

БІБЛІОТЕКА МОЛОДОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

**В.К.Кіндрат
С.В.Семенович
М.М.Хомченко**



**ЛЕГКА АТЛЕТИКА
з методикою викладання**

**НАВЧАЛЬНО-
МЕТОДИЧНИЙ
ПОСІБНИК**

Міністерство освіти і науки України
Інститут проблем виховання НАПН України
Рівненський державний гуманітарний університет
Рівненський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

**БІБЛІОТЕКА МОЛОДОГО ВЧИТЕЛЯ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

*Кіндрат В.К.
Семенович С.В.
Хомченко М.М.*

**ЛЕГКА АТЛЕТИКА
З МЕТОДИКОЮ
ВИКЛАДАННЯ**

Навчально-методичний посібник

Видання 3-тє, доповнене і перероблене

УДК 796.4
ББК 75.711
Л 38

*Схвалено Міністерством освіти і науки України
для використання в загальноосвітніх навчальних закладах
(лист № 14.1/12-Г-78 від 06.03.2015 р.).*

Рецензенти:

Цьось А. В. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки;

Нечипорець Я. Й. – Заслужений тренер України з легкої атлетики;

Подолянко В. З. – майстер спорту з легкої атлетики, заступник директора Рівненської ОДЮСШ.

Кіндрат В. К.

Л 38

Легка атлетика з методикою викладання: навчально-методичний посібник. Вид. 3-тє, доповн. і переробл. / В. К. Кіндрат, С. В. Семенович, М. М. Хомченко. – Рівне : Волин. обереги, 2015. – 132 с.

ISBN 978-966-416-415-0

Навчально-методичний посібник написаний згідно з програмою з легкої атлетики для студентів і вчителів фізичного виховання. В ньому висвітлюються питання техніки видів легкої атлетики, що вивчаються, методики навчання відповідної до умов загальноосвітньої школи. Навчально-методичний посібник призначений для студентів, викладачів фізичної культури, тренерів, працівників галузі фізичної культури та спорту.

УДК 796.4
ББК 75.711

ISBN 978-966-416-415-0

© Кіндрат В. К., 2015
© Семенович С. В., 2015
© Хомченко М. М., 2015
© "Волинські обереги", 2015

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ.....	5
РОЗДІЛ 2. КЛАСИФІКАЦІЯ І ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ.....	8
РОЗДІЛ 3. ЗАСОБИ І МЕТОДИ ТРЕНУВАНЬ ЛЕГКОАТЛЕТІВ	11
РОЗДІЛ 4. ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ	14
РОЗДІЛ 5. ЛЕГКА АТЛЕТИКА В ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ.....	19
РОЗДІЛ 6. КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ	22
РОЗДІЛ 7. ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ В ТЕХНІЦІ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ	25
РОЗДІЛ 8. СПОРТИВНА ХОДЬБА.....	28
РОЗДІЛ 9. БІГ НА ВИТРИВАЛІСТЬ	37
РОЗДІЛ 10. БІГ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ	50
РОЗДІЛ 11. ЕСТАФЕТНИЙ БІГ	64
РОЗДІЛ 12. СТРИБОК У ВИСОТУ СПОСОБОМ «ПЕРЕСТУПАННЯМ»....	69
РОЗДІЛ 13. СТРИБОК У ДОВЖИНУ СПОСОБОМ «ЗІГНУВШИ НОГИ»...79	
РОЗДІЛ 14. ПОТРІЙНИЙ СТРИБОК.....	90
РОЗДІЛ 15. МЕТАННЯ МАЛОГО М'ЯЧА І ГРАНАТИ.....	98
РОЗДІЛ 16. ШТОВХАННЯ ЯДРА	108
РОЗДІЛ 17. ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ	119
РОЗДІЛ 18. ВИМОГИ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ	127
РЕКОМЕНДОВАНІ ЛІТЕРАТУРНІ ДЖЕРЕЛА	129

ВСТУП

У системі фізичного виховання легка атлетика займає одне з провідних місць. Чільне місце вона посідає і на кафедрі теорії і методики фізичного виховання як курс "Легка атлетика з методикою викладання". Курс передбачає лекційні, практичні і оглядово-методичні заняття, що завершуються екзаменом. Проте, ведучим чинником якісної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури є і залишається самостійна робота для полегшення якої нами підготовлено запропонований посібник.

У методичному посібнику на основі узагальнення досвіду кращих педагогів і спеціалістів, тренерів ДЮСШ і ШВСМ країни, а також багаторічного досвіду роботи викладачів кафедри ТМФВ розкриваються питання техніки і методики навчання легкоатлетичних вправ. Матеріали наводяться у відповідності до програми з легкої атлетики для студентів з спеціальності фізичне виховання, умов загальноосвітньої школи і ДЮСШ.

Посібник передбачає озброїти студентів навичками самостійної роботи по формуванню рухових дій використовуючи загально-розвиваючі і спеціальні фізичні вправи. Акцентується увага на елементах методики викладання легкої атлетики, визначенні типових рухових помилок і їх виправленні, сприяти цьому, на нашу думку, повинні методичні вказівки рясно представлені в кожному з розділів посібника. Виконання контрольних нормативів, як наслідок академічних і самостійних занять, має засвідчити, що студенти кваліфіковано демонструють рухові навички, вміння та знання, притаманні майбутнім вчителям фізичної культури.

Сподіваємось, що посібник стане у пригоді не тільки студентам з спеціальності фізичне виховання, а й вчителям фізичної культури, тренерам ДЮСШ, ШВСМ і керівникам спортивних секцій.

Навчальне видання

**Кіндрат Вадим Кирилович,
Семенович Сергій Васильович,
Хомченко Михайло Михайлович**

ЛЕГКА АТЛЕТИКА З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

Навчально-методичний посібник

Видання 3-тє, доповнене і перероблене

*Комп'ютерний набір
Редагування
Дизайн обкладинки*

Семенович Сергій Васильович
Кіндрат Вадим Кирилович
Кашуба Надія Володимирівна

Підписано до друку 27.11.2015 р. Формат 60x84 1/16. Папір офсет.

Гарнітура «Times». Друк офсет. Ум. друк. арк. 7.67.

Наклад 100 пр. Зам. 72.

Видавництво «Волинські обереги».

33028 м. Рівне, вул. 16 Липня, 38; тел./факс: (0362) 62-03-97;

e-mail: oberegi@mail15.com

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єкта
видавничої справи ДК № 270 від 07.12.2000 р.

Надруковано в друкарні видавництва «Волинські обереги».