

Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ КемГУ
Дата и время: 2025-04-23 00:00:00
471086fad29a3b30e244e728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Новокузнецкий институт (филиал)

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования
Кафедра физической культуры и спорта

Студеникина Светлана Александровна

Теория и методика обучения дисциплинам легкой атлетики

*Методические указания по изучению дисциплины
по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура
(профиль «Инструктор-методист по физической культуре и спорту»)*

Новокузнецк

2020

Студеникина С.А.

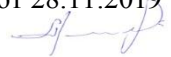
Теория и методика обучения дисциплинам легкой атлетики: метод. указ. по изучению дисциплины по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Инструктор-методист по физической культуре и спорту» / С.А.Студеникина. – Новокузнецк. ин-т (фил.) Кемеров. гос. ун-та. – Новокузнецк: НФИ КемГУ, 2020. – 13 с. – Текст : непосредственный.

В настоящих методических указаниях для студентов представлена информация, позволяющая упорядочить и существенно облегчить подготовку студентов к сдаче зачетных требований.

Рекомендовано

На заседании кафедры ФКС

протокол №3 от 28.11.2019

Зав.кафедрой  Артемьев А.А.

С.А. Студеникина, 2020
Федеральное государственное
бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Кемеровский государственный
университет», Новокузнецкий
институт (филиал), 2020

Текст представлен в авторской редакции

Содержание

1. Цель и задача дисциплины.....	4
2. Разделы дисциплины	4
3. Содержание дисциплины	4
4. Тематика рефератов	4
5. Тестовые задания	5
6. Вопросы к экзамену	6
7. Рекомендуемая литература и электронные источники	9

1. Цель и задача дисциплины

Целями освоения дисциплины «Теория и методика обучения дисциплинам легкой атлетики» являются: формирование системы профессиональных навыков и умений, необходимых будущим инструкторам-методистам по физической культуре и спорту для успешного решения основных задач физического воспитания в различных физкультурно-спортивных и образовательных учреждениях.

2. Разделы дисциплины

1. Основы техники легкоатлетических видов.
2. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.
3. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике.

3. Содержание дисциплины

Основы техники легкоатлетических видов. Разделы легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метание, многоборья. Дистанции видов, характеристика видов по фазам двигательных действий.

Обучение технике: бега на короткие дистанции, спортивной ходьбы, эстафетного бега, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту способом «перешагивание», прыжка в высоту способом «фосбери-флоп», барьерного бега, метания мяча.

Основы методики обучения технике легкоатлетических видов. Общие закономерности обучения легкоатлетических упражнений. Техника спортивного упражнения. Абсолютная эффективность техники. Сравнительная эффективность техники. Реализационная эффективность техники. Проведение методики обучения в беге, в прыжках в высоту, в прыжках в длину, в эстафетном беге, в метаниях.

Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике. Система международных соревнований по легкой атлетике. Олимпийские игры. Кубки мира. Чемпионаты мира. Проведение международных соревнований по легкой атлетике, регистрация мировых и региональных рекордов. ИААФ (Международная легкоатлетическая федерация).

Изучение правил соревнований по бегу, по прыжкам в высоту, по прыжкам в длину, по эстафетному бегу, по метаниям.

4. Тематика рефератов

1. Задачи и содержание работы ДЮСШ по легкой атлетике.

2. Управление процессом спортивной тренировки по легкой атлетике (текущая оценка состояния тренированности).
3. Планирование многолетней тренировки по легкой атлетике.
4. Круглогодичная тренировка в легкой атлетике и ее периодизация.
5. Характеристика сторон тренировочного процесса в легкой атлетике.
6. Методы развития силы, быстроты, выносливости в легкой атлетике.
7. Основные средства тренировки в легкой атлетике.
8. Принципы спортивной тренировки.
9. Цель и задачи спортивной тренировки.
10. Современный уровень развития легкой атлетике в нашей стране.
11. Основные этапы развития легкой атлетики в России.
12. Классификация легкоатлетических упражнений.
13. Значение легкой атлетике в системе физического воспитания (оздоровительное, прикладное, спортивное).

5. Тестовые задания

1. Методика обучение метаниям начинается с ...
 - предварительной части разбега;
 - держания и выпуска снаряда;
 - бросковой части разбега;
 - финального усилия.
2. Самая большая амплитуда движений спортсмена наблюдается в беге на
 - сверхдлинные дистанции;
 - средние дистанции;
 - короткие дистанции;
 - длинные дистанции.
3. Длина зоны передачи эстафетной палочки составляет ...
 - 10 метров;
 - 15 метров;
 - 30 метров.
4. Стартовый разгон выполняется с целью ...
 - уменьшения лобового сопротивления воздуху;
 - набора максимальной скорости в минимальный промежуток времени
 - соблюдения правил соревнований;
5. В прыжках в высоту на каждой высоте спортсмен имеет право на ...
 - 1 попытку;

- 2 попытки;
- 3 попытки;
- то количество попыток, которое оговорено в положении о соревнованиях.

6. Очередность попыток в финальной части соревнований по прыжкам в длину устанавливается в порядке ...

- от лучшего к худшему результату;
- от худшего к лучшему результату;
- записи в протоколе;
- по усмотрению главного судьи.

7. Цель движений в полёте в прыжках в длину заключается в ...

- уменьшении сопротивления воздуху;
- увеличении скорости;
- поддержании равновесия;
- уменьшении действия силы тяжести.

8. С увеличением угла разбега в прыжках в высоту место отталкивания ...

- приближается к планке;
- отдаляется от планки;
- остаётся без изменений;
- перемещается вдоль планки.

9. Максимальную скорость разбега в прыжках в длину спортсмен развивает ...

- на 5, 6 беговых шагах
- на 7, 9 беговых шагах
- на последних шагах разбега

10. Главная фаза в прыжках ...

- разбег
- отталкивание
- приземление

6. Вопросы к экзамену

1. Перечислите основные виды легкой атлетики и разновидности бега, прыжков, метаний, ходьбы и многоборий.

2. Какова роль и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.

3. В чем состоит оздоровительное, воспитательное, образовательное и прикладное значение занятий легкой атлетикой.
4. Как составляется календарь соревнований по легкой атлетике.
5. Раскройте содержание положения о соревнованиях по легкой атлетике.
6. Характер, типы и разновидности соревнований по легкой атлетике.
7. Каковы обязанности судей по бегу, прыжкам и метаниям.
8. В чем сходство и различие спортивной ходьбы и бега.
9. Техника высокого старта.
10. Техника старта с опорой на одну руку.
11. Техника низкого старта и стартового разгона.
12. Техника бега по дистанции.
13. Особенности техники бега по повороту.
14. Техника финишного броска.
15. Варианты расположения стартовых колодок.
16. Классификация легкоатлетических упражнений.
17. Расположение стартовых колодок в беге на 200 и 400 м.
18. Правила соревнований по бегу.
19. Техника прыжка в высоту способом "перешагивание".
20. Правила соревнований по эстафетному бегу.
21. Состав беговой бригады. Обязанности судей.
22. Техника метания малого мяча.
23. Техника прыжка в длину способом "согнув ноги".
24. Правила и судейство соревнований по прыжкам в высоту.
25. Правила и судейство соревнований по прыжкам в длину.
26. Основные правила проведения соревнований по метаниям.
27. Беговая бригада: состав, обязанности.
28. Состав судейской бригады по прыжкам и метаниям.
29. Основные средства подготовки легкоатлетов. .
30. Общая физическая подготовка (ОФП).
31. Специальная физическая подготовка
32. Легкая атлетика в программе физического воспитания
33. Роль специально-беговых упражнений в подготовке легкоатлетов.
34. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.
35. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.
36. Элементарные правила соревнований по легкой атлетике.
37. Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике.
38. Легкоатлетическое многоборье

39. Техника спортивной ходьбы
 40. ЕВСК (Единая всероссийская спортивная квалификация)
 41. Круглогодичная тренировка в легкой атлетике и ее периодизация.
 42. Характеристика сторон тренировочного процесса в легкой атлетике.
 43. Методы развития силы, быстроты и выносливости в легкой атлетике.
 44. Основные средства тренировки в легкой атлетике.
 45. Принципы спортивной тренировки.
 46. Цель и задачи спортивной тренировки.
 47. Современный уровень развития легкой атлетики в нашей стране.
 48. Основные этапы развития легкой атлетики в России.
 49. Классификация легкоатлетических упражнений.
 50. Значение легкой атлетики в системе физического воспитания (оздоровительное, прикладное, спортивное).
 51. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
 52. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
 53. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
 54. Методика обучения технике эстафетного бега.
 55. Методика обучения технике прыжков с места (длина, тройной).
- Правила соревнований по прыжкам с места.
56. Методика обучения технике барьерного бега (на примере 110 м.с/б или 100 м с/б) и правила соревнований в барьерном беге.
 57. Методика обучения технике метания диска с поворота и правила соревнований по метанию диска.
 58. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание" и правила соревнований по прыжкам в высоту.
 59. Методика обучения технике толкания ядра со скачка и правила соревнований в толкании ядра.
 60. Методика обучения технике метания копья.
 61. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега и правила соревнований в тройном прыжке.
 62. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способами "перекидной" и "фосбери-флоп" и их отличия.
 63. Методика обучения технике метания малого мяча с разбега.
 64. Методика обучения технике метания гранаты с разбега.
 65. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".
 66. Методика обучения технике прыжка в длину способом "ножницы" и правила соревнований по прыжкам в длину.

67. Основные правила при обучении техники легкоатлетических метаний.
68. Последовательность изучения легкоатлетических видов.
69. Методические приемы обучения в легкой атлетике.
70. Применение принципов обучения в легкой атлетике.

7. Рекомендуемая литература и электронные источники

1. Грецов, Г. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика: учебник / Г. В. Грецов [и др.] ; под ред. Г. В. Грецова и А. Б. Янковского. – 2-е издание ; стереотипное. – Москва: Академия, 2014. – 288 с. – (Высшее образование. Бакалавриат). – ISBN 978-5-4468-1295-0. - Текст: непосредственный.

2. Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. – Электронные текстовые данные. – Москва: Юрайт, 2019. – 258 с. – (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). – ISBN 978-5-534-05787-4. –URL: <https://biblio-online.ru/book/legkaya-atletika-v-osnovnoy-i-sredney-polnoy-shkole-438887> (дата обращения: 21.09.2020). - Текст: электронный.

3. Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – Москва : Академия, 2009. – 463, [1] с. – (Высшее образование). – ISBN 576951146X . - Текст: непосредственный.

4. Легкая атлетика. Многоборье : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва: программа / Федеральное агентство по физической культуре и спорту ; [под редакцией И. И. Столова]. – Москва: Советский спорт, 2005. – 111, [1] с. – Библиогр.: с. 110-111. – ISBN 5971800078 . - Текст: непосредственный.

5. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. – Электронные текстовые данные. – Москва: Юрайт, 2019. – 205 с. – (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). – ISBN 978-5-534-05786-7. – URL: <https://biblio-online.ru/book/legkaya-atletika-v-nachalnoy-shkole-438886>. (дата обращения: 21.09.2020). - Текст: электронный.