

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего**  
**образования**

**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

**Высшая школа физической культуры и спорта**

**Кафедра теории и методики физической культуры и спорта**

**М. В. Чикалин**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**Челябинск**  
**2021**

**УДК 796.4(07)(021)**  
**ББК 75.711я73**  
**Ч-60**

Чикалин М. В. Теория и методика легкой атлетики: методические рекомендации / М.В. Чикалин – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2021. – 30 с.

В методических рекомендациях по дисциплине «Теория и методика легкой атлетики» представлена трудоемкость дисциплины, расписаны типовые контрольные задания и методические материалы. Определены темы занятий, в рамках которых происходит освоение дисциплины «Теория и методика легкой атлетики».

Данные методические рекомендации могут быть полезны студентам учащимся по основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (уровень образования бакалавр).

**Рецензенты:**

**Михайлова Т. А.**, кандидат педагогических наук, доцент, ЮУрГГПУ  
**Коняхина Г. П.**, доцент, ЮУрГГПУ

© Чикалин М.В.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дисциплина «Теория и методика легкой атлетики» относится к модулю обязательной части Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (уровень образования бакалавр).

Дисциплина является обязательной к изучению.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 час.

Изучение дисциплины «Теория и методика легкой атлетики» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «История физической культуры»,

«Педагогическое совершенствование», «Повышение спортивного мастерства», «Физическая культура», «Физкультурно-педагогическая деятельности», «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Дисциплина «Теория и методика легкой атлетики» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Комплексный контроль функционального состояния спортсменов», «Организационно-методические основы занятий в скоростно-силовых видах спорта», «Организационно-методические основы занятий циклическими видами спорта», «Спортивная метрология», «Физкультурно-спортивные сооружения».

### **Цель изучения дисциплины:**

- изучение и овладение методикой преподавания легкой атлетики;
- формирование профессиональных компетенций.

### **Задачи дисциплины:**

- 1) формирование системы знаний и умений, необходимых для освоения техники и методики преподавания легкоатлетических упражнений;
- 2) формирование системы знаний о закономерностях, принципах и методах организации занятий в лёгкой атлетике;
- 3) стимулирование самостоятельной деятельности по освоению содержания дисциплины и формированию необходимых компетенций.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы (Таблица 1, 2)

Таблица 1 – Компетенции формируемые у студентов по дисциплине «Теория и методика легкой атлетике»

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
Код и наименование индикатора достижения компетенции	
1	ОПК-5 Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении
ОПК.5.1 Знать требования ФГОС к результатам общего образования с учетом преподаваемого предмета и возраста обучающихся; принципы организации контроля и оценивания образовательных результатов, обучающихся; технологии и методы, позволяющие оценивать образовательные результаты и проводить коррекционно-развивающую работу с обучающимися в том числе с использованием ИКТ.	
ОПК.5.2 Уметь применять диагностический инструментарий для оценки сформированности образовательных результатов и динамики развития обучающихся.	
ОПК.5.3 Владеть методами контроля и оценки образовательных результатов обучающихся, приемами обучения позволяющими корректировать трудности обучающихся.	
2	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.	
УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений	

с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.
УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Таблица 2 – Знания, умения и навыки приобретаемые студентами в рамках дисциплины «Теория и методика легкой атлетики»

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
1	ОПК.5.1 Знать требования ФГОС к результатам общего образования с учетом преподаваемого предмета и возраста обучающихся; принципы организации контроля и оценивания образовательных результатов, обучающихся; технологии и методы, позволяющие оценивать образовательные результаты и проводить коррекционно- развивающую работу с обучающимися в том числе с использованием ИКТ.	3.1 возрастные особенности занимающихся с учётом занятий лёгкой атлетикой; технологию построения учебно-тренировочных занятий.
2	ОПК.5.2 Уметь применять диагностический инструментарий для оценки сформированности образовательных результатов и динамики развития обучающихся.	У.1 диагностировать сформированность результатов занимающихся.
3	ОПК.5.3 Владеть методами контроля и оценки образовательных результатов обучающихся, приемами обучения	В.1 приёмами обучения видами лёгкой атлетики;

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
	позволяющими корректировать трудности обучающихся.	методами оценки результатов.
1	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.	З.2 основы здорового образа жизни; знания физической культуры в обществе.
2	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.	У.2 использовать различные виды лёгкой атлетики с целью организации здорового образа жизни.
3	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	В.2 средствами и методами индивидуального обучения занимающихся.

## ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Таблица 3 – Распределение нагрузки на периоды контроля

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Итого часов
	Л	ПЗ	СРС	
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>6</b>	<b>26</b>	<b>40</b>	<b>72</b>
<b>Первый период контроля</b>				
<b>Техника легкоатлетических видов спорта</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>36</b>
Характеристика лёгкой атлетики, как учебной дисциплины	4			4
Обучение и методика преподавания техники бега на средние дистанции (с/д)		4	4	8
Обучение методике преподавания техники бега на короткие дистанции		4	4	8
Обучение и методика преподавания спортивной ходьбы		4	4	8
Обучение и методика преподавания техники эстафетного бега			4	4
Методика обучения технике барьерного бега			4	4
<b>Итого по видам учебной работы</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>36</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>				
Зачет				
<b>Итого за Первый период контроля</b>				<b>36</b>
<b>Второй период контроля</b>				
<b>Техника легкоатлетических прыжков, метаний</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>36</b>
Характеристика легкоатлетических движений	2			2

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Итого часов
	Л	ПЗ	СРС	
Обучение и методика преподавания техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		4	4	8
Обучение и методика техники прыжка в длину и с разбега способом «ножницы»		4	4	8
Обучение и методика преподавания техники тройного прыжка с разбега		4	4	8
Обучение и методика преподавания техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»		2	4	6
Обучение и методика преподавания техники толкания ядра			2	2
Обучение и методика техники метания копья			2	2
Итого по видам учебной работы	2	14	20	36
<b>Форма промежуточной аттестации</b>				
Экзамен				36
<b>Итого за Второй период контроля</b>				<b>72</b>

# ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ И ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

Типовые задания к разделу «Техника легкоатлетических видов спорта»:

## 1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

Таблица 1 – Нормативные требования спортивно-технической подготовленности п/п

№	Виды практических Упражнений	Женщины			Мужчины		
		Удов.	Хор.	Отл.	Удов.	Хор.	Отл.
1	Бег 100 м (сек)	15.2	14.6	14.3	13.2	12.9	12.6
2	Бег 800 м	3.05.0	2.55.0	2.48.0	–	–	–
3	Бег 1 500 м	–	–	–	5.15.0	5.05.0	4.55.0
4	Прыжки в длину (см)	370	390	410	470	500	525
5	Прыжки в высоту (м)	110	120	125	135	140	145
6	Метание гранаты (м)	20	27	35	35	40	45
7	Толкание ядра (см)	550	600	650	750	820	900

Таблица 2 – Нормативные требования спортивно-технической подготовленности п/п

№	Виды практических Упражнений	Женщины			Мужчины		
		Удов.	Хор.	Отл.	Удов.	Хор.	Отл.
1	Бег 100 м (сек)	15.0	14.4	14.1	13.0	12.7	12.4
2	Бег 400 м (сек)	76.0	72.0	68.0	67.0	64.0	60.0
3	Бег 1 000 м	–	–	–	3.45.0	3.30.0	3.20.0
4	Прыжки в длину (см)	380	400	415	490	515	540

5	Прыжки в высоту (м)	115	125	130	140	145	150
6	Метание диска (м)	18	21	25	22	26	30
7	Толкание ядра (м)	5.50	6.00	6.50	7.50	8.20	9.00

Количество баллов: 35

## **2. Конспект по теме**

1. Характеристика лёгкой атлетики, как учебной дисциплины.
2. Обучение и методика преподавания техники бега на средние дистанции (с/д).
3. Обучение методике преподавания технике бега на короткие дистанции.
4. Обучение и методика преподавания спортивной ходьбы.
5. Обучение и методика преподавания техники эстафетного бега.
6. Методика обучения технике барьерного бега.

Количество баллов: 30

## **3. Контрольная работа по разделу/теме**

1. Ответьте на вопросы:
  - 1) Опишите типы бегунов.
  - 2) Расскажите об особенностях техники разбега в прыжках в высоту.
  - 3) Расскажите о способах, применяемых для разгона снаряда в толкании ядра.
  - 4) Опишите способы передачи эстафетной палочки.
  - 5) Опишите микроциклы подготовки бегунов на короткие дистанции.
2. Ответьте на вопросы:
  - 1) Приведите примеры тестов для определения типов бегунов.
  - 2) Назовите ошибки, встречающиеся при выполнении разбега при выполнении прыжка в высоту.
  - 3) Опишите ошибки, встречающиеся при выполнении финального усилия в метаниях.
  - 4) Осветите методику при определении гандикапа в эстафетном беге.
  - 5) Опишите ошибки, встречающиеся при сохранении равновесия в метаниях.

3. Ответьте на вопросы:

1) Составьте программу подготовки для обучения бега по виражу.

2) Составьте программу для обучения технике отталкивания в прыжке в длину.

3). Составьте программу обучения приземлению в прыжке в длину и тройным.

4) Составьте программу для обучения выполнения разгона – скачка в толкании ядра.

5) Составьте программу обучения передачи эстафеты на максимальной скорости бега.

Количество баллов: 35

Типовые задания к разделу «Техника легкоатлетических прыжков, метаний»:

### **1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений**

Таблица 1 – Нормативные требования спортивно-технической подготовленности п/п

№	Виды практических Упражнений	Женщины			Мужчины		
		Удов.	Хор.	Отл.	Удов.	Хор.	Отл.
1	Бег 100 м (сек)	15.2	14.6	14.3	13.2	12.9	12.6
2	Бег 800 м (сек)	3.05.0	2.55.0	2.48.0	–	–	–
3	Бег 1 500 м	–	–	–	5.15.0	5.05.0	4.55.0
4	Прыжки в длину (см)	370	390	410	470	500	525
5	Прыжки в высоту (м)	110	120	125	135	140	145
6	Метание гранаты (м)	20	27	35	35	40	45
7	Толкание ядра (см)	550	600	650	750	820	900

Таблица 2 – Нормативные требования спортивно-технической подготовленности п/п

№	Виды практических Упражнений	Женщины			Мужчины		
		Удов.	Хор.	Отл.	Удов.	Хор.	Отл.
1	Бег 100 м (сек)	15.0	14.4	14.1	13.0	12.7	12.4
2	Бег 400 м (сек)	76.0	72.0	68.0	67.0	64.0	60.0
3	Бег 1 000 м	–	–	–	3.45.0	3.30.0	3.20.0
4	Прыжки в длину (см)	380	400	415	490	515	540
5	Прыжки в высоту (м)	115	125	130	140	145	150
6	Метание диска (м)	18	21	25	22	26	30
7	Толкание ядра (м)	5.50	6.00	6.50	7.50	8.20	9.00

Количество баллов: 35

## 2. Конспект по теме

1. Характеристика легкоатлетических движений.
2. Обучение и методика преподавания техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
3. Обучение и методика техники прыжка в длину и с разбега способом «ножницы».
4. Обучение и методика преподавания техники тройного прыжка с разбега.
5. Обучение и методика преподавания техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».
6. Обучение и методика преподавания техники толкания ядра.
7. Обучение и методика техники метания копья.

Количество баллов: 30

## 3. Контрольная работа по разделу/теме

1. Лёгкая атлетика, как фактор разностороннего развития, воспитания и подготовки человека к жизненной практике.
2. Спортивные достижения в лёгкой атлетике и тенденции их развития.

3. Роль учебно-тренировочного процесса в подготовке легкоатлетов.

4. Средства и методы спортивной тренировки в легкоатлетических видах спорта.

5. Профилактика травматизма на занятиях лёгкой атлетикой в средней общеобразовательной школе, СУЗах, ВУЗах.

6. Спортивно-техническая подготовка легкоатлетов.

7. Физическая подготовка спортсменов-легкоатлетов.

8. Специальная психическая подготовка спортсменов-легкоатлетов.

9. Интеллектуальная подготовка спортсменов-легкоатлетов.

10. Средства и методы восстановления спортсменов.

11. Этап начальной спортивной специализации в лёгкой атлетике. И его характеристика.

12. Организационно-методические основы проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в видах лёгкой атлетике.

13. Этап углублённой специализации в лёгкой атлетике и его краткая характеристика.

Количество баллов: 35

## ГЛОССАРИЙ

1 Амортизация приземления. Смягчение силы толчка, возникающего при приземлении спортсмена в беге и прыжках за счет уступающей работы мышц.

2 Амплитуда размахивания снарядом. Величина предварительных движений руки со снарядом метателя диска или молота в горизонтальной и вертикальной плоскостях. С увеличением амплитуды увеличивается путь приложения силы метателя к снаряду.

3 Атака барьера. Первая фаза преодоления легкоатлетом барьера в барьерном беге, начинающаяся после прохождения вертикали в последнем шаге (характеризуется выпрямлением маховой ноги и наклоном туловища вперед) и заканчивающаяся отрывом толчковой ноги от дорожки.

4 Атака планки. Одна из фаз прыжка в высоту, начинающаяся после отрыва толчковой ноги от земли и заканчивающаяся в верхней точке траектории полета тела прыгуна.

5 Атака препятствия. Первая фаза преодоления препятствия в беге с препятствиями, начинающаяся после прохождения вертикали в последнем беговом шаге и заканчивающаяся постановкой ноги на препятствие или началом его перехода способом барьерного шага.

6 Аэродинамика метания. Использование законов аэродинамики для увеличения дальности полета спортивных снарядов (при создании их конструкции, позволяющей им планировать, а также при внесении коррекции по углу их вылета в зависимости от направления и силы ветра).

7 Барьер. Искусственное препятствие из дерева или металла на дистанции барьерного бега, кросса; имеет разную высоту в зависимости от типа дистанции, пола и возрастной категории спортсмена.

8 Бег. Один из естественных способов передвижения человека в пространстве. Главное отличие бега от ходьбы – наличие фазы полета в процессе выполнения беговых шагов. Самостоятельная дисциплина легкоатлетического спорта, наиболее распространенное физическое упражнение, входящее в состав различных спортивных дисциплин.

9 Бег в облегченных условиях. Тренировочный бег под гору, бег с тягой, бег в специально созданных условиях, уменьшающих действие силы тяжести или помогающих развить большую скорость.

10 Бег гладкий. Бег по стадиону без препятствий или барьеров, а также по шоссе.

11 Бег длительный. Тренировочный бег, критерием которого является не скорость, а преодоление определенного расстояния, или бег в течение продолжительного времени.

12 Бег до отказа. Упражнение на воспитание специальной выносливости спортсмена, заключающееся в выполнении бега до наступления полного утомления в виде отказа от работы; тест для определения физической работоспособности.

13 Бег заключительный. Бег, выполняемый в конце тренировочного занятия или после соревнований с целью снятия физического и психического напряжения; обеспечивает плавное уменьшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма с целью перехода к последующей деятельности.

14 Бег интенсивный. Быстрый бег или бег, выполняемый в интенсивных режимах, чаще всего при дефиците кислорода.

15 Бег интервальный. Тренировочный бег, выполняемый со строго регламентированными перерывами для отдыха; направлен на решение определенных задач: воспитание специальной выносливости, скоростных качеств бегуна.

16 Бег контрольный. Тренировочный бег, выполняемый с целью контроля за уровнем подготовленности бегуна.

17 Бег кроссовый. Бег по пересеченной местности с преодолением естественных и искусственных препятствий.

18 Бег марафонский. Вид легкой атлетики. Бег на сверхдлинную дистанцию, равную 42 км 195 м.

19 Бег на выносливость. Продолжительный бег, направленный на воспитание выносливости спортсмена. Практически бег на дистанции более 800 м.

20 Бег на длинные дистанции. Бег на дистанции 3000 м и выше (3000, 5000, 10 000, 20 000 м, часовой бег).

21 Бег на короткие дистанции. Бег на дистанции от 30 до 400 м (наиболее распространенные дистанции – 60, 100, 200 и 400 м).

22 Бег на месте. Физическое упражнение, по своему воздействию на организм частично заменяющее естественный бег;

используется в условиях ограниченного пространства, а также в упражнениях ритмической гимнастики, утренней гигиенической гимнастики и как специальное упражнение бегуна, обычно имеющее целью научить продолжительное время высоко поднимать бедро.

23 Бег на рекорд. Бег с установкой на достижение рекорда (от личного до мирового).

24 Бег на сверхдлинные дистанции. Бег на дистанции более 25 км (строго говоря, нет четкой границы между бегом на длинные и сверхдлинные дистанции).

25 Бег на технику. Тренировочный бег с заданием на правильное выполнение какого-либо элемента или техники упражнения в целом.

26 Бег непрерывный. Бег, выполняемый по правилам непрерывного метода тренировки, т.е. без интервалов отдыха.

27 Бег переменный. Бег, выполняемый по правилам переменного метода тренировки, т.е. с неоднократным изменением скорости. Интервал отдыха в переменном беге – это преимущественно бег трусцой.

28 Бег по раскладке. Тренировочный или соревновательный бег по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции.

29 Бег повторный. Бег, выполняемый по правилам повторного метода тренировки, т.е. с интервалом отдыха, обеспечивающим определенную степень восстановления организма (по субъективным ощущениям) от повторения к повторению.

30 Бег повторный темповой. Бег, выполняемый по правилам повторного метода тренировки, но с высокой скоростью (чаще всего со скоростью запланированного на соревнованиях результата).

31 Бег пружинистый. Бег с упругой постановкой стопы на грунт и хорошей амортизацией приземления.

32 Бег прыжками. Тренировочные упражнения, в котором дистанция преодолевается прыжками.

33 Бег равномерный. Бег в равномерном темпе.

34 Бег «рваный». Бег в переменном темпе.

35 Бег с барьерами. Вид соревнований по легкой атлетике; бег с преодолением специальных препятствий – барьеров, установленных на дистанции в определенном порядке.

36 Бег с высоким подниманием бедра. Специально-подготовительное упражнение, развивающее способность поднимать бедро до горизонтали в течение определенного времени с целью сохранения амплитуды бегового шага.

37 Бег с захлестом голени. Специально-подготовительное упражнение, заключающееся в складывании голени после отталкивания и заканчивающееся касанием ягодиц пятками; направлен на совершенствование техники.

38 Бег семенящий. Специально-подготовительное упражнение, развивающее частоту движений и активизирующее работу стопы, выполняется короткими шагами с очень малым подъемом бедра.

39 Бег с низкого старта. Бег из исходного положения с опорой на две руки и ноги; проводится обычно с использованием стартовых колодок.

40 Бег со сменой ритма. Бег с изменением длины или частоты шагов.

41 Бег со сменой темпа. См. Бег переменный.

42 Бег с препятствиями. Вид соревнований по легкой атлетике; бег на 2000 или 3000 м по стадиону с преодолением искусственных препятствий – барьеров высотой 91,4 см (четыре на круге длиной 400 м) и ям с водой (одна на круге длиной 400 м).

43 Бег спринтерский. См. Бег на короткие дистанции.

44 Бег стайерский. См. Бег на длинные дистанции.

45 Бег с ускорением. Бег с постепенным увеличением скорости.

46 Бег с ходу. Специально-подготовительное упражнение, когда бегун сначала набирает скорость, а затем, сохраняя ее, на время пробегает заданную дистанцию; направлен на развитие скоростных качеств.

47 Быстрота отталкивания. Скорость выполнения отталкивания в беге, ходьбе, прыжках и других локомоциях; параметр, определяющий скорость передвижений, высоту или дальность прыжка.

48 Быстрота поворота. Скорость выполнения поворота в метании диска или молота, обеспечивающая снаряду в дальнейшем необходимую скорость вылета.

## ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

### Первый период контроля

Вопросы к зачету:

1. Возникновение и развитие лёгкой атлетики.
2. Лёгкая атлетика в отечественной системе физического воспитания, её прикладное и оздоровительное значение.
3. Методы и методические приёмы на различных этапах обучения видам лёгкой атлетики.
4. Возникновение ошибок и их коррекция на различных этапах обучения легкоатлетическим упражнениям.
5. Средства и методы воспитания выносливости в беге на средние дистанции.
6. Средства и методы воспитания быстроты в беге на короткие дистанции.
7. Средства и методы воспитания скоростно-силовых способностей у юных легкоатлетов.
8. Средства и методы воспитания силовых способностей у школьников в процессе уроков по лёгкой атлетике.
9. Средства и методы воспитания гибкости на занятиях по лёгкой атлетике.
10. Отбор и спортивная ориентация в лёгкой атлетике.
11. Эффективность применения игрового метода на занятиях по лёгкой атлетике.
12. Особенности занятий по лёгкой атлетике.
13. Внеклассная работа по лёгкой атлетике в общеобразовательных школах.
14. Приёмы регулирования физической нагрузки на уроках по лёгкой атлетике в общеобразовательной школе.
15. Пути повышения эффективности школьных уроков легкоатлетической направленности.
16. Построение и содержание урока по лёгкой атлетике в общеобразовательной школе.
17. Тестирование физической подготовленности занимающихся средствами лёгкой атлетики.
18. Методика занятий лёгкой атлетикой с оздоровительной направленностью.

19. Положение о соревнованиях по лёгкой атлетике (структура и содержание).

20. Обязанности и права главного судьи соревнований по лёгкой атлетике.

## **Второй период контроля**

Вопросы к экзамену:

1. Основные факторы, определяющие спортивный результат в беге (дать краткую характеристику каждому фактору).

2. Характеристика движущих сил в беге (внутренних и внешних).

3. Основные факторы, определяющие спортивный результат в прыжках (дать краткую характеристику каждому фактору).

4. Основные факторы, определяющие дальность полёта спортивных снарядов (дать характеристику каждому фактору).

5. Основные положения техники выполнения отдельных частей (фаз) легкоатлетических метаний.

6. Техника бега на средние дистанции.

7. Техника бега на короткие дистанции.

8. Техника спортивной ходьбы.

9. Различия в технике бега на короткие и средние дистанции.

10. Техника бега на 100 м с барьерами (женщины) и 110 м с барьерами (мужчины).

11. Техника эстафетного бега 4x100 м.

12. Техника прыжка в длину с разбега способом «ножницы».

Критерии оценки техники.

13. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

Критерии оценки техники.

14. Техника тройного прыжка с разбега.

15. Техника прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп». Критерии оценки техники.

16. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».

17. Различия в технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания» и «фосбери-флоп».

18. Техника толкания ядра. Критерии оценки техники.

19. Техника метания гранаты.

20. Техника метания копья.
21. Техника метания малого мяча.
22. Различия и сходство в технике метания копья и гранаты
23. Обучение и совершенствование техники легкоатлетических видов. Оценка правильности выполнения упражнений и исправления ошибок (общие положения).
24. Обучение технике спортивной ходьбы (задачи, средства, методы).
25. Обучение технике бега на 100 м (женщины) и 110 м (мужчины) с барьерами (задачи, средства, методы).
26. Обучение технике бега на короткие дистанции (задачи, средства, методы).
27. Обучение технике эстафетного бега 4x100 м (задачи, средства, методы).
28. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги» (задачи, средства, методы).
29. Обучение технике прыжка в длину способом «ножницы» (задачи, средства, методы).
30. Обучение технике тройного прыжка с разбега (задачи, средства, методы).
31. Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» (задачи, средства, методы).
32. Обучение технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп» (задачи, средства, методы).
33. Обучение технике толкания ядра (задачи, средства, методы).
34. Обучение технике метания малого мяча (задачи, средства, методы).
35. Обучение технике метания гранаты (задачи, средства, методы).
36. Обучение технике метания копья (задачи, средства, методы).
37. Типичные ошибки возникающие при обучении технике спортивной ходьбы, средства и методы их исправления.
38. Типичные ошибки возникающие при обучении технике бега на короткие дистанции, средства и методы их исправления.
39. Типичные ошибки возникающие при обучении технике эстафетного бега (4x100 м), средства и методы их исправления.

40. Типичные ошибки возникающие при обучении технике прыжка в длину с разбега (способом «согнув ноги», «ножницы»), средства и методы их исправления.

41. Типичные ошибки возникающие при обучении технике прыжка в высоту с разбега (способом «перешагивание», «фосбери-флоп»), средства и методы их исправления.

42. Типичные ошибки возникающие при обучении метания копья (гранаты, малого мяча), средства и методы их исправления.

43. Методика проведения подготовительной части урока по лёгкой атлетике (структура, задачи, методика подбора упражнений, способы проведения).

44. Построение и содержание урока по лёгкой атлетике в общеобразовательной школе.

# **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1. Лекции**

Лекция – одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов. Работа обучающихся на лекции включает в себя: составление или слежение за планом чтения лекции, написание конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой.

Требования к конспекту лекций: краткость, схематичность, последовательная фиксация основных положений, выводов, формулировок, обобщений. В конспекте нужно помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Последующая работа над материалом лекции предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

## **2. Лабораторные**

Лабораторные занятия проводятся в специально оборудованных лабораториях с применением необходимых средств обучения (лабораторного оборудования, образцов, нормативных и технических документов и т.п.).

При выполнении лабораторных работ проводятся: подготовка оборудования и приборов к работе, изучение методики работы, воспроизведение изучаемого явления, измерение величин, определение соответствующих характеристик и показателей, обработка данных и их анализ, обобщение результатов. В ходе проведения работ используются план работы и таблицы для записей наблюдений.

При выполнении лабораторной работы студент ведет рабочие записи результатов измерений (испытаний), оформляет расчеты, анализирует полученные данные путем установления их соответствия нормам и/или сравнения с известными в литературе данными и/или данными других студентов. Окончательные результаты оформляются в форме заключения.

### **3. Зачет**

Цель зачета – проверка и оценка уровня полученных студентом специальных знаний по учебной дисциплине и соответствующих им умений и навыков, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы, ориентироваться в массиве информации.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачёту и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критериев выставления зачёта и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путём самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

По результатам сдачи зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

### **4. Экзамен**

Экзамен преследует цель оценить работу обучающегося за определенный курс: полученные теоретические знания, их прочность, развитие логического и творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умения анализировать и синтезировать полученные знания и применять их для решения практических задач.

Экзамен проводится в устной или письменной форме по билетам, утвержденным заведующим кафедрой. Экзаменационный

билет включает в себя два вопроса и задачи. Формулировка вопросов совпадает с формулировкой перечня вопросов, доведенного до сведения обучающихся не позднее чем за один месяц до экзаменационной сессии.

В процессе подготовки к экзамену организована предэкзаменационная консультация для всех учебных групп.

При любой форме проведения экзаменов по билетам экзаменатору предоставляется право задавать студентам дополнительные вопросы, задачи и примеры по программе данной дисциплины. Дополнительные вопросы, также как и основные вопросы билета, требуют развернутого ответа.

Результат экзамена выражается оценкой «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».

## **5. Конспект по теме**

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов.

План-конспект – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то теме (вопросу).

В процессе изучения материала источника, составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым, удобным для работы.

Этапы выполнения конспекта:

1. определить цель составления конспекта;
2. записать название текста или его части;

3. записать выходные данные текста (автор, место и год издания);
4. выделить при первичном чтении основные смысловые части текста;
5. выделить основные положения текста;
6. выделить понятия, термины, которые требуют разъяснений;
7. последовательно и кратко изложить своими словами существенные положения изучаемого материала;
8. включить в запись выводы по основным положениям, конкретным фактам и примерам (без подробного описания);
9. использовать приемы наглядного отражения содержания (абзацы «ступеньками», различные способы подчеркивания, шрифт разного начертания, ручки разного цвета);
10. соблюдать правила цитирования (цитата должна быть заключена в кавычки, дана ссылка на ее источник, указана страница).

## **6. Контрольная работа по разделу/теме**

Контрольная работа выполняется с целью проверки знаний и умений, полученных студентом в ходе лекционных и практических занятий и самостоятельного изучения дисциплины. Написание контрольной работы призвано установить степень усвоения студентами учебного материала раздела/темы и формирования соответствующих компетенций.

Подготовку к контрольной работе следует начинать с повторения соответствующего раздела учебника, учебных пособий по данному разделу/теме и конспектов лекций.

Контрольная работа выполняется студентом в срок, установленный преподавателем в письменном (печатном или рукописном) виде.

При оформлении контрольной работы следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

## **7. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений**

Нормативы физической подготовленности определяют уровень общей и специальной физической подготовленности обучающихся. К выполнению контрольных нормативов допускаются студенты, не имеющие медицинских противопоказаний.

Контрольные упражнения проводятся в целях определения уровня общей и специальной физической подготовленности студентов.

В ходе выполнения нормативов/упражнения обучающиеся обязаны соблюдать технику безопасности и стараться показать наиболее высокий результат. Студенты, специальной медицинской группы, выполняют нормативы и зачетные упражнения с учетом противопоказаний по заболеваниям.

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Track and Field Athletics. Легкая атлетика : учебно-методическое пособие / составители Н. А. Шнайдер. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 144 с. — ISBN 978-5-906839-12-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/55575.html>
2. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е. П. Врублевский. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 240 с. — ISBN 978-5-9907240-3-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/2055556.html>
3. Германов, Г. Н. Урок легкой атлетики в школе. Часть I : монография / Г. Н. Германов, Е. Г. Германова. — Саратов : Вузовское образование, 2015. — 242 с. — ISBN 978-5-88242-568-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/27260.html>
4. Германов, Г. Н. Урок легкой атлетики в школе. Часть II : монография / Г. Н. Германов, Е. Г. Германова. — Саратов : Вузовское образование, 2015. — 441 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/27261.html>
5. Кравчук, В. И. Легкая атлетика : учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Легкая атлетика») / В. И. Кравчук. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2013. — 184 с. — ISBN 978-5-94839-402-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/2056428.html>
6. Легкая атлетика как раздел физической культуры в педагогических вузах : учебное пособие для студентов / А. Х. Марданов, И. Ш. Мутаева, И. Е. Коновалов, Н. Н. Селиверстова ; под редакцией А. Г. Мухаметшин. — Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2011. — 132 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/2060703.html>

7. Онгарбаева, Д. Т. Легкая атлетика с методикой преподавания : учебное пособие / Д. Т. Онгарбаева, Г. Б. Мадиева, Е. А. Алимханов. — Алматы : Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2014. — 100 с. — ISBN 978-601-04-0593-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/2058702.html>
8. Онгарбаева, Д. Т. Основы физической и функциональной подготовки в легкой атлетике (специализация) : учебное пособие / Д. Т. Онгарбаева, Г. Б. Мадиева. — Алматы : Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2013. — 90 с. — ISBN 978-601-247-907-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/2070403.html>
9. Орлов, Р. В. Легкая атлетика / Р. В. Орлов. — Москва : Человек, Олимпия Пресс, 2006. — 528 с. — ISBN 5-94299-063-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/27563.html>
10. Совершенствование подготовки резерва спортивных сборных команд Российской Федерации в шорт-треке, биатлоне, легкой атлетике (виды на выносливость) : методические рекомендации / составители В. А. Аикин [и др.]. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 71 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/2065039.html>

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	7
ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ И ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ.....	9
ГЛОССАРИЙ.....	14
ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ.....	18
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....	22
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	27

---

**М.В. Чикалин**  
**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ**

*Методические рекомендации*

Издание опубликовано в авторской редакции  
Подписано в печать 05.10.2021 г. Формат 60x90/16.  
Усл. печ. л. 1,35. Тираж 50 экз.  
Отпечатано в типографии  
Уральского государственного университета физической культуры.  
454091, Челябинск, ул. Российская, 258.