

А
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КАМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ВИДОВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ
В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ
ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ

(Учебное пособие)

Коновалов И.Е., Мутаева И.Ш., Черняев А.А.

Набережные Челны - 2007

А

УДК 378.1
ББК 74.58+75.711
М 54

Методика преподавания видов легкой атлетики в высших учебных заведениях физкультурного профиля: Учебное пособие. / Составители И.Е. Коновалов, И.Ш. Мутаева, А.А. Черняев. - Набережные Челны: РИО КамГИФК, 2007. - 71 с.: ил.

Печатается по рекомендации Учебно-методического совета
Камского государственного института физической культуры

Рецензенты:

Зотова Ф.Р. кандидат биологических наук, доцент.

Тазиев С.Ф. кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета физической культуры ЕГПУ.

Редактор: Т.В. Деркач.

В данном учебном пособии авторы раскрывают практические аспекты содержания предмета «Легкая атлетика» в высших учебных заведениях физкультурного профиля. Оно включает в себя оптимальный уровень информации, освоение которой позволяет целенаправленно решать практические задачи, которые являются важным компонентом курса «Легкая атлетика» в системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту.

Пособие адресовано студентам и преподавателям ИФК, а также учителям физической культуры и тренерам-преподавателям по легкой атлетике.

© Коновалов И.Е., 2007,
© Мутаева И.Ш., Черняев А.А., 2007,
© КамГИФК, 2007.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
Глава 1. АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ВИДОВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ	5
1.1.Бег на короткие дистанции	5
1.2.Бег на средние и длинные дистанции	7
1.3.Спортивная ходьба	9
1.4.Эстафетный бег	10
1.5.Барьерный бег	11
1.6.Прыжки в длину с разбега	13
1.7.Прыжки в высоту с разбега	16
1.8.Метание гранаты	19
1.9.Толкание ядра	21
Глава 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВИДОВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ	23
2.1.Бег на короткие дистанции	23
2.2.Бег на средние и длинные дистанции	26
2.3.Спортивная ходьба	29
2.4.Эстафетный бег	31
2.5.Барьерный бег	34
2.6.Прыжок в длину с разбега	36
2.7.Прыжок в высоту с разбега	40
2.8.Метание гранаты	45
2.9.Толкание ядра	49
Глава 3. ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ	52
3.1.Бег на короткие, средние и длинные дистанции	52
3.2.Эстафетный и барьерный бег	53
3.3.Прыжок в длину и в высоту	55
3.4.Толкание ядра и метание гранаты	57
3.5.Правильные ответы	59
Глава 4. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ВИДОВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ	60
4.1.Подвижные игры с элементами ходьбы и бега	60
4.2.Подвижные игры с элементами прыжков	64
4.3.Подвижные игры с элементами метаний	67
ЛИТЕРАТУРА	71

ВВЕДЕНИЕ

Легкая атлетика – один из популярных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий в себе упражнения циклического и ациклического характера, таких как ходьба, бег, прыжки и метания.

Легкая атлетика, являясь в институте физической культуры базовым видом спорта, решает важную задачу воспитания высококвалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта.

Овладение на занятиях легкой атлетики определенными знаниями, умениями и навыками позволит в дальнейшем качественно осваивать другие виды спорта и эффективно развивать и совершенствовать физические качества и двигательные способности, а также функциональные возможности обучающихся.

В данном учебном пособии представлены четыре раздела, каждый из которых решает не только частные задачи, но и последовательно направлены на решение главной задачи – обретение студентами знаний и умений в области легкоатлетического спорта.

В первой главе рассматривается техника легкоатлетических упражнений, входящих в программу дисциплины «Легкая атлетика» на общем курсе обучения.

Во второй главе предлагается методика обучения видам легкой атлетики, предусмотренных учебной программой. Рассматриваются основные задачи и средства обучения, даются методические рекомендации, а также анализируются наиболее часто встречающиеся ошибки, их причины и средства исправления.

В третьей главе предложен комплекс вопросов для самоконтроля по разделам преподавания видов легкой атлетики, предусмотренных на курсе.

В четвертой главе предлагаются подвижные игры с элементами видов легкой атлетики, которые решают задачи развития физических качеств и двигательных способностей, а также формирования и совершенствования умений и навыков в овладении не только простыми, но и сложно-координационными техническими элементами легкоатлетических упражнений.

Данное учебное пособие предназначено для студентов и преподавателей ИФК, а также учителей физической культуры и тренеров-преподавателей по легкой атлетике. Материалы учебного пособия призваны способствовать достижению цели формирования у молодых специалистов творческого подхода и ценностного отношения к труду педагога.