

Учреждение образования  
«Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка»

Институт повышения квалификации и переподготовки  
Факультет переподготовки специалистов образования  
Кафедра дополнительного педагогического образования

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИИКиП БГПУ

И.В.Шеститко

2017

рел. № 52-05-08/01-034-2017/Упр.Д.024.01.17



**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

«Легкая атлетика и методика преподавания»

специальности переподготовки

1-03 02 71 Физкультурно-оздоровительная работа  
в учреждениях образования

(квалификация: преподаватель физической культуры)

в соответствии с типовым учебным планом переподготовки,  
утвержденным 01.08.2016 рег. № 25-13/31

Минск, 2017

Разработчик программы:

С.А. Коптев, старший преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин факультета физического воспитания БГПУ

Рекомендована к утверждению:

Кафедрой дополнительного педагогического образования  
Протокол заседания от 09.01.2017 № 1

Советом ИПКиП  
Протокол заседания от 24.01.2017 № 1

## ВВЕДЕНИЕ

Дисциплина «**Легкая атлетика и методика преподавания**» предназначена для слушателей системы дополнительного образования специальности переподготовки 1-03 02 71 Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях образования **в объеме 66 часов**.

**Цель дисциплины:** формирование профессиональных компетенций по легкой атлетике и методике преподавания.

**Задачи дисциплины:**

- обучить технике выполнения видов легкой атлетики;
- сформировать знания, умения и навыки обучения и проведения учебных занятий с использованием средств легкой атлетики на занятиях физической культурой.

**Методы и средства обучения:** словесные, наглядные, практические, частично-поисковые методы; учебники и учебные пособия, раздаточный материал, аудиовизуальные средства.

**Слушатели должны знать:**

- историю возникновения и развития легкой атлетики;
- правила техники безопасности;
- основы техники видов легкой атлетики;
- методику обучения легкоатлетическим упражнениям;
- методику проведения учебных и учебно-тренировочных занятий с использованием средств легкой атлетики;
- правила соревнований.

**Слушатели должны уметь:**

- объяснить и показать технику легкоатлетических упражнений;
- обучать легкоатлетическим упражнениям;
- разрабатывать документы планирования и проводить занятия, спортивно-массовые мероприятия с различным контингентом занимающихся;
- организовывать, проводить и судить соревнования по легкой атлетике.

**Формы проведения занятий:** лекции, практические и семинарские занятия.

**Форма текущей аттестации** – экзамен.

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## Раздел 1. Общие вопросы теории лёгкой атлетики

### **Тема 1.1. Введение в предмет легкой атлетики, классификация легкоатлетических видов. Спортивные сооружения**

Определение легкой атлетики. Содержание, классификация и характеристика легкоатлетических упражнений. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания Республики Беларусь. Спортивная классификация по легкой атлетике. Значение научных данных и передового опыта в совершенствовании подготовки легкоатлетов. Организация и проведение занятий по легкой атлетике. Виды легкоатлетических сооружений. Оборудование и разметка открытых легкоатлетических стадионов. Оборудование и разметка легкоатлетических манежей. Типовое спортивное ядро. Особенности проведения урока по легкой атлетике в зависимости от типа спортивного сооружения.

### **Тема 1.2. История развития легкой атлетики**

Возникновение легкоатлетического спорта. Легкая атлетика в программе Олимпийских игр. Этапы становления и развития. Зарождение и развитие легкой атлетики в Республике Беларусь. Участие белорусских легкоатлетов в Олимпийских играх. Структура управления в легкой атлетике.

### **Тема 1.3. Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлетов**

Понятие и классификация легкоатлетических упражнений. Область применения. Формы и методы проведения. Подбор и дозировка упражнений. Направленность специальных упражнений в зависимости от вида легкой атлетики.

### **Тема 1.4. Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой**

Требования к мерам безопасности при обучении легкоатлетическим упражнениям. Меры безопасности при тренировке и проведении соревнований по различным видам легкой атлетики. Помощь и страховка. Профилактика травматизма. Организация группы и ее расположение на спортивном объекте.

### **Тема 1.5. Основы техники спортивной ходьбы и бега**

Ходьба и бег, как естественный способ передвижения человека. Сходство и различие ходьбы и бега. Цикличность движений. Периоды и фазы движений ноги в течение цикла (двойного шага). Путь движения общего центра массы тела при ходьбе и беге. Положение туловища, головы и движение рук во время ходьбы и бега. Скорость передвижения, длина и частота шагов в ходьбе и беге. Факторы, определяющие спортивный результат в ходьбе и беге.

### **Тема 1.6. Основы техники легкоатлетических прыжков**

Прыжок, как естественный и наиболее быстрый способ преодоления препятствия. Кинематические и динамические параметры техники. Фазы прыжка: разбег, отталкивание, полет и приземление. Отталкивание как основная фаза прыжка. Начальная скорость полета. Угол отталкивания и угол вылета при прыжке. Движения прыгуна в полете и их значение. Особенности техники легкоатлетических прыжков. Факторы, определяющие результат в легкоатлетических прыжках.

### **Тема 1.7. Основы техники легкоатлетических метаний**

Метание, как естественный способ перемещения снаряда в пространстве. Фазы метания: исходное положение и разбег, опережение снаряда, финальное усилие и выпуск снаряда, сохранение устойчивого положения после выпуска снаряда. Развитие максимальной скорости движения снаряда и выпуск его в нужном направлении как основа техники метания. Особенности техники метания: броском, с поворотом, с разбега, толчком. Факторы, определяющие результат в легкоатлетических метаниях.

### **Тема 1.8. Методика обучения видам легкой атлетики**

Обучение, как педагогический процесс. Педагогические принципы обучения. Условия успешного обучения. Задачи, средства и методы обучения. Типовая схема обучения. Оценка выполнения движений. Урок по легкой атлетике, как основная форма занятий. Организация процесса обучения. Дозировка упражнений и организационно-методические указания.

### **Тема 1.9. Урок легкой атлетики**

Структура урока. Задачи, содержание, организационно-методические указания к проведению урока, части урока (подготовительная, основная, заключительная). Подбор упражнений. Дозировка упражнений. Запись и графическое изображение отдельных упражнений. Форма конспекта. Требования к составлению конспекта урока. Педагогический анализ урока.

## **Раздел 2. Лёгкая атлетика в системе образования, спорта и оздоровления**

### **Тема 2.1. Методика развития физических качеств средствами легкой атлетики**

Понятие «физическое (двигательное) качество». Методика развития силы, быстроты, выносливости и гибкости. Разновидности физических качеств. Средства и методы развития. Возрастные аспекты воспитания физических качеств. Контроль за проявлением и развитием.

### **Раздел 3. Организация и судейство соревнований по лёгкой атлетике**

#### **Тема 3.1. Правила соревнований в легкой атлетике**

Правила соревнований по спортивной ходьбе и бегу. Места проведения соревнований и оборудование. Состав судейских бригад, функции судей.

Правила проведения соревнований по легкоатлетическим прыжкам. Места проведения соревнований и оборудование. Состав судейской бригады по прыжкам, функции судей.

Правила проведения соревнований по толканию ядра, метанию диска и молота. Места проведения соревнований и оборудование. Состав судейской бригады по легкоатлетическим метаниям, функции судей.

### **Раздел 4. Спортивно-педагогическое мастерство в лёгкой атлетике**

#### **Тема 4.1. Овладение техникой общеразвивающих и специальных упражнений**

Обучение студентов проведению строевых упражнений, комплексов общеразвивающих и специальных упражнений. Практическое применение различных вариантов организации и проведения строевых, общеразвивающих и специальных упражнений, для совершенствования технической, общефизической и специальной физической подготовки.

#### **Тема 4.2. Бег на короткие дистанции**

Обучение технике низкого старта и стартового разбега, бегу по дистанции и финишированию, а так же специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям. Методика исправления возникающих ошибок.

#### **Тема 4.3. Эстафетный бег**

Обучение технике эстафетного бега: особенностям техники низкого старта на повороте, технике низкого старта принимающего эстафету на разных этапах, способам передачи эстафеты, а так же специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям.

#### **Тема 4.4. Прыжки в длину**

Обучение технике прыжков в длину способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»; а так же специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям. Индивидуализация техники прыжка.

#### **Тема 4.5. Бег с барьерами**

Обучение технике преодоления барьера, ритму бега между барьерами, старту, стартовому разгону и финишированию, а также специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям.

#### **Тема 4.6. Тройной прыжок**

Обучение элементам техники тройного прыжка – разбегу; отталкиванию; элементарной схеме: скачок, шаг, прыжок; приземлению, а также специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям.

#### **Тема 4.7. Метание гранаты, мяча**

Обучение технике метания гранаты, мяча, а так же специальным упражнениям метателя. Особенности исполнения техники с учетом свойств снаряда. Ознакомление с методикой обучения технике данного вида.

#### **Тема 4.8. Спортивная ходьба**

Обучение технике спортивной ходьбы (работа опорной и маховой ног, работа таза и пояса верхних конечностей), а также специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям. Фазы спортивной ходьбы.

#### **Тема 4.9. Бег на средние и длинные дистанции**

Обучение технике бега на средние и длинные дистанции: старту, стартовому разбегу, бегу по дистанции и финишированию, а также специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям.

#### **Тема 4.10. Прыжки в высоту**

Обучение технике прыжка в высоту способами «перешагивание» и «фосбери-флоп», элементам техники: разбегу, отталкиванию, преодолению планки, приземлению, а также специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям.

### **Раздел 5. Совершенствование знаний, умений и навыков**

#### **Тема 5.1. Проведение общеразвивающих и специальных упражнений**

Методика преподавания общеразвивающих и специальных упражнений (правила использования терминологии, показа, различных методов проведения, последовательности и направленности упражнений). Самостоятельный подбор и проведение.

#### **Тема 5.2. Проведение подготовительной части урока**

Составление плана-конспекта подготовительной части урока по легкой атлетике. Постановка задач, подбор упражнений и методика проведения. Педагогический анализ.

#### **Тема 5.3. Проведение урока по легкой атлетике**

Составление плана-конспекта урока по легкой атлетике. Постановка задач, подбор упражнений, последовательность действий. Методика проведения урока по легкой атлетике (структура урока, дозировка и направленность упражнений, организационно-методические указания). Педагогический анализ урока.

## ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ

1. История развития легкой атлетики: возникновение легкоатлетического спорта, легкая атлетика в программе Олимпийских игр, этапы становления и развития (*осн.*: [1], [2]).
2. История развития легкой атлетики: зарождение и развитие легкой атлетики в Республике Беларусь, участие белорусских легкоатлетов в Олимпийских играх (*осн.*: [1], [2]).
3. Общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлетов (*осн.*: [1], [2], [3], [4]).
4. Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой (*осн.*: [1], [2]; *доп.*: [2]).
5. Урок легкой атлетики (*осн.*: [1], [2]; *доп.*: [3]).
6. Методика развития физических качеств, средствами легкой атлетики (*осн.*: [1], [2] [3], [4]; *доп.*: [7]).
7. Правила соревнований в легкой атлетике (*доп.*: [1]; [2]).
8. Овладение техникой общеразвивающих и специальных упражнений (*доп.*: [1]; [2]).
9. Общеразвивающие и специальные упражнения (*осн.*: [1]; *доп.*: [5]).
10. Проведение подготовительной части урока: составление плана-конспекта подготовительной части урока по легкой атлетике (*осн.*: [1], [2], [3], [4]).
11. Проведение подготовительной части урока: общеразвивающие и специальные упражнения в подготовительной части урока (*осн.*: [1], [2], [3], [4]).
12. Проведение урока по легкой атлетике (структура урока, дозировка и направленность упражнений, организационно-методические указания) (*осн.*: [1], [2], [3], [4]).
13. Проведение урока по легкой атлетике: составление плана-конспекта урока по легкой атлетике (*осн.*: [1], [2], [3], [4]).
14. Проведение урока по легкой атлетике: педагогический анализ урока (*осн.*: [1], [2], [3], [4]).

## ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ

1. Техника спортивной ходьбы.
2. Методика обучения спортивной ходьбе.
3. Правила соревнований по спортивной ходьбе.
4. Судейство соревнований по спортивной ходьбе.
5. Техника бега на короткие дистанции.
6. Методика обучения бегу на короткие дистанции.
7. Правила соревнований бега на короткие дистанции.
8. Судейство соревнований бега на короткие дистанции.
9. Техника эстафетного бега.
10. Методика обучения эстафетному бегу.
11. Правила соревнований по эстафетному бегу.
12. Судейство соревнований по эстафетному бегу.
13. Техника бега на средние дистанции.
14. Методика обучения бегу на средние дистанции.
15. Правила соревнований по бегу на средние дистанции.
16. Судейство соревнований по бегу на средние дистанции.
17. Техника бега на длинные дистанции.
18. Методика обучения бегу на длинные дистанции.
19. Правила соревнований по бегу на длинные дистанции.
20. Судейство соревнований по бегу на длинные дистанции.
21. Техника бега на сверхдлинные дистанции.
22. Методика обучения бегу на сверхдлинные дистанции.
23. Правила соревнований по бегу на сверхдлинные дистанции.
24. Судейство соревнований по бегу на сверхдлинные дистанции.
25. Техника барьерного бега.
26. Методика обучения барьерному бегу.
27. Правила соревнований по барьерному бегу.
28. Судейство соревнований по барьерному бегу.
29. Общеразвивающие и специальные упражнения. Их место в процессе обучения.
30. Виды и средства подготовки в легкой атлетике.
31. Классификация и характеристика легкоатлетических видов, определение легкой атлетики.
32. Развитие ловкости на занятиях легкой атлетикой.
33. Техника прыжков в длину с разбега.
34. Методика обучения прыжкам в длину с разбега.
35. Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.
36. Судейство соревнований по прыжкам в длину с разбега.
37. Техника тройного прыжка с разбега.
38. Методика обучения тройному прыжку с разбега.
39. Правила соревнований в тройном прыжке с разбега.
40. Судейство соревнований в тройном прыжке с разбега.
41. Техника прыжка способом «перешагивание».

42. Методика обучения прыжка способом «перешагивание».
43. Правила соревнований по прыжкам в высоту.
44. Судейство соревнований по прыжкам в высоту.
45. Техника метания копья.
46. Методика обучения метанию копья.
47. Правила соревнований по метанию копья.
48. Судейство соревнований по метанию копья.
49. Техника метания гранаты.
50. Методика обучения метанию гранаты.
51. Правила соревнований по метанию гранаты.
52. Судейство соревнований по метанию гранаты.
53. Техника метания мяча.
54. Методика обучения метанию мяча.
55. Правила соревнований по метанию мяча.
56. Судейство соревнований по метанию мяча.
57. Техника толкания ядра.
58. Методика обучения толканию ядра.
59. Правила соревнований по толканию ядра.
60. Судейство соревнований по толканию ядра.
61. Характеристика многоборья.
62. История развития легкой атлетики.
63. Развитие гибкости на занятиях легкой атлетикой.
64. Формы занятий легкой атлетикой. Урок – основная форма.
65. Развитие быстроты на занятиях по легкой атлетике.
66. Развитие силовых способностей на занятиях по легкой атлетике.
67. Развитие выносливости на занятиях по легкой атлетике.
68. Меры безопасности на занятиях по легкой атлетике.
69. Подвижные игры и эстафеты и их роль на занятиях по легкой атлетике.
70. Виды соревнований по легкой атлетике. Календарь. Положения о соревнованиях.

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### *Основная:*

1. Легкая атлетика : учебник / М. Е. Кобринский [и др.] ; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т. П. Юшкевича, А. Н. Конникова. – Минск : Тесей, 2013. – 336 с.
2. Легкая атлетика : учебник, для институтов физической культуры / Н. Г. Озолин [и др.] ; под ред. В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. – Изд. 4-е, доп., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 2012. – 671с.
3. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям : учеб. пособие для студентов институтов физической культуры / М. П. Кривонос [и др.] ; под ред. М. П. Кривоносова, Т. П. Юшкевича. – Минск : Вышэйшая школа, 2014. – 312 с.
4. Легкая атлетика и методика преподавания : учеб. для институтов физ. культ. / под ред. О. В. Колодия, Е. М. Лутковского, В. В. Ухова. – Изд.-3. – М. : Физкультура и спорт, 2012. – 271 с.
5. Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с.

### *Дополнительная:*

1. Правила соревнований по легкой атлетике. – М.: Терра Спорт, 2000. – 128 с.
2. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике / сост. В. И. Лахов. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 336 с.
3. Программа по физической культуре для учащихся начальных классов общеобразовательных школ: учебное издание / Министерство образования Республики Беларусь, Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов, Национальный институт образования. Академия физического воспитания и спорта ; сост. В. Н. Кряж, Е. Н. Ворсин, А. А. Гужаловский [и др.]. – Минск : Технопринт, 1999. – 37 с.
4. Программа по физической культуре для учащихся 5-11 классов общеобразовательной школы : учебное издание / Министерство образования Республики Беларусь, Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов, Национальный институт образования, Академия физического воспитания и спорта ; сост. А. А. Гужаловский, В. Н. Кряж, Е. Н. Ворсин [и др.]. – Минск : Технопринт, 1999. – 38 с.
5. Программа по физической культуре для учащихся профессионально-технических учебных заведений : учебное издание / Министерство образования Республики Беларусь, Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов, Национальный институт образования, Академия физического воспитания и спорта ; сост. В. Н. Кряж, И. А. Гуревич, А. А. Гужаловский [и др.]. – Минск : Технопринт, 1999. – 38 с.

6. Лях, В. И. Координационные способности школьников / В. И. Лях.  
– Минск : Полымя, 1989. – 159 с.

7. Учебник тренера по легкой атлетике / под ред. Л. О. Хоменкова. –  
Изд. 2-е, перераб. и доп. – М. : «Физкультура и спорт», 2002. – 476 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ