



**Ершов В.Ю.  
Михайлова Е.А.**

**Интегративный подход  
к обучению  
легкой атлетике**

**2013 г.**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

**В.Ю.Ершов, Е.А.Михайлова**

**ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПОДХОД К ОБУЧЕНИЮ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Учебно-методическое пособие

Великие Луки

2013 г.

Рецензенты:

*Воронов Ю.С.*

доктор педагогических наук, профессор (ФБГОУ ВПО СГАФКСиТ)

*Спирин В.К.,*

доктор педагогических наук, доцент (ФБГОУ ВПО ВЛГАФК)

*Ранцев Г.М.,*

кандидат педагогических наук, подполковник внутренней службы (ФГОУ ВПО ПЮИ ФСИН)

**Ершов В.Ю., Михайлова Е.А.**

Интегративный подход к обучению легкой атлетике: учебно-методическое пособие для студентов направления 034300 «Физическая культура». – Великие Луки, 2013. – 110с.

В учебном пособии изложены общие вопросы дидактики и теории физического воспитания, представлена методика обучения видам легкой атлетики. Учебно-методическое пособие предназначено для студентов вузов физической культуры, факультетов физического воспитания, учителей физической культуры и тренеров ДЮСШ.

## Оглавление

Введение.....	5
Глава 1. Обучение как дидактический процесс .....	7
1.1. Законы и закономерности обучения.....	7
1.2. Общепедагогические принципы как отправные положения деятельности учителя физической культуры.....	9
1.3. Специфические принципы физического воспитания .....	13
Глава 2. Структура учебного занятия по легкой атлетике.....	19
2.1. Подготовительная часть занятия.....	21
2.2. Основная часть.....	34
2.3. Заключительная часть .....	36
Глава 3. Методика обучения дисциплинам легкой атлетики, входящим в программу общеобразовательной школы.....	40
3.1. Обучение беговым дисциплинам легкой атлетики .....	43
3.1.1. Основы техники бега .....	43
3.1.2. Методика обучения технике специальных беговых упражнений ...	46
3.1.3. Методика обучения бегу на средние и длинные дистанции .....	50
3.1.4. Методика обучения технике бега на короткие дистанции .....	54
3.1.5. Методика обучения кроссовому бегу .....	59
3.1.6. методика обучения эстафетному бегу .....	61
3.2. Обучение прыжковым дисциплинам легкой атлетики.....	65
3.2.1. Основы техники прыжков.....	65
3.2.2. Методика обучения прыжкам в высоту с разбега способом «перешагивание».....	69
3.2.3. Методика обучения прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги» .....	73
3.3. Обучение легкоатлетическим метаниям .....	76
3.3.1. Основы техники метаний.....	76
3.3.2. Методика обучения метанию малого мяча.....	78
3.3.3. Методика обучения метанию гранаты.....	80
Глава 4. Педагогическая техника учителя физической культуры .....	83
4.1. целесообразный внешний вид учителя физической культуры.....	84
4.2. Техника речи как важнейший компонент педагогической техники учителя .....	87
гlossарий.....	91
Используемая литература.....	98
Приложения .....	100

## ВВЕДЕНИЕ

Наилучшим учителем бывает тот,  
кто пробуждает в нас желание  
учиться, и доставляет нам  
средства к этому.  
(А. Ферран)

Система российского высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта в условиях модернизации переживает коренные изменения, обусловленные изменившимся положением России в мире, современным требованиям рынка труда, переходом на уровневую систему подготовки кадров. Одним из объектов будущей профессиональной деятельности выпускников по направлению подготовки «Физическая культура» является – педагогическая деятельность. Одновременно с модернизацией высшего профессионального образования происходят изменения и в системе среднего общего образования.

Введение третьего часа физической культуры в общеобразовательных школах требует соответствующей подготовки кадров в области физической культуры и спорта. Поэтому первостепенной задачей является ориентация студентов на профессионально-практическую подготовку. В соответствии ФГОС ВПО по направлению подготовки 034300 «Физическая культура» обязательным видом занятий является «Учебная и производственная практики», призванные содействовать качественной подготовке студентов к самостоятельному и творческому выполнению основных профессиональных функций специалиста физической культуры в реальных условиях деятельности.

Учитель физической культуры должен обладать навыками преподавания основных видов спорта, включенных в примерную программу по предмету «Физическая культура» для общеобразовательной школы. При этом дисциплина «Теория и методика физической культуры» раскрывает только общие методические вопросы, а дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта» в большей степени ориентирована на подготовку к тренерской деятельности. В такой ситуации аспекты педагогической деятельности учителя физической культуры, имеющие множество нюансов при обучении двигательным навыкам школьников остаются незатронутыми.

В соответствии с ФГОС ВПО по направлению подготовки «Физическая культура» (профиль подготовки «Физкультурное образование») и примерной основной образовательной программой по указанному направлению подготовки продолжительность учебной практики студентов составляет 6