

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Саратовский государственный университет имени Н.Г.Чернышевского»

Балашовский институт (филиал)

### **Легкая атлетика**

Методические указания к курсу для студентов  
направление подготовки  
050100 « Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

УДК  
ББК  
И

Автор-составитель  
А.В. Илясов

Методические указания к курсу «Легкая атлетика» составлены в соответствии с учебной программой и предназначены для студентов 1- 3 курса факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности направление подготовки 050100 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура». В них представлены содержание изучаемого курса, планы практических занятий, контрольные нормативы, вопросы к экзамену.

Рекомендуется к опубликованию в электронной библиотеке кафедрой физической культуры и спорта Балашовского института (филиала) Саратовского государственного университета имени Н.Г.Чернышевского.

Работа представлена в авторской редакции.

© Илясов А.В., 2012

## Содержание

1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.....	4
2. Цели и задачи изучения дисциплины.....	6
3. Содержание дисциплины .....	6
4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.....	8
5. Вопросы к экзамену.....	15
6. Библиографический список .....	16

Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского

Дисциплина «Легкая атлетика» изучается студентами очной формы обучения во 2, 3 и 5 семестрах. Во 2 и 3 семестре учебным планом предусмотрен зачет, а в 5 семестре изучение курса заканчивается экзаменом.

### **1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины (модуля) направлен на формирование следующих компетенций:

#### ***а) общекультурные (ОК):***

- готов к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе (ОК-7);
- готов использовать нормативные правовые документы в своей деятельности (ОК-13);

#### ***б) общепрофессиональные (ОПК):***

- осознаёт социальную значимость своей будущей профессии, обладает мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности (ОПК-1);
- владеет основами речевой профессиональной культуры (ОПК-3);
- способен нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности (ОПК-4);

#### ***в) профессиональными (ПК)***

- способен реализовывать учебные программы базовых и элективных курсов в различных образовательных учреждениях (ПК-1);
- готов применять современные методики и технологии, в том числе информационные, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса на конкретной образовательной ступени конкретного образовательного учреждения (ПК-2);
- способен применять современные методы диагностирования достижений обучающихся и воспитанников, осуществлять педагогическое сопровождение процессов социализации и профессионального самоопределения обучающихся, подготовки их к сознательному выбору профессии (ПК-3);
- готов к обеспечению охраны жизни и здоровья, обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности (ПК-7);

#### ***г) специальными (СК)***

- владеет психолого-педагогическими, медико-биологическими, организационно-управленческими знаниями и навыками, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся (СК-1);

- готов к реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач (СК-3).

В процессе изучения дисциплины студент должен:

**знать:**

- основные этапы развития легкой атлетики в России и влияние достижений отечественных спортсменов на развитие легкой атлетики в мире;
- роль легкой атлетики как эффективного средства физической культуры и спорта;
- методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий легкоатлетической направленности с различными возрастными группами населения;
- методику подготовки спортсменов в легкой атлетике;
- о возрастно-половых особенностях развития физических качеств и формирования двигательных навыков в легкой атлетике;
- методы и организацию комплексного контроля в занятиях легкой атлетикой;
- основы научной и методической деятельности в сфере легкой атлетике.

**уметь:**

- планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий легкоатлетической направленности с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий;
- анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий легкоатлетической направленности;
- планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказывать первую медицинскую помощь;
- использовать различные средства и методы физической реабилитации организма;
- применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучающихся;
- организовывать и проводить соревнования по легкой атлетике для детей, подростков, взрослых и спортсменов различной квалификации;
- применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности;

- оказать первую помощь при травмах в процессе выполнения физических упражнений;
- определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развитии физических качеств и находить методику их устранения.

## **2. Цели и задачи изучения дисциплины**

Освоение технологии профессиональной деятельности педагога физической культуры на основе специфики дисциплины «Легкая атлетика» предполагает решение следующих задач:

- формирование комплекса знаний, умений и навыков в области легкой атлетики;
- формирование профессиональным умениям педагога физической культуры в процессе обучения легкоатлетическим двигательным действиям;
- формирование умений и навыков научно-методической деятельности в области легкой атлетики;
- формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности педагога по физической культуре.

## **3. Содержание дисциплины**

### **Тема 1. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.**

Подготовка мест проведения соревнований. Обеспечение безопасности. Виды соревнований по легкой атлетике. Положение о соревнованиях. Распределение видов легкой атлетики в программе соревнований по дням и часам, последовательность их проведения.

### **Тема 2. Правила соревнований по легкой атлетике.**

Правила соревнований по ходьбе, бегу, прыжкам и метаниям. Оценка достижений в отдельных видах легкой атлетики. Форма зачета. Состав судейской коллегии. Обязанности судей.

### **Тема 3, 4, 6, 11. Основы техники и методика обучения спортивной ходьбе, бегу и эстафетному бегу.**

Ходьба и бег как естественные способы передвижения человека. Сходство и различие между ходьбой и бегом. Цикличность движений. Периоды и фазы движения ноги в течение цикла (двойного бега). Отталкивание, как основная фаза. Траектория общего центра тяжести. Скорость передвижения и ее зависимость от длины и частоты шагов. Техника спортивной ходьбы. Техника бега. Варианты постановки ноги на грунт при беге. Движения бегуна во время опоры и в фазе полета, положение туловища, головы и движения руками. Положение на старте. Начало бега. Бег по дистанции. Финиш. Особенности

техники бега на различные дистанции и при преодолении препятствий. Дыхание при беге.

Последовательность обучения элементам техники спортивной ходьбы и бега. Обучение технике движения руками и ногами в ходьбе, техники перекрестной работы рук и ног в спортивной ходьбе.

Обучение технике легкоатлетического бега: бег по прямой и по повороту, старт и стартовое ускорение, финиширование. Последовательность обучения элементам техники барьерного бега.

Обучение технике эстафетного бега, способам передачи и приема эстафеты.

#### **Тема 5, 7, 9. Основы техники и методика обучения метаниям.**

Виды легкоатлетических метаний и способы их выполнения: с броском, с поворотом, с разбега, толчком. Углы вылета, сопротивление воздуха при метаниях. Фазы метания: исходное положение и подготовка к разбегу, разбег и положение тела перед финалом, финальное усилие и выпуск снаряда.

Финальное усилие как основная фаза в метаниях. Движение снаряда в полете.

Последовательность обучения элементам техники легкоатлетических метаний. Обучение технике держания и выпуска снаряда, технике разбега в зависимости от вида метаний. Обучение технике финального усилия. Общеподготовительные и специальные упражнения метателей. Подводящие упражнения для разучивания элементов техники метаний.

#### **Тема 8, 10. Основы техники и методика обучения прыжка в длину с разбега и прыжка в высоту.**

Характеристика прыжков. Виды легкоатлетических прыжков. Фазы прыжков: разбег, отталкивание, полет, приземление. Отталкивание как основная фаза прыжка. Факторы, определяющие траекторию полета: скорость, углы отталкивания и вылета. Движения прыгунов в полёте и их роль. Приземление. Особенности техники легкоатлетических прыжков.

Последовательность обучения элементам техники легкоатлетических прыжков. Обучение технике прыжков в высоту с разбега: разбег, подготовка к отталкиванию и отталкивание, переход через планку, приземление. Подготовительные упражнения для обучения технике перехода через планку различными способами.

Обучение технике прыжков в длину с разбега. Длина, ритм и скорость разбега. Длина и темп последних шагов разбега. Углы отталкивания и вылета. Приземление.

Техника тройного прыжка. Выполнение "скачка", "шага", "прыжка". Траектория полета, углы вылета, подготовительные и подводящие упражнения.

#### **Тема 12. Урок лёгкой атлетики в школе.**

Влияние занятий легкой атлетикой на развитие физических качеств детей, подростков, юношей.

Возрастные группы для занятий легкой атлетикой. Виды легкой атлетики, размер и вес снарядов для различных возрастных групп. Нормы нагрузок в

занятиях легкой атлетикой детей, подростков, юношей. Начало специализации в отдельных видах легкой атлетики. Возрастные нормы в соревнованиях.

### **Тема 13. Основы спортивной тренировки в лёгкой атлетике.**

Легкая атлетика в программах секций коллективов физической культуры ведомств, спортивных обществ, школ, институтов. Организация секций легкой атлетики. Учебный план, график, программа. Учет работы секции. Календарь соревнований. Распределение средств и методов в годичном, месячном, недельном циклах. Программа, значение обучения и тренировки.

#### **4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

Оценочные средства составляются преподавателем самостоятельно при ежегодном обновлении банка средств.

##### **а) оценочные средства для текущего контроля успеваемости**

1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.
2. Основы техники спортивной ходьбы.
3. Основы техники бега.
4. Техника легкоатлетического бега.
5. Техника бега на средние и длинные дистанции.
6. Техника бега на короткие дистанции.
7. Техника эстафетного бега.
8. Техника барьерного бега.
9. Основы техники прыжков.
10. Техника прыжков в длину с разбега.
11. Техника прыжков в высоту с разбега.
12. Техника тройного прыжка с разбега.
13. Техника прыжков с места.
14. Основы техники метания.
15. Техника толкания ядра.
16. Техника метания копья, гранаты.
17. Типовая схема обучения и последовательность изучения техники легкоатлетических видов спорта.
18. Формы занятий по легкой атлетике.
19. Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма.
20. Методика обучения техники спортивной ходьбы.
21. Методика обучения бега на средние и длинные дистанции.
22. Методика обучения бега на короткие дистанции.
23. Методика обучения техники эстафетного бега.
24. Методика обучения техники барьерного бега.
25. Методика обучения техники прыжков в высоту с разбега.



- 26.Методика обучения техники прыжков в длину с разбега.
- 27.Методика обучения техники прыжков в длину «согнув ноги».
- 28.Методика обучения техники толкания ядра.
- 29.Методика обучения техники метания гранаты.
- 30.Методика обучения техники метания копья.
- 31.Виды спортивной подготовки.
- 32.Нагрузка в подготовке легкоатлета.
- 33.Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике
- 34.Организация соревнований по легкой атлетике. Спортивный судья.
- 35.Работа секретаря.
- 36.Судейские службы.
- 37.Судейство соревнований по бегу.
- 38.Судейство соревнований по прыжкам.
- 39.Судейство соревнований по метанию.
- 40.Виды и характер соревнований по легкой атлетике.
- 41.Правила проведения соревнований в помещениях.
- 42.Влияние возрастных особенностей школьников на развитие двигательных качеств.
- 43.Общие принципы обучения школьников легкоатлетическим видам.
- 44.Планирование учебного материала.
- 45.Внеурочные формы организации работы по легкой атлетике в школе.

#### **Легкоатлетические нормативы**

№	Вид	Мужчины	Женщины
1	Бег 100 м	13.5 с	15.2 с
2	Кросс 500 м	-	2.00,0
3	1000 м	3.30,0	-
4	Прыжки в высоту	130 см	110 см
5	Прыжки в длину	450 см	350 см
6	Метание гранаты	35 м	25 м
7	Толкание ядра	8 м	7 м
8	Метание диска	25 м	20 м
9	Эстафетный бег	56.0	61.0

10	Спортивная ходьба	Демонстрация техники
----	-------------------	----------------------

**б) оценочные средства для промежуточной аттестации**

*Тестовое задание №1*

Какой вид легкой атлетики первый был признан доступным для женщин и включен в программу Олимпийских игр 1928 года:

- a) бег на короткие дистанции
- b) бег на длинные дистанции
- c) прыжки в длину
- d) прыжку в высоту
- e) метание копья

*Тестовое задание №2*

Самый короткий шаг в беге между барьерами (бег 100 метров с барьерами)

- a) первый
- b) второй
- c) третий

*Тестовое задание №3*

«Фартлек» - это:

- a) поочередное выполнение упражнений группы занимающихся
- b) передвижение по пересеченной местности, непрерывно чередуя различные упражнения и их интенсивность
- c) чередование бега с ускорениями средней и малой интенсивности с короткими замедлениями бега

*Тестовое задание №4*

Существуют следующие способы передачи эстафетной палочки: ...

- a) вертикальный и горизонтальный;
- b) слева и справа;
- c) сверху и снизу;
- d) на месте и в движении.

*Тестовое задание №5*

Обучение метаниям начинается с ...

- a) предварительной части разбега;
- b) держания и выпуска снаряда;

- c) бросковой части разбега;
- d) финального усилия.

*Тестовое задание №6*

Используется три варианта низкого старта: ...

- a) сближенный, отставленный, классический;
- b) суженый, растянутый, обыкновенный;
- c) обычный, усложнённый, смешанный;
- d) обычный, сближенный, растянутый.

*Тестовое задание № 7*

Предпоследний шаг в метании мяча, гранаты, копья называется ...

- a) бросковый;
- b) скачкообразный;
- c) скрестный;
- d) стопорящий.

*Тестовое задание № 8*

Самая большая амплитуда движений спортсмена наблюдается в беге на ...

- a) сверхдлинные дистанции;
- b) средние дистанции;
- c) короткие дистанции;
- d) длинные дистанции.

*Тестовое задание № 9*

Длина зоны передачи эстафетной палочки составляет ...

- a) 10 метров;
- b) 15 метров;
- c) 20 метров;
- d) 30 метров.

*Тестовое задание № 10*

Перед началом финального усилия в метаниях спортсмен принимает положение ...

1. взведённого курка;
2. натянутого лука;
3. сжатой пружины;
4. боевой готовности.

*Тестовое задание № 11*

Толкание ядра совершается с использованием ...

- a) преимущественно силы руки;
- b) силы руки и туловища;
- c) преимущественно силы ног;
- d) силовых возможностей всего тела.

*Тестовое задание № 12*

Один цикл бега состоит из ...

- a) преодоления одной дистанции;
- b) двух периодов: опоры и полёта;
- c) двух шагов: правой и левой ногой;
- d) двух фаз: переднего и заднего шага.

*Тестовое задание № 13*

Угол сектора для метания мяча составляет ...

- a) 45 градусов;
- b) 40 градусов;
- c) 29 градусов;
- d) коридор шириной 10 метров.

*Тестовое задание № 14*

Сила реакции опоры равна ...

- a) величине воздействия спортсмена на опору;
- b) весу спортсмена;
- c) произведению массы на скорость;
- d) результату деления массы на скорость.

*Тестовое задание № 15*

Стартовый разгон выполняется с целью ...

- a) уменьшения лобового сопротивления воздуху;
- b) облегчения отталкивания от грунта;
- c) соблюдения правил соревнований;
- d) создания тяги вперёд.

*Тестовое задание № 16*

В эстафете 4x100 м палочку следует передавать ...

- a) в разноимённую руку;
- b) из правой руки в правую;
- c) в любую руку.

*Тестовое задание № 17*

Скорость вылета снаряда зависит от ...

- a) длины, силы и времени его разгона;
- b) сопротивления воздуха;
- c) величины угла вылета;
- d) его аэродинамических свойств.

*Тестовое задание № 18*

В прыжках на каждой высоте спортсмен имеет право на ...

- a) 1 попытку;
- b) 2 попытки;
- c) 3 попытки;
- d) то количество попыток, которое оговорено в положении о соревнованиях.

*Тестовое задание № 19*

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

- a) от лучшего к худшему результату;
- b) от худшего к лучшему результату;
- c) записи в протоколе;
- d) указываемом главным судьёй.

*Тестовое задание № 20*

Вес мужского ядра составляет ...

- a) 7 кг;
- b) 7,257 кг;
- c) 7,265 кг;
- d) 10 кг.

*Тестовое задание № 21*

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

- a) уменьшении сопротивления воздуху;
- b) увеличении скорости;
- c) поддержании равновесия;
- d) уменьшении действия силы тяжести.

*Тестовое задание № 22*

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

- a) приближается к планке;
- b) отдаляется от планки;
- c) остаётся без изменений;
- d) перемещается вдоль планки.

*Тестовое задание № 23*

Окончанием бега по дистанции считается момент пересечения финишного створа ...

1. любой частью тела;
2. носком туфли;
3. любой частью туловища;
4. головой.

*Тестовое задание № 24*

Оптимальную скорость разбега в прыжках в длину спортсмен развивает

...

- a) на 5, 6 беговых шагах
- b) на 7, 9 беговых шагах
- c) на 3,4 последних беговых шагах

*Тестовое задание № 25*

Оптимальный угол постановки толчковой ноги в прыжках в длину ...

- a) 70°
- b) 80°
- c) 90°

*Тестовое задание № 26*

В каком порядке выполняются отталкивание в тройном прыжке ...

- a) прыжок, скачок, шаг
- b) шаг, прыжок, скачок
- c) скачок, шаг, прыжок

*Тестовое задание № 27*

Какое расстояние между барьерами в беге на 400 метров ...

1. 35 м.
2. 40 м.
3. 45 м.

*Тестовое задание № 28*

Каким способом разрешается преодолевать препятствие в беге 3000 метров с препятствиями ...

- a) с опорой на одну ногу
- b) барьерным шагом
- c) любым способом

*Тестовое задание № 29*

Ширина легкоатлетической дорожки ...

1. 1,2 м.
2. 1,25 м.
3. 1,30 м.

### *Тестовое задание № 30*

Участник соревнований в беге, начавший раньше времени движение и получивший предупреждение должен ...

1. поднять одну руку вверх
2. поднять обе руки вверх
3. поднять руки в стороны

### **5. Вопросы к экзамену**

1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.
2. Основы техники спортивной ходьбы.
3. Основы техники бега.
4. Техника легкоатлетического бега.
5. Техника бега на средние и длинные дистанции.
6. Техника бега на короткие дистанции.
7. Техника эстафетного бега.
8. Техника барьерного бега.
9. Основы техники прыжков.
10. Техника прыжков в длину с разбега.
11. Техника прыжков в высоту с разбега.
12. Техника тройного прыжка с разбега.
13. Основы техники метания.
14. Техника толкания ядра.
15. Техника метания копья, гранаты, малого мяча.
16. Типовая схема обучения и последовательность изучения техники легкоатлетических видов спорта.
17. Формы занятий по легкой атлетике.
18. Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма.
19. Методика обучения техники спортивной ходьбы.
20. Методика обучения бега на средние и длинные дистанции.
21. Методика обучения бега на короткие дистанции.
22. Методика обучения техники эстафетного бега.
23. Методика обучения техники барьерного бега.
24. Методика обучения техники прыжков в высоту с разбега.
25. Методика обучения техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
26. Методика обучения техники прыжков в длину с разбега.
27. Методика обучения техники прыжков в длину «согнув ноги».

28. Методика обучения техники толкания ядра.
29. Методика обучения техники метания гранаты.
30. Методика обучения техники метания копья.
31. Виды спортивной подготовки.
32. Нагрузка в подготовке легкоатлета.
33. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике
34. Организация соревнований по легкой атлетике.
35. Спортивный судья.
36. Работа секретаря.
37. Судейские службы.
38. Судейство соревнований по бегу.
39. Судейство соревнований по прыжкам.
40. Судейство соревнований по метанию.
41. Виды и характер соревнований по легкой атлетике.
42. Правила проведения соревнований в помещениях.
43. Легкая атлетика как средство физического воспитания школьников.
44. Влияние возрастных особенностей школьников на развитие двигательных качеств.
45. Общие принципы обучения школьников легкоатлетическим видам.
46. Планирование учебного материала.
47. Внеурочные формы организации работы по легкой атлетике в школе.
48. Популяризация легкой атлетики в школе.

## **5. Библиографический список**

1. Жилкин А. И. Легкая атлетика [Текст] : учебное пособие для вузов / А. И. Жилкина, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - М. : Академия, 2008. - 464 с.
2. Калинина, О.И. Легкая атлетика [Текст] : учеб. пособие для студентов специальности 050720 «Педагог по физической культуре» / О.И. Калинина.- Балашов. ин-т (филиал) ГОУ ВПО "Саратов. гос. ун-т им Н. Г. Чернышевского", 2008. - 80 с.
3. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры/ под ред. Н. Г. Озолина и Д. П. Маркова [Электронный ресурс]. - М., 2002 – 672 с. - Режим доступа: <http://www.1-atletika.ru/>
4. Мосиенко М.Г. Легкая атлетика в программе подготовки студентов по дисциплине «Физическая культура»: Методическое пособие [Электронный ресурс]. – Мичуринск: МичГАУ, 2005. – 67 с. Режим доступа: [http://window.edu.ru/window\\_catalog/files/r64548/0229.pdf](http://window.edu.ru/window_catalog/files/r64548/0229.pdf)

Учебно-методическое издание



Автор-составитель  
**Илясов Анатолий Владимирович**

## **Легкая атлетика**

Методические указания к курсу  
для студентов направления подготовки 050100 «Педагогическое образование»  
профиль подготовки «Физическая культура»

Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского