при проведенні змагань на рівні Національних Програм і місцевому рівні можуть застосовуватися правила національних федерацій, за винятком випадків, коли дані правила суперечать положенням Офіційних Спортивних Правил Спеціальної Олімпіади. Спортсмени, у яких було діагностовано синдром Дауна і атланта-осьова нестабільність, не можуть брати участь в змаганнях по програмі п'ятиборства і стрибкам у висоту.

**РОЗДІЛ А – Види програми змагань з легкої атлетики**

1. Біг - дистанція 100 метрів
2. 200 метрів
3. 400 метрів
4. 500 метрів
5. 1500 метрів
6. 3000 метрів
7. 5000 метрів
8. 10 000 метрів
9. Напівмарафон
10. Марафон
11. Біг з перешкодами
  - а. 110 метрів у чоловіків

- б. 100 метрів у жінок
- 12. Естафета 4 X 100 метрів
- 13. Естафета 4 X 400 метрів
- 14. Стрибки у висоту
- 15. Стрибки в довжину
- 16. Штовхання ядра
  - а. Чоловіки 4 кг/8,13 фунтів
  - б. Жінки 2,72 кг/6 фунтів
  - в. Чоловіки 8-11 років - 2,72 кг/6 фунтів
  - г. Жінки 8-11 років - 1,81 кг/4 фунти
- 17. П'ятиборство (Біг на дистанцію 100 метрів, Стрибок в довжину, Штовхання ядра, Стрибок у висоту, Біг на дистанцію 400 метрів)
- 18. Біг на дистанцію 100 метрів за програмою Об'єднаного Спорту
- 19. Біг на дистанцію 200 метрів за програмою Об'єднаного Спорту
- 20. Біг на дистанцію 400 метрів за програмою Об'єднаного Спорту
- 21. Біг на дистанцію 500 метрів за програмою Об'єднаного Спорту
- 22. Біг на дистанцію 1500 метрів за програмою Об'єднаного Спорту
- 23. Біг на дистанцію 3000 метрів за програмою Об'єднаного Спорту
- 24. Біг на дистанцію 5000 метрів за програмою Об'єднаного Спорту
- 25. Біг на дистанцію 10 000 метрів за програмою Об'єднаного Спорту
- 26. Естафета 4 X 100 метрів за програмою Об'єднаного Спорту
- 27. Естафета 4 X 400 метрів за програмою Об'єднаного Спорту
- 28. Стрибки у висоту за програмою Об'єднаного Спорту
- 29. Стрибки в довжину за програмою Об'єднаного Спорту
- 30. Штовхання ядра за програмою Об'єднаного Спорту
- 31. П'ятиборство за програмою Об'єднаного Спорту
- 32. Спортивна ходьба на дистанцію 400 метрів
- 33. Спортивна ходьба на дистанцію 800 метрів

Види програми для спортсменів в інвалідних візках

- 34. Змагання на дистанції 100 метрів
- 35. Змагання на дистанції 200 метрів
- 36. Змагання на дистанції 400 метрів
- 37. Штовхання ядра
  - а. Чоловіки 1,81 кг/4 фунти
  - б. Жінки 1,81 кг/4 фунти

Біг і спортивна ходьба на довгі дистанції

- 38. 1 500 метрів (Біг і спортивна ходьба)
- 39. 3 000 метрів (Біг і спортивна ходьба)
- 40. 5 000 метрів (Біг і спортивна ходьба)
- 41. 10 000 метрів (Біг і спортивна ходьба)
- 42. Змагання на дистанції 1 500 метрів за програмою Об'єднаного Спорту (Біг і спортивна ходьба)
- 43. Змагання на дистанції 3 000 метрів за програмою Об'єднаного Спорту (Біг і спортивна ходьба)
- 44. Змагання на дистанції 5 000 метрів за програмою Об'єднаного Спорту (Біг і спортивна ходьба)
- 45. Змагання на дистанції 10 000 метрів за програмою Об'єднаного Спорту (Біг і спортивна ходьба)
- 46. Змагання на дистанції 15 000 метрів за програмою Об'єднаного Спорту (Біг і спортивна ходьба)
- 47. Напівмарафон за програмою Об'єднаного Спорту (Біг)
- 48. Марафон за програмою Об'єднаного Спорту (Біг)

Наступні види програми надають значні можливості для участі в змаганнях спортсменів з низьким рівнем можливостей:

- 49. Біг на дистанції 25 метрів
- 50. Біг на дистанції 50 метрів
- 51. Ходьба на дистанцію 25 метрів
- 52. Ходьба на дистанцію 50 метрів
- 53. Ходьба на дистанцію 100 метрів

54. Метання софтбольного м'яча
55. Стрибок в довжину з місця
56. Ходьба з підтримкою на дистанцію 10 метрів
57. Ходьба з підтримкою на дистанцію 25 метрів
58. Ходьба з підтримкою на дистанцію 50 метрів
59. Змагання на інвалідних колясках на дистанції 10 метрів
60. Змагання на інвалідних колясках на дистанції 25 метрів
61. Слалом на інвалідних колясках на дистанції 30 метрів
62. Естафета 4 X 25 метрів на інвалідних колясках
63. Слалом на дистанції 30 метрів на моторизованих інвалідних колясках
64. Слалом на дистанції 50 метрів на моторизованих інвалідних колясках
65. Заїзд з перешкодами на дистанції 25 метрів на моторизованих інвалідних колясках
66. Метання м'яча (тенісний м'яч)

## РОЗДІЛ Б - ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

### 1. Загальні правила і модифікації

#### а. Використання стартових колодок і старту забігів

- 1) В забігах на дистанції до 400 метрів включно спортсмени можуть використовувати або не використовувати стартові колодки
- 2) При проведенні змагань, незалежно від використання стартових колодок на дистанціях до 400 метрів, суддя на старті повинен подавати наступні команди: «На старт» , «Увага» та коли всі спортсмени готові до старту, повинен дати постріл із стартового пістолета
- 3) При забігах на 800 або більше метрів повинна подаватися команда «На старт» та коли всі спортсмени готові до старту суддя повинен дати постріл із стартового пістолета. Спортсмен не повинен торкатися землі руками.
- 4) Старту забігів на дистанції більше 400 метрів:
  - а) Дистанція 800 метрів: учасники забігу повинні бігти чітко по своїм доріжкам до проходження першого повороту і зміщуватися до першої доріжки після лінії, що відзначає проходження першого повороту.
  - б) Дистанція 1500 метрів і більш: повинен застосовуватися «каскадний старт»
  - в) Естафета 4 x 400 метрів: старт повинен здійснюватися в трьох поворотах. Перші учасники естафети повинні бігти чітко по своїм доріжках. Другі учасники естафети повинні починати забіг по своїм доріжкам, зміщуючись на першу доріжку після лінії, що відзначає проходження першого повороту.
- 5) Всі забіги на дистанції до 100 метрів включно повинні проводитися на прямій частині стандартної 400-метрової легкоатлетичної арени
- 6) Всі учасники повинні стартувати зі стартової лінії. Учасник завершує забіг, коли його тулуб перетинає перпендикулярно планку найближчого краю фінішної лінії.
- 7) Всі забіги на дистанції до 100 метрів повинні вимірюватися, починаючи від фінішної лінії. Лінія старту повинна зміщуватися залежно від дистанції.
- 8) Суддя на старті повинен дати можливість кожному спортсмену продемонструвати кращий результат за допомогою:
  - а) Надання спортсменам достатньо часу для заняття своїх позицій.
  - б) Забезпечення повторної підготовки до старту, якщо один із спортсменів втрачає рівновагу
  - в) Запобігання дуже довгого очікування після команди «Увага».

#### б. Порушення правил руху по доріжках

- 1) Під час всіх забігів, що проводяться з дотриманням розмежування по доріжках, кожний спортсмен повинен залишатися в межах доріжки від старту до фінішу.
- 2) Якщо учасник виштовхнув або вимушений бігти за межами своєї доріжки в результаті дій іншої особи, проте при цьому не отримана істотна перевага, то даний учасник не підлягає дискваліфікації.
- 3) Якщо спортсмен біжить за межами своєї доріжки на прямій частині доріжки або біжить за межами зовнішньої сторони своєї доріжки на повороті, не одержуючи істотної переваги і не стримуючи інших учасників, то даний спортсмен не підлягає дискваліфікації.

#### в. Спортивна ходьба

- 1) Одна з ніг спортсмена повинна стикатися із землею в будь-якій з моментів змагань.

2) У всіх видах програми по спортивній ходьбі під час змагань нога, що виноситься вперед, не обов'язково повинна бути прямою

3) В змаганнях по спортивній ходьбі на дистанціях до 400 метрів включно учасник змагань повинен бути дискваліфікований без попереднього повідомлення, якщо, на думку двох або більше суддів, даний учасник отримав необґрунтовану перевагу.

#### г. Стрибки в довжину

1) В змаганнях по стрибках в довжину спортсмен повинен уміти стрибати на відстань принаймні в один метр, що є між дошкою для відштовхування і стрибковою ямою.

2) Кожний учасник повинен мати три спроби для здійснення трьох стрибків, які не слідує один за одним. Враховується результат кращого стрибка.

3) Результати всіх трьох стрибків повинні бути заміряні і зараховані для вирішення спірних ситуацій. Враховується результат кращого стрибка.

4) Для всіх стрибків відстань вимірюється від найближчого сліду в стрибковій ямі, залишеного будь-якою частиною тіла спортсмена, до відштовхувальної лінії.

5) До початку змагань зі стрибків в довжину спортсмен може попросити офіційного представника змагань відзначити для себе відштовхувальну лінію

#### д. Стрибок в довжину з місця

1) Учасники змагань повинні робити стрибки через визначену відштовхувальну лінію, стоячи обома ногами на землі за даною лінією.

2) Перед стрибком носки ніг спортсмена повинні знаходитися за відштовхувальною лінією.

3) Учасник змагань повинен стрибати, відштовхуючись обома ногами. Спортсмен може нахилитися вперед або назад, відриваючи від землі носки або п'яти, проте жодна з ніг не може бути повністю відірвана від землі.

4) Кожний учасник повинен мати три спроби для здійснення трьох стрибків, які не слідує один за одним. Враховується результат кращого стрибка.

5) Для всіх стрибків відстань вимірюється від найближчого сліду в стрибковій ямі, залишеного будь-якою частиною тіла спортсмена, до відштовхувальної лінії.

6) Настійно рекомендується, за наявності відповідних можливостей, проводити змагання по стрибках з місця в довжину в стрибкових ямах, заповнених піском. Відштовхувальна лінія повинна знаходитися в кінці зони розгону для стрибків в довжину. Якщо для проведення змагань використовується мат, мат повинен бути достатньої довжини, щоб включати зони для поштовху і приземлення, причому мат повинен бути міцно закріплений на поверхні для уникнення ковзання.

7) Перед початком змагань зі стрибків в довжину спортсмен може попросити офіційного представника змагань відзначити для себе відштовхувальну лінію

#### є. Стрибки у висоту

1) Спортсмен повинен відштовхуватися однією ногою.

2) Мінімальна висота для початку змагань зі стрибків у висоту встановлюється на відмітці 1 метр.

3) Спортсмени не повинні «пірнати» над планкою і не повинні відштовхуватися двома ногами.

4) Перед початком змагань зі стрибків в довжину спортсмен може попросити офіційного представника змагань відзначити для себе відштовхувальну лінію

5) Спортсмен, у якого діагностовано синдром Дауна і атланта-осьова нестабільність, не може брати участь в змаганнях з п'ятиборства і стрибкам у висоту.

#### ж. Штовхання ядра

1) Ядро може бути сталевим, латунним або зробленим з іншого наповнювача з синтетичним покриттям.

2) Здійснений за правилами поштовх зараховується, якщо кидок був здійснений в рамках кола, а спортсмен або інвалідна коляска спортсмена, в процесі метання не торкнулися верхнього краю стоп-дошки або верхини металевого кола або якої-небудь поверхні зовні кола. Порушення правил не фіксується, якщо відбулося торкання внутрішньої сторони стоп-дошки або металевого кола.

3) Використання будь-яких видів механічної підтримки не допускається. Обмотка руки можлива виключно з захисною метою.

4) Штовхання ядра здійснюється від плеча однією рукою. Для здійснення поштовху учасник змагань займає позицію в центрі круга: ядро повинне торкатися або бути розташовано дуже близько до шиї або підборіддя, а рука не повинна опускатися нижче даної позиції до завершення кидка. Ядро не може знаходитися за лінією плечей.

5) Поштовх оголошується виконаним не за правилами і не зараховується, якщо після входження в коло і початку його здійснення спортсмен виконує одну з наступних дій:

а) Використовує будь-який метод штовхання, невідповідний визначенню поштовху, здійсненого за правилами.

б) Приводить до попадання ядра за межі кордонів сектора метання.

в) Здійснює штовхання, невідповідне вимогам змагань.

6) Кожний учасник повинен мати три спроби для здійснення трьох поштовхів, які не слідують одна за одною. Враховується результат кращого поштовху. З метою вирішення спірних ситуацій повинні бути заміряні і зареєстровані результати всіх трьох поштовхів. Основний результат спортсмена визначається результатом кращого з поштовхів.

### з. Кидання софтбольного м'яча

Даний вид програми надає значні можливості для участі спортсменів з низьким рівнем здібностей.

1) Використовується софтбольний м'яч діаметром 30 сантиметрів (11 ¼ дюйма)

2) Учасники можуть використовувати будь-яку техніку метання.

3) Для змагань повинна бути підготовлена наступна зона:

а) Відмітьте дві паралельні лінії завдовжки 2,85 метри, розташовані на відстані 2 метри одна від одної. В задній частині зони метання розташуйте відмітку завдовжки 0,1 метри, яка повинна знаходитися точно посередині між двома проведеними лініями (дана відмітка буде центром для вимірювання результатів). Від даної відмітки проведіть уявну паралельну лінію завдовжки 3 метри, відмітьте крапку і проведіть дугу, що сполучає дві бічні лінії і відзначену крапку. М'яч повинен метатися в межах сектора, обмеженого кутом в 40 градусів, вершиною якого є центр задній лінії.

б) Діаграма зони метання софтбольного м'яча (див. сторінку 50 Офіційних літніх спортивних правил Спешиал Олімпікс)

4) Кожний учасник повинен мати три спроби для здійснення трьох кидків, які не слідують один за одним. Враховується результат кращого кидка. Результат кидка повинен вимірюватися від внутрішнього краю дуги, що обмежує зону здійснення кидка. Всі три кидки кожного спортсмена повинні бути заміряно і зафіксовано на випадок вирішення суперечок.

### і. 100/110 метрів з перешкодами

1) Висота перешкод на дистанції 100 метрів повинна дорівнювати 0,762 метри, причому перша перешкода повинна розташовуватися на відстані 13 метрів від старту, наступні перешкоди - на відстані 8,5 метрів одна від одної, а остання перешкода - на відстані 10,5 метрів від фінішної лінії.

2) Висота перешкод на дистанції 110 метрів повинна дорівнювати 0,840 метри, причому перша перешкода повинна розташовуватися на відстані 13,72 метри від старту, наступні перешкоди - на відстані 9,14 метри одна від одної, а остання перешкода - на відстані 14,02 метри від фінішної лінії.

Таблиця розміщення перешкод

Дистанція	Висота перешкод	Відстань від старту до першої перешкоди	Відстань між перешкодами	Відстань від останньої перешкоди до фінішної лінії
110 метрів	0,840 метри	13,72 метри	9,14 метри	14,02 метри
100 метрів	0,762 метри	13 метрів	8,5 метрів	10,5 метрів

### й. П'ятиборство

1) П'ять видів програми, що входять до складу змагань з п'ятиборства, повинні бути організовано в наступному порядку: біг на дистанцію 100 метрів, стрибок в довжину, штовхання ядра, стрибок у висоту і біг на дистанцію 400 метрів.

2) Таблиці для розрахунків результатів за програмою п'ятиборства на змаганнях Спеціальної Олімпіади додаються до Офіційних Спортивних Правил Спеціальної Олімпіади

3) Змагання з п'ятиборства повинні проводитися по одностайній схемі. Проте, можливо використання схеми проведення змагань протягом двох наступних один за одним днів, причому перший, другий і третій вид програми проводяться протягом першого дня, а четвертий і п'ятий - протягом другого дня.



к. Глухі і сліпі спортсмени

1) Для участі спортсменів з серйозними порушеннями функцій зору можливо використання спеціального канату або супроводжуючого спортсмена-гіда.

2) Спортсмен-гід у жодному випадку не може знаходитися попереду учасника змагань.

Спортсмен-гід не може тягнути за собою спортсмена або переміщати спортсмена вперед, підштовхуючи його.

3) Спортсмену з порушеннями зору і слуху команда для початку руху віддається шляхом торкання спортсмена.

4) Спортсмени-гіди повинні носити яскраво оранжеві жилети і бути чітко відмінними від учасників змагань. Жилети повинні бути надані Організаційним Комітетом ігор.

### **3. Ходьба на дистанції 10 метрів з підтримкою**

Дані змагання надають можливість для значної участі спортсменів з низьким рівнем здібностей

а. Устаткування:

1) Спортсмени повинні користуватися власними пристосуваннями для підтримки при ходьбі. Пристосування для підтримки можуть бути тростини, милиці і т.п.

2) Дорожні фішки

3) Крейда

4) Секундомір

5) Стартовий пістолет

б. Організація:

1) Відзначте лінії старту і фінішу на відстані 10 метрів одна від одної.

2) Кожний спортсмен повинен змагатися на доріжці завширшки в дві стандартні легкоатлетичні доріжки з метою забезпечення використання пристосувань для підтримки.

3) Розмістіть дорожні фішки на відстані два метри одна від одної на початку і в кінці кожної з доріжок.

4) Позначте доріжки, розмістивши дорожні фішки від старту до фінішу або відзначивши межі доріжок крейдою.

в. Правила:

1) Спортсмен починає рух з лінії старту, використовуючи спеціальне пристосування для підтримки.

2) Спортсмен починає рух по сигналу стартового пістолета.

3) Спортсмен проходить всі десять метрів дистанції, використовуючи пристосування для підтримки.

4) Спортсмен повинен залишатися в межах відповідної доріжки.

5) Тренера, судді і інші особи не можуть надавати підтримку спортсменам під час руху.

г. Результат:

1) Результат спортсмена реєструється з моменту пострілу стартового пістолета до моменту, коли тулуб спортсмена перетинає фінішну лінію.

### **12. Ходьба на дистанції 25 метрів з підтримкою**

Дані змагання надають можливості для значної участі спортсменів з низьким рівнем здібностей

а. Устаткування:

Див. «Ходьба на дистанції 10 метрів з підтримкою»

б. Організація:

Відзначте лінії старту і фінішу на відстані 25 метрів одна від одної

в. Правила:

Див. «Ходьба на дистанції 10 метрів з підтримкою». Спортсмен повинен пройти дистанцію 25 метрів, користуючись спеціальним пристосуванням для підтримки.

г. Результат:

Див. «Ходьба на дистанції 10 метрів з підтримкою»

### **13. Ходьба на дистанції 50 метрів з підтримкою**

Дані змагання надають можливості для значної участі спортсменів з низьким рівнем здібностей

а. Устаткування:

Див. «Ходьба на дистанції 10 метрів з підтримкою»

б. Організація:

Відзначте лінії старту і фінішу на відстані 50 метрів одна від одної

в. Правила:

Див. «Ходьба на дистанції 10 метрів з підтримкою». Спортсмен повинен пройти дистанцію 50 метрів, користуючись спеціальним пристосуванням для підтримки

г. Результат:

Див. «Ходьба на дистанції 10 метрів з підтримкою»

#### **14. Метання (тенісний м'яч)**

Дані змагання надають можливості для значної участі спортсменів з низьким рівнем здібностей

а. Устаткування:

- 1) Тенісний м'яч
- 2) Крейда або клейка стрічка
- 3) Рулетка

б. Організація:

- 1) Див. «Метання софтбольного м'яча»

в. Правила:

- 1) Див. «Метання софтбольного м'яча»

г. Результат:

- 1) Див. «Метання софтбольного м'яча»

#### **15. Змагання на інвалідних колясках на дистанції 10 метрів**

Дані змагання надають можливості для значної участі спортсменів з низьким рівнем здібностей.

а. Устаткування:

- 1) Дорожні фішки
- 2) Крейда
- 3) Секундомір
- 4) Стартовий пістолет

б. Організація:

- 1) Відзначте лінії старту і фінішу на відстані 30 метрів одна від одної
- 2) Розмістіть дорожні фішки на відстані два метри одна від одної на початку і в кінці кожної з доріжок.
- 3) Відзначте межі доріжок, позначивши їх дорожніми фішками або крейдою на всьому протязі від старту до фінішу.

в. Правила:

- 1) Спортсмен починає рух у напрямі відзначеної доріжки, причому до початку руху всі колеса коляски знаходяться за лінією старту.
- 2) Спортсмен починає рух по сигналу стартового пістолета.
- 3) Спортсмен не повинен виходити за межі відзначеної доріжки.
- 4) Офіційний результат спортсмена зараховується тільки в тому випадку, якщо два передні колеса інвалідної коляски спортсмена перетинають фінішну межу.
- 5) Результат спортсмена реєструється з моменту пострілу стартового пістолета до моменту перетину фінішної межі двома передніми колесами інвалідної коляски спортсмена.

#### **16. Загальні правила змагань за програмою Об'єднаного Спорту**

а. Біг і спортивна ходьба

- 1) Кожна команда Об'єднаного Спорту повинна складатися з одного спортсмена і одного партнера
- 2) Остаточний результат команди Об'єднаного Спорту є сумою результатів двох спортсменів.
- 3) Перший спортсмен команди Об'єднаного Спорту, що завершив участь в змаганнях по бігу/ спортивній ходьбі не може повертатися на спортивний майданчик з метою надання фізичної або моральної підтримки товаришу по команді.

б. Змагання на полі легкоатлетичного стадіону (штовхання ядра, стрибки тощо)

- 1) Кожна команда Об'єднаного Спорту повинна складатися з одного спортсмена і одного партнера
- 2) Остаточний результат команди Об'єднаного Спорту є сумою результатів двох спортсменів.

в. П'ятиборство

- 1) Кожна команда Об'єднаного Спорту повинна складатися з одного спортсмена і одного партнера
- 2) Остаточний результат команди Об'єднаного Спорту є сумою результатів двох спортсменів.

г. Естафети

- 1) Кожна команда Об'єднаного Спорту повинна складатися з двох спортсменів і двох партнерів.
- 2) Спортсмени команди Об'єднаного Спорту можуть брати участь в естафеті у будь-якому порядку.

## СЛОВНИК ТЕРМІНІВ (ЛЕГКА АТЛЕТИКА)

**АТЛЕТ** - людина, що займається фізичною культурою, спортом.

**АПЕЛЯЦІЯ** - оскарження рішення судді спортивних змагань у вищестоящий суддівський орган у формі протесту.

**БІГ** – (1) Один з природних способів пересування людини у просторі. Головна відмінність бігу від ходьби - наявність фази польоту у процесі виконання бігових кроків. (2) Самостійна дисципліна легкоатлетичного спорту, найбільш поширена фізична вправа, що входить до складу різних спортивних дисциплін.

- **біг на витривалість**. Тривалий біг, спрямований на виховання витривалості спортсмена. Практично біг на дистанції більше 800 м.

- **біг на довгі дистанції**. Біг на дистанції 3000 м і довші (5000, 10 000, 20 000 м, годинний біг).

- **біг на короткі дистанції**. Біг на дистанції від 30 до 400 м.

- **біг на місці**. Фізична вправа використовується в умовах обмеженого простору, а також як спеціальна вправа бігуна, що зазвичай має на меті навчити тривалий час високо піднімати стегно.

- **біг на середні дистанції**. Біг на дистанції від 800 до 1 милі (800, 1000, 1500, 2000 м, 1 миля).

- **біг на техніку**. Тренувальний біг із завданням на правильне виконання якого-небудь елемента або техніки вправи в цілому.

- **безперервний біг**. Біг, що виконується за правилами безперервного методу тренування, тобто без інтервалів відпочинку.

- **біг з високим підняттям стегна**. Спеціально-підготовча вправа, що розвиває здатність піднімати стегно до горизонталі впродовж певного часу - з метою збереження амплітуди бігового кроку.

- **біг із закиданням гомілки**. Спеціальна підготовча вправа, що полягає у складанні гомілки після відштовхування і що закінчується торканням сідниць п'ятами.

- **дрібнотливий біг**. Спеціально-підготовча вправа, що розвиває частоту рухів і активізуючи роботу стопи, виконується короткими кроками з дуже малим підйомом стегна.

- **біг з низького старту**. Біг з В. п. з опорою на дві руки і ноги. Проводиться зазвичай з використанням стартових колодок.

- **біг з прискоренням**. Біг з поступовим збільшенням швидкості.

- **біг сходу**. Спеціально-підготовча вправа, коли бігун спочатку набирає швидкість, а потім на час пробігає задану дистанцію. Спрямовано на розвиток швидкісних якостей.

- **темповий біг**. Біг із заданим темпом (швидкістю), розвиває спеціальну витривалість.

- **біг підтюпцем**. Повільний біг коротким кроком з дуже низьким підйомом стегон ніг. Служить засобом розминки, зняття напруги після змагань.

- **естафетний біг**. Біг у складі естафетної команди, де спортсмен пробігає тільки свій етап (певну частину дистанції) і передає у зоні передачі естафети спеціальну естафетну паличку представникові своєї команди, який повинен пробігти якнайшвидше свій етап. Найбільш поширені дистанції естафетного бігу : 4x100 м, 4x400 м.

**БІГОВА ДОРІЖКА** – місце для бігу на стадіоні, у манежі. Стандартна доріжка має довжину 400 м на стадіоні і 200 м в манежі.

**ДИСКВАЛІФІКАЦІЯ** – позбавлення спортсмена або команди права брати участь в змаганнях, анулювання результату спортсмена або команди за серйозні порушення правил змагань, етичних норм. Позбавлення з цих же причин тренера або судді права виконувати свої обов'язки.

**ДИСТАНЦІЯ** – ділянка, на якій проводяться спортивні змагання і тренування в циклічних видах спорту. Розміри і характер дистанцій визначені правилами змагань по окремих видах спорту.

**ЗАБІГ** – проходження дистанції групою спортсменів, виділених із загального числа учасників шляхом жеребкування або за попередніми даними і що стартують одночасно.

- **кваліфікаційний забіг**. Забіг попередній, призначений для виявлення учасників наступного кола змагань, для цього вони повинні зайняти певне місце або показати певний результат.

- **фінальний забіг**. Забіг, що проводиться у завершальній стадії змагань - фіналі, - для виявлення переможців, призерів і подальшого розподілу місць.

**ЗГИНАННЯ РОЗГИНАННЯ РУК В УПОРІ ЛЕЖАЧИ** – загально підготовча вправа силової спрямованості, що виконується з В. п. в упорі лежачи на підлозі або ін. снаряді, що полягає у згинанні і повному розгинанні рук з торканням грудьми поверхні підлоги або снаряда.

**КОМАНДА** – група осіб, що беруть участь в спортивних змаганнях, об'єднаних приналежністю до одного спортивного колективу.

**КОЛОДКИ СТАРТОВІ** – пристосування для відштовхування бігуна на старті. Застосовуються для більш повного використання зусиль, що розвиваються спортсменом.

**МЕТАННЯ** – метання гранати (м'яча). Вид легкої атлетики. Кидки спеціального спортивного снаряда однією рукою на дальність. Кидають гранату (м'яч) з розбігу, по техніці кидки схожі з метанням списа.

**ПАЛИЧКА ЕСТАФЕТНА** – яскраво забарвлений дерев'яний або пластмасовий порожнистий циліндр з гладкою поверхнею, який передають один одному у встановленій зоні учасники естафетного бігу. Довжина естафетної палички 280-300 мм, діаметр 38-40 мм, маса не менше 50 г.

**ПЕРЕДАЧА ЕСТАФЕТИ** – елемент техніки естафетного бігу, що забезпечує найменшу втрату швидкості при передачі палички від одного спортсмена до іншого.

- **передача естафети зверху.** Спосіб передачі естафетної палички одним бігуном іншому бігунові цієї команди рухом зверху у долоню, розкриту внутрішньою стороною вгору.
- **передача естафети знизу.** Спосіб передачі естафетної палички одним бігуном іншому бігунові цієї команди рухом знизу у долоню, розкриту внутрішньою стороною вниз.
- **передача естафети з перекладанням з руки в руку.** Спосіб передачі естафетної палички, що полягає у прийомі її правою рукою і у передачі партнеру лівою рукою.

#### **СТРИБКИ**

- **стрибки у довжину.** Вид легкої атлетики, діяльність змагання в якому полягає у подоланні спортсменом горизонтального простору поштовхом однією ногою від бруска після розбігу.
- **стрибки з місця.** Фізичні вправи у подоланні простори, що характеризуються відсутністю фази розбігу відштовхуванням від опори одночасно двома або послідовно кожною ногою. У діяльності змагання і тренувальній застосовуються стрибки у довжину, у висоту, потрійний стрибок. Часто використовуються як тести для визначення розвитку швидкісно-силових якостей (вибухової сили).

**СПРИНТ** - див. БІГ на короткі дистанції.

**СТАДІОН** – комплексна спортивна споруда, що включає спортивне ядро (футбольне поле, бігові доріжки, місця для стрибків і метань), оточене трибунами для глядачів, майданчика для спортивних ігор та ін. споруди (у т. ч. криті).

**СТАЙЄР** – спортсмен (бігун), що спеціалізується у бігу на довгих дистанціях.

**СТАРТ** – місце для початку різних спортивних змагань.

- **високий старт.** Стартове положення бігуна без опори на руки.
- **низький старт.** Стартове положення бігуна з опорою на руки і ноги.
- **старт з місця.** Початковий момент змагань у більшості видів спорту, що характеризується статичним положенням спортсмена перед лінією старту. Початкова стартова поза залежить від умов змагань і приймається після команди судді-стартера.
- **старт з ходу.** Початковий момент змагань, що характеризується тим, що учасники перегонів починають свій рух вперед на різних швидкостях ще до лінії старту, а іноді прагнуть набрати максимальну дистанційну швидкість до моменту перетину лінії старту.

**СУДДЯ** – особа, наділена певними повноваженнями для організації і проведення змагань, яка відповідає за виконання правил змагань, положення про змагання і достовірність зафіксованих результатів.

**РОЗМИНКА** – підготовча частина тренувального заняття; виконання спеціальних вправ для підготовки організму до майбутньої роботи.

**РОЗБІГ** – елемент техніки легкоатлетичних стрибків, а також метання списа, гранати. Нетривалий біг, що поступово прискорюється, безпосередньо перед відштовхуванням або кидком. Спрямований на створення необхідної швидкості відштовхування у стрибках і початковій швидкості вильоту снаряда, тіла.

**ТЕСТИ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНІСТІ** – тести для визначення рівня розвитку швидкісних, силових, координаційних здібностей, витривалості, гнучкості(як з окремої фізичної якості, так і у комплексі).

**ФАЛЬСТАРТ** – передчасний старт до сигналу судді-стартера.

**ФІНІШ** – місце завершення в циклічних видах спорту, яке спеціально оснащено пристроями для автоматичної фіксації результатів.

**ШТОВХАННЯ ЯДРА** – вид легкої атлетики. Поштовх спеціального спортивного снаряда ( ядра) однією рукою на дальність.

**ЕСТАФЕТА** – вид програми змагань, де спортсмен виступає тільки на своєму етапі і передає естафету у зоні передачі представникові своєї команди (правила передачі визначені у кожному виді).