

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе
УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

_____ И.В. Семченко
(подпись)

(дата утверждения)
Регистрационный № УД-_____/р.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

Учебная программа для специальности
1-03 02 01 Физическая культура

Факультет	физической культуры		
Кафедра	легкой атлетики и лыжного спорта		
Курс (курсы)	1-2-3		
Семестр (семестры)	1-2-3-4-5-6		
Лекции	34 часов	Экзамен	6 семестр
Практические (семинарские) занятия	216 часов	Зачет	2-4-5 семестр
Всего аудиторных часов по дисциплине	250 часов	Курсовой проект (работа)	нет
Всего часов по дисциплине	361 час	Форма получения высшего образования	дневная

Составил И.Г. Трофимович, доцент

2010

Учебная программа составлена на основе базовой учебной программы,
утвержденной _____ 2010 г.,
регистрационный номер _____ / _____

Рассмотрена и рекомендована к утверждению в качестве рабочего варианта на
заседании кафедры **легкой атлетики и лыжного спорта**

_____ 2010 г., протокол № ____

Заведующий кафедрой

доцент _____ **М.В. Коняхин**

Одобрена и рекомендована к утверждению
Методическим советом факультета **физической культуры**

_____ 2010 г., протокол № ____

Председатель

доцент _____ **А.Е. Бондаренко**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Легкая атлетика является одним из основных видов спорта в системе физического воспитания. Разнообразные легкоатлетические упражнения и широкие возможности варьировать нагрузку в ходьбе и беге, прыжках и метаниях позволяют успешно использовать их в занятиях людей разного возраста, пола и разного уровня физической подготовленности. Многие из этих упражнений могут выполняться на простейших площадках и на местности. Положительное влияние легкоатлетических упражнений предопределило их широкое включение в программы по физическому воспитанию общеобразовательных школ, профессионально-технических училищ, высших и средних специальных заведений.

Целью дисциплины является овладение студентами формами, методами и методическими приемами легкой атлетики.

Задачами дисциплины являются:

- усвоение студентами основ организации и ведения физкультурно-оздоровительной работы с лицами разного пола, возраста и разным уровнем подготовленности;

- овладение основами техники легкоатлетических упражнений;

- формирование умений и навыков оборудования и подготовки простейших легкоатлетических сооружений, организации учебно-тренировочных занятий, навыки обучения отдельным видам легкоатлетических упражнений.

Выпускник должен
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;

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.

Дисциплина обязательного компонента «Легкая атлетика и методика преподавания» изучается студентами 1, 2, 3 курсов специальности 1-03 02 01 «Физическая культура».

Общее количество часов – 361; аудиторное количество часов – 250, из них: лекции – 34, практические занятия – 216. Форма отчетности – 2, 4, 5 семестр зачет и 6 семестр экзамен.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Тема 1 История развития легкой атлетики

Легкая атлетика в древние времена. Легкая атлетика в наше время. Возникновение легкоатлетического спорта. Развитие легкой атлетики в Республики Беларусь. Участие белорусских легкоатлетов в международных соревнованиях, достижения белорусских легкоатлетов и их значение для укрепления дружбы между спортсменами различных стран.

Тема 2 Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений

Определение понятия «Легкая атлетика». Оздоровительное, воспитательное и прикладное значение легкоатлетических упражнений. Место и значение легкой атлетики в системе физвоспитания.

Специальные и общеразвивающие упражнения. Техника спортивной ходьбы и бега. Техника прыжков в длину и высоту с разбега различными способами. Техника метаний. Многоборье и их разновидности.

Тема 3 Основы техники спортивной ходьбы и бега

Понятие о технике легкоатлетических упражнений. Техника как совокупность необходимых звеньев кинематической, динамической и ритмической структур движения. Ведущие звенья техники и второстепенные детали техники, индивидуальные особенности. Обоснование техники с учетом законов механики и биологии. Периоды и фазы движений в течение цикла при ходьбе и беге, взаимодействие внутренних и внешних сил и их значение. Путь движения общего центра тяжести (ОЦТ) тела. Длина и частота шагов. Значение сил инерции. Разновидности стартового положения. Особенности техники бега на короткие, средние и длинные дистанции и бега с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Тема 4 Основы техники прыжков

Прыжок как естественный более рациональный способ преодоления препятствий. Фазы прыжка: разбег, отталкивание, полет и приземление. Начальная скорость полета. Отталкивание - основная фаза прыжка. Сложение скоростей создаваемых при разбеге и отталкивании. Угол отталкивания и угол вылета при прыжке. Траектория общего центра тяжести прыгуна в полете. Движение прыгуна в полете и их значение. Особенности техники прыжка в высоту, длину, тройного и с шестом.

Тема 5 Основы техники метаний

Факторы, влияющие на дальность полета снаряда. Фазы спортивного метания: подготовительные движения к разбегу и разбег; обгон снаряда; заключительное усилие; сохранение равновесия после вылета снаряда. Развитие оптимальной скорости движения системы метатель-снаряд, максимальная скорость снаряда при заключительном усилии и выпуск снаряда в нужном направлении. Начальная скорость полета и угол вылета. Значение угла местности для определения оптимальных углов вылета различных по форме и весу снаряда. Особенности техники метания броском из-за головы, прямой рукой (руками) с боку и толчком.

Тема 6 Основы обучения в легкой атлетике

Основные принципы, методы и средства обучения, применяемые в легкой атлетике. Процесс обучения и совершенствования. Последовательность обучения видам легкой атлетики Предупреждение, устранение и объяснение возникающих при обучении ошибок.

Тема 7 Методика обучения легкоатлетическим упражнениям

Типовая схема обучения Положительный и отрицательный перенос двигательных навыков при обучении. Последовательность изучения легкоатлетических видов. Использование подводящих и специально-подготовительных упражнений при обучении.

Обучение технике видов легкой атлетики. Учебная практика (проведение студентами отдельных частей урока и урока в целом).

Тема 8 Урок по легкой атлетике в школе

Типовая структура и разновидности уроков и тренировочных занятий. Части урока (подготовительная, основная, заключительная), их задачи и последовательность выполнения. Сочетание видов на уроке и дозировка упражнений. Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Тема 9 Организация, планирование и учет учебной работы по легкой атлетике

Планирование учебной и учебно-тренировочной работы в общеобразовательной школе и ДЮСШ. Учебные планы и программы, графики прохождения учебного материала, рабочие планы, конспекты уроков. Основные виды учета. Предварительные, текущий, итоговый. Методика индивидуального и группового занятия. Взаимосвязь планирования и учета. Значение врачебного и педагогического контроля.

Тема 10 Легкая атлетика в оздоровительном лагере

Планирование занятий с учетом различных условий (оборудование, инвентарь, климат). Участие школьников в оборудовании площадок и отдельных мест занятий. Организация содержания работы секций по легкой

атлетике. Организация соревнований по отдельным видам легкой атлетики в условиях оздоровительного лагеря.

Тема 11 Основы тренировки в легкой атлетике

Тренировка как педагогический процесс. Цели и задачи тренировки. Основные стороны тренировки. Принципы спортивной тренировки. Средства и методы развития физических качеств. Дозирование нагрузки. Изменение объема интенсивности нагрузки в процессе круглогодичной тренировки. Управление процессом тренировки.

Развитие физических качеств (выносливости, скоростно-силовых качеств и силы). Тренировка в прыжках в длину и высоту с разбега. Тренировка в метании диска, толкании ядра и беге на короткие дистанции.

Тема 12 Планирование тренировочного процесса

Многолетнее планирование. Структура многолетней подготовки. Годичный цикл тренировки и его характеристика. Построение годичного цикла. Одноцикловое, двухцикловое и трехцикловое годичное планирование. Построение средних циклов. Втягивающий этап. Общеподготовительный этап. Специально-подготовительный этап. Предсоревновательный этап. Соревновательный этап.

Тема 13 Индивидуальное планирование

Построение тренировочного занятия. Задачи и содержание учебно-тренировочного урока. Подготовительная, основная и заключительная части занятий и их содержание. Индивидуальный план тренировки. Нагрузка перед занятием. Режим, врачебный контроль и подготовка к соревнованиям. Средства восстановления.

Тема 14 Легкая атлетика в системе оздоровительных мероприятий

Место и значение легкой атлетики в системе оздоровительных мероприятий. Влияние легкоатлетических упражнений на организм человека. Методические рекомендации по проведению занятий по оздоровительному бегу и ходьбе. Советы занимающимся оздоровительной ходьбой и бегом. Контроль и самоконтроль.

Тема 15 Спортивные сооружения для занятий по легкой атлетике

Краткие исторические сведения о спортивных сооружениях в легкой атлетике. Классификация спортивных площадок и стадионов и их оборудование на местности. Места соревнований по отдельным видам легкой атлетики, устройство и уход за ними. Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию. Роль учителя физической культуры по оборудованию мест занятий по легкой атлетике в школе.

Тема 16 Организация и проведение соревнований по легкой

атлетике

Организация соревнований на стадионе и вне стадиона. Особенности проведения соревнований в помещении. Обеспечение техники безопасности. Календарь соревнований. Положение о соревновании. Состав судейской коллегии. Участники соревнований их права и обязанности.

Учебные соревнования по многоборью.

Тема 17 Правила соревнований по отдельным видам легкой атлетики

Правила соревнований в спортивной ходьбе. Судьи по спортивной ходьбе и их обязанности. Правила соревнований в беге на короткие, средние и длинные дистанции. Правила соревнований в барьерном и эстафетном беге. Бригада судей на финише. Бригада хронометристов. Судьи на дистанции. Стартер и его помощники их права и обязанности. Правила соревнований в прыжках и метаниях.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРНИНЫ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Всего часов	Количество аудиторных часов				Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
			лекции	практические (семинарские) занятия	лабораторные занятия	СРС			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 курс 1 семестр									
1	История развития легкой атлетики	2	2	-	-	-			
	1.Легкая атлетика в древние времена. 2.Легкая атлетика в наше время 3.Развитие легкой атлетики в Республики Беларусь.			-	-	-		[1-10]	
2	Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений	102	2	100	-	-		[1-10]	
	1.Определение понятия «Легкая атлетика». 2.Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. 3.Характеристика легкоатлетических упражнений.								
2.1	1.Техника спортивной ходьбы 2.Техника метания мяча. 3.Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	-	2	-	-			
2.2	1.Техника спортивной ходьбы.	2	-	2	-	-			

	2.Техника метания мяча. 3.Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».								
2.3	1.Техника спортивной ходьбы. 2.Техника метания мяча. 3.Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	-	2	-	-			
2.4	1.Техника спортивной ходьбы. 2.Техника метания мяча. 3.Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	-	2	-	-			
2.5	1.Техника спортивной ходьбы. 2.Техника метания гранаты. 3.Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	-	2	-	-	Спортивный инвентарь		
2.6	1.Техника спортивной ходьбы. 2.Техника метания гранаты. 3.Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	-	2	-	-			Прием контрольных нормативов.
2.7	1.Техника спортивной ходьбы. 2.Техника метания гранаты. 3.Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	-	2	-	-			
2.8	1.Специальные и общеразвивающие упражнения. 1.Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 2.Техника метания гранаты.	2	-	2	-	-			
2.9	1.Специальные и общеразвивающие упражнения. 2.Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	-	2	-	-	Спортивный инвентарь		Прием контрольных нормативов.

	3.Техника метания гранаты.								
2.10	1.Специальные и общеразвивающие упражнения. 2.Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». 3.Техника метания гранаты.	2	-	2	-	-			
2.11	1.Специальные и общеразвивающие упражнения. 2.Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». 3.Техника метания гранаты, отведение.	2	-	2	-	-	Спортивный инвентарь		
2.12	1.Специальные и общеразвивающие упражнения. 2.Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». 3.Техника метания гранаты.	2	-	2	-	-			
2.13	1.Специальные и общеразвивающие упражнения. 2.Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». 3.Техника метания гранаты.	2	-	2	-	-			
2.14	1.Специальные и общеразвивающие упражнения. 2.Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». 3.Техника метания гранаты.	2	-	2	-	-	Спортивный инвентарь		
2.15	1.Специальные и общеразвивающие упражнения. 2.Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». 3.Техника метания гранаты.	2	-	2	-	-			
2.16	1.Специальные и общеразвивающие	2	-	2	-	-			

	упражнения. 2.Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». 3.Техника метания гранаты.								
2.17	1.Специальные и общеразвивающие упражнения. 2.Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». 3.Техника метания гранаты	2	-	2	-	-	Спортивный инвентарь		
2.18	1.Специальные и общеразвивающие упражнения. 2.Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». 3.Техника метания гранаты.	2	-	2	-	-			
2.19	1.Специальные и общеразвивающие упражнения. 2.Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». 3.Техника метания гранаты.	2	-	2	-	-			Прием контрольных нормативов.
2.20	1.Специальные и общеразвивающие упражнения. 2.Метание гранаты. 3.Техника кроссового бега.	2	-	2	-	-	Спортивный инвентарь		Прием контрольных нормативов.
2.21	1.Специальные и общеразвивающие упражнения. 2.Техника кроссового бега. 3.Развитие выносливости.	2	-	2	-	-			
2.22	1.Специальные и общеразвивающие упражнения. 2.Техника кроссового бега. 3.Развитие выносливости.	2	-	2	-	-			
2.23	1.Специальные и общеразвивающие	2	-	2	-	-			

	упражнения. 2.Техника кроссового бега. 3.Развитие выносливости.								
2.24	1.Специальные и общеразвивающие упражнения. 2.Техника кроссового бега. 3.Развитие выносливости.	2	-	2	-	-			
2.25	1.Специальные и общеразвивающие упражнения. 2. Учебные соревнования по кроссу.	2	-	2	-	-			Прием контрольных нормативов.
	Всего за 1 семестр	54	4	50	-	-			
3	Основы техники спортивной ходьбы и бега	6	2	4	-	-		[1-10]	
	1.Цикл движения ходьбы и бега. 2.Взаимодействие внешних и внутренних сил. 3.Скорость движения в ходьбе и беге. 4.Разновидности стартового положения и особенности бега.	2	2	-	-	-			
4	Основы техники прыжков	10	2	8	-	-		[1-10]	
	1.Дальность полета спортсмена и ее показатели. 2.Фазы прыжка и их характеристика. 3.Особенности техники прыжков.								
5	Основы техники метаний	8	2	6	-	-		[1-10]	
	1.Дальность полета снаряда и ее показатели. 2.Фазы метания и их характеристики. 3.Особенности техники метаний.								
5.1	1.Техника метания гранаты. 2.Фаза разбега. 3.Фаза финального усилия.	2	-	2	-	-			

4.2	1.Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 2.Фаза разбега в сочетании с отталкиванием. 3.Фаза полета и приземления.	2	-	2	-	-			
4.3	1.Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». 2.Фаза разбега в сочетании с отталкиванием. 3.Фаза перехода через планку и приземление.	2	-	2	-	-			
3.4	1.Основы техники ходьбы и бега 2.Цикл движения. 3.Скорость движения. 4.Разновидность старта.	2	-	2	-	-			
4.5	1.Основы техники прыжков 2.Фазы прыжка и их характеристика. 3.Особенности техники прыжка.	2	-	2	-	-			
5.6	1.Основы техники метаний 2.Фазы метания и их характеристика. 3.Особенности техники метаний.	2	-	2	-	-			
2.7	1.Специальные и общеразвивающие упражнения. 2.Техника бега на средние дистанции. 3.Техника метания копья.	2	-	2	-	-			
2.8	1.Специальные и общеразвивающие упражнения. 2.Техника бега на средние дистанции. 3.Техника метания копья.	2	-	2	-	-			
2.9	1.Специальные и общеразвивающие упражнения. 2.Техника бега на средние дистанции.	2	-	2	-	-			

	3.Техника метания копья.								
2.10	1.Специальные и общеразвивающие упражнения. 2.Техника бега на средние дистанции. 3.Техника метания копья.	2	-	2	-	-			
2.11	1.Специальные и общеразвивающие упражнения. 2.Техника бега на средние дистанции. 3.Техника метания копья.	2	-	2	-	-			
2.12	1.Специальные и общеразвивающие упражнения. 2.Техника бега на средние дистанции. 3.Технике метания копья	2	-	2	-	-			
2.13	1.Специальные и общеразвивающие упражнения. 2.Техника бега на средние дистанции. 3.Техника метания копья.	2	-	2	-	-			
2.14	1.Специальные и общеразвивающие упражнения. 2.Бег на средние дистанции. 3.Техника метания копья.	2	-	2	-	-			Прием контрольных нормативов
2.15	1.Специальные и общеразвивающие упражнения. 2.Техника бега на короткие дистанции. 3.Техника метания копья.	2	-	2	-	-			
2.16	1.Специальные и общеразвивающие упражнения. 2.Техника бега на короткие дистанции. 3.Техника метания копья.	2	-	2	-	-			
2.17	1.Специальные и общеразвивающие упражнения. 2.Техника бега на короткие дистанции.	2	-	2	-	-			

	3.Техника метания копья.								
2.18	1.Специальные и общеразвивающие упражнения. 2.Техника бега на короткие дистанции 3.Техника метания копья.	2	-	2	-	-			
2.19	1.Специальные и общеразвивающие упражнения. 2.Техника бега на короткие дистанции. 3.Техника метания копья	2	-	2	-	-			
2.20	1.Специальные и общеразвивающие упражнения. 2.Техника бега на короткие дистанции. 3.Техника метания копья.	2	-	2	-	-			
2.21	1.Специальные и общеразвивающие упражнения. 2.Техника бега на короткие дистанции. 3.Техника метания копья.	2	-	2	-	-			
2.22	1.Специальные и общеразвивающие упражнения. 2.Техника бега на короткие дистанции. 3.Метание копья.	2	-	2	-	-			Прием контрольных нормативов
2.23	1.Специальные и общеразвивающие упражнения. 2.Техника бега на короткие дистанции. 3.Техника прыжка в высоту с разбега способом «перекат».	2	-	2	-	-			
2.24	1.Специальные и общеразвивающие упражнения. 2.Техника бега на короткие дистанции. 3.Техника прыжка в высоту с разбега способом «перекат».	2	-	2	-	-			
2.25	1.Специальные и общеразвивающие	2	-	2	-	-			

	упражнения. 2.Техника бега на короткие дистанции. 3.Техника прыжка в высоту с разбега способом «перекат».								
2.26	1.Специальные и общеразвивающие упражнения. 1.Техника бега на короткие дистанции. 2.Техника прыжка в высоту с разбега способом «перекат».	2	-	2	-	-			
2.27	1.Специальные и общеразвивающие упражнения. 2.Техника бега на короткие дистанции. 3.Техника прыжка в высоту с разбега способом «перекат».	2	-	2	-	-			
2.28	1.Специальные и общеразвивающие упражнения. 2.Техника бега на короткие дистанции. 3.Техника прыжка в высоту с разбега способом «перекат».	2	-	2	-	-			
2.29	1.Специальные и общеразвивающие упражнения. 2.Техника бега на короткие дистанции. 3.Техника прыжка в высоту с разбега способом «перекат».	2	-	2	-	-			
2.30	1.Специальные и общеразвивающие упражнения. 2.Бег на короткие дистанции. 3.Техника прыжка в высоту с разбега способом «перекат».	2	-	2	-	-			Прием контрольных нормативов
2.31	1.Специальные и общеразвивающие упражнения. 2.Прыжки в высоту с разбега способом	2		2					Прием контрольных нормативов

	«перекат».								
	Всего за 2 семестр	68	6	62	-	-			
6	Основы обучения	2	2	-	-	-		[1-10]	
	1.Обучение как единый педагогический процесс. 2. Принципы и методы обучения. 3.Процесс обучения и совершенствования.								
7	Методика обучения легкоатлетическим упражнениям	58	2	56	-	-		[1-10]	
	1.Типовая схема обучения. 2.Последовательность обучения в легкой атлетике. 3.Обучение технике легкоатлетических видов								
8	Урок по легкой атлетике в школе	2	2	-	-	-		[1-10]	
	1.Типовая структура и разновидности уроков и тренировочных занятий. 2.Сочетание видов на уроке и дозировка упражнений. 3.Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой.								
7.1	1.Учебная практика 2.Обучение техники эстафетного бега. 3.Обучение технике тройного прыжка.	2	-	2	-	-			
7.2	1.Учебная практика 2.Обучение техники эстафетного бега. 3.Обучение технике тройного прыжка.	2	-	2	-	-			
7.3	1.Учебная практика 2.Обучение техники эстафетного бега. 3.Обучение технике тройного прыжка.	2	-	2	-	-			
7.4	1.Учебная практика	2	-	2	-	-			

	2.Обучение техники эстафетного бега. 3.Обучение техники тройного прыжка.								
7.5	1.Учебная практика 2.Обучение техники эстафетного бега. 3.Обучение техники тройного прыжка.	2	-	2	-	-			
7.6	1.Эстафетный бег. 2.Тройной прыжок.	2	-	2	-	-			Прием контрольных нормативов
7.7	1. Учебная практика 2.Обучение техники толкания ядра. 3.Обучение техники прыжка в высоту с разбега способом «перекидной».	2	-	2	-	-			
7.8	1. Учебная практика 2.Обучение техники толкания ядра. 3.Обучение техники прыжка в высоту с разбега способом «перекидной».	2	-	2	-	-			
7.9	1. Учебная практика 2.Обучение техники толкания ядра. 3.Обучение техники прыжка в высоту с разбега способом «перекидной».	2	-	2	-	-			
7.10	1. Учебная практика 2.Обучение техники толкания ядра. 3.Обучение техники прыжка в высоту с разбега способом «перекидной».	2	-	2	-	-			
7.11	1. Учебная практика 2.Обучение техники толкания ядра. 3.Обучение техники прыжка в высоту с разбега способом «перекидной».	2	-	2	-	-			
7.12	1. Учебная практика 2.Обучение техники толкания ядра. 3.Обучение техники прыжка в высоту с разбега способом «перекидной».	2	-	2	-	-			

7.13	1.Учебная практика 2.Обучение техники толкания ядра. 3.Обучение техники прыжка в высоту с разбега способом «перекидной».	2	-	2	-	-			
7.14	1.Учебная практика 2.Обучение техники толкания ядра. 3.Обучение техники прыжка в высоту с разбега способом «перекидной».	2	-	2	-	-			
7.15	1.Учебная практика 2.Техника толкания ядра. 3.Техника прыжка в высоту с разбега способом «перекидной».	2	-	2	-	-			Прием контрольных нормативов
	Всего 3 семестр	36	6	30					
9	Организация, планирование и учет учебной работы по легкой атлетике	2	2	-	-	-		[1-10]	
	1.Планирование учебной работы в средней школе и ДЮСШ. 2. Учебные планы и программы. 3.Основные виды учета и его взаимосвязь с планированием.								
10	Легкая атлетика в оздоровительном лагере	2	2	-	-	-		[1-10]	
	1.Планирование занятий с учетом различных условий (оборудование, инвентарь, климат). 2.Участие школьников в оборудовании площадок и отдельных мест занятий. 3.Организация соревнований по отдельным видам легкой атлетики в условиях оздоровительного лагеря.								
7.1	1.Учебная практика. 2.Обучение технике барьерного бега	2	-	2	-	-			

	3.Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».								
7.2	1.Учебная практика. 2.Обучение технике барьерного бега 3.Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».	2	-	2	-	-			
7.3	1.Учебная практика. 2.Обучение технике барьерного бега 3.Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».	2	-	2	-	-			
7.4	1.Учебная практика. 2.Обучение технике барьерного бега 3.Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».	2	-	2	-	-			
7.5	1.Учебная практика. 2.Обучение технике барьерного бега 3.Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».	2	-	2	-	-			
7.6	1.Учебная практика. 2.Обучение технике барьерного бега 3.Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».	2	-	2	-	-			
7.7	1.Учебная практика 2.Обучение технике метания диска. 3.Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».	2	-	2	-	-			
7.8	1.Учебная практика 2.Обучение технике метания диска. 3.Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».	2	-	2	-	-			
7.9	1.Учебная практика 2.Обучение технике метания диска.	2	-	2	-	-			

	3.Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».								
7.10	1.Учебная практика 2.Обучение технике метания диска. 3.Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».	2	-	2	-	-			
7.11	1.Учебная практика 2.Обучение технике метания диска. 3.Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».	2	-	2	-	-			
	Всего за 4 семестр	26	4	22	-	-			
11	Основы тренировки в легкой атлетике	32	2	30	-	-			
	1.Цели и задачи и принципы тренировки. 2.Основные стороны тренировки. 3.Развитие физических качеств. 4.Тренировка в отдельных видах легкой атлетики.								
12	Планирование тренировочного процесса	2	2	-	-	-			
	1.Многолетнее планирование. 2.Годичный цикл тренировки и его характеристика. 3.Одноцикловое, двух и трехцикловое годовое планирование.								
13	Индивидуальное планирование	2	2	-	-	-			
	1.Построение тренировочного процесса. 2.Задачи и содержание учебно-тренировочного процесса. 3.Индивидуальный план тренировки. 4.Режим, врачебный контроль и подготовка к соревнованиям.								
11.1	1.Тренировка в беге на короткие	2	-	2	-	-			

	дистанции. 2. Развитие скоростно-силовых качеств.								
11.2	1.Тренировка в беге на короткие дистанции. 2. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-	2	-	-			
11.3	1.Тренировка в прыжках в длину с разбега. 2.Развитие выносливости.	2	-	2	-	-			
11.4	1.Тренировка в прыжках в длину с разбега. 2.Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-	2	-	-			
11.5	1.Тренировка в прыжках в высоту с разбега. 2. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-	2	-	-			
11.6	1.Тренировка в прыжках в высоту с разбега 2.Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-	2	-	-			
11.7	1.Тренировка в толкании ядра. 2.Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-	2	-	-			
11.8	1.Тренировка в толкании ядра. 2.Развитие скоростно-силовых качеств.	2	-	2	-	-			
11.9	1.Тренировка в метании диска. 2. Развитие выносливости.	2	-	2	-	-			
11.10	1.Тренировка в метании диска. 2.Развитие выносливости.	2	-	2	-	-			
11.11	1.Тренировка в метании копья. 2.Развитие выносливости.	2	-	2	-	-			
11.12	1.Тренировка в метании копья. 2.Развитие выносливости.	2	-	2	-	-			
11.13	1.Тренировка в беге на средние дистанции. 2.Развитие выносливости.	2	-	2	-	-			

11.14	1. Учебные соревнования по многоборью	2	-	2	-	-			Прием контрольных нормативов
11.15	1. Учебные соревнования по многоборью	2	-	2	-	-			Прием контрольных нормативов
	Всего за 5 семестр	36	6	30	-	-			
14	Легкая атлетика в системе оздоровительных мероприятий	6	2	4	-	-		[1-10]	
	1. Место и значение легкой атлетики в системе оздоровительных мероприятий. 2. Влияние легкоатлетических упражнений на организм человека. 3. Методика занятий оздоровительным бегом и ходьбой. 4. Контроль и самоконтроль.								
15	Спортивные сооружения для занятий по легкой атлетике	4	2	2	-	-		[1-10]	
	1. Краткие исторические сведения о спортивных сооружениях по легкой атлетике. 2. Места соревнований и их оборудование. 3. Гигиенические требования к спортивным сооружениям и к оборудованию. 4. Роль учителя физической культуры в оборудовании мест занятий по легкой атлетике в школе.								
16	Организация соревнований	4	2	2	-	-		[1-10]	
	1. Классификация соревнований. 2. Календарь и положение о								

	соревнованиях. 3.Судейская коллегия, ее права и обязанности.								
17	Правила соревнований по отдельным видам легкой атлетики	6	2	4	-	-		[1-10]	
	1.Правила соревнований в спортивной ходьбе и беге на короткие, средние и длинные дистанции. 2.Правила соревнований в эстафетном и барьерном беге. 3.Правила соревнований в прыжках и метаниях.								
14.1	1.Значение легкой атлетики в системе оздоровительных мероприятий. 2.Влияние легкоатлетических упражнений на организм человека			2					
14.2	1.Методические рекомендации по оздоровительному бегу и ходьбе. 2.Контроль и самоконтроль.			2					
15.3	1.Классификация спортивных площадок и стадионов. 2.Места соревнований по отдельным видам легкой атлетики.			2					
16.4	1.Организация соревнований по легкой атлетике. 2.Календарь и положение о соревнованиях. 3.Участники соревнований, их права и обязанности.			2					
17.5	1.Правила соревнований в спортивной ходьбе и беге. 2.Правила соревнований в барьерном и								

	эстафетном беге.								
17.6	1.Правила соревнований в прыжках в длину и в высоту с разбега. 2.Правила соревнований в метании гранаты, копья, молота, диска и в толкании ядра.			2					
3.7	1.Анализ техники спортивной ходьбы и бега на короткие дистанции. 2.Основные фазы техники и их характеристика.			2					
4.8	1.Анализ техники прыжков в длину и высоту. 2.Фазы прыжка и их характеристика.			2					
5.9	1.Анализ техники метаний. 2.Фазы техники метаний и их характеристика.			2					
7.10	1.Методика обучения в беге на короткие и средние дистанции. 2.Задачи и основные средства обучения.			2					
7.11	1.Методика обучения в прыжках и метаниях. 2.Задачи и основные средства обучения.			2					
	ВСЕГО за 6 семестр	30	8	22	-	-			
	ВСЕГО ПО ДИСЦИПЛИНЕ	250	34	216	-	-			

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Примерный перечень практических занятий

1. Техника и методика обучения спортивной ходьбы, бега на короткие и средние дистанции.
2. Техника и методика обучения барьерному и эстафетному бегу.
3. Техника и методика обучения прыжкам в высоту с разбега способами: «перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп».
4. Техника и методика обучения прыжкам в длину с разбега способами: «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы».
5. Техника и методика обучения метанию мяча, гранаты, диска и толканию ядра.
6. Специальные и общеразвивающие упражнения в легкой атлетике.
7. Развитие физических качеств.

Примерный перечень семинаров

8. Основы техники спортивной ходьбы и бега.
9. Основы техники прыжков.
10. Основы техники метаний.
11. Техника и методика обучения бега на короткие и средние дистанции.
12. Техника и методика обучения прыжков в высоту и длину с разбега.
13. Техника и методика обучения метанию мяча, гранаты.
14. Спортивные сооружения для занятий по легкой атлетике.
15. Организация соревнований по легкой атлетике.
16. Правила соревнований по отдельным видам легкой атлетики.
17. Легкая атлетика в системе оздоровительных мероприятий.

Рекомендуемые нормативы и оценка спортивно-технической подготовленности студентов

		10	9	8	7	6	5	4
		Граната	м	50,0	48,0	46,0	44,0	42,0
	ж	32,0	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0	20,0
Ядро	м	920	900	880	860	840	820	800
	ж	820	800	790	775	760	745	730
Копье	м	40,0	39,00	37,50	36,00	35,00	34,00	33,00
	ж	26,00	25,00	24,00	23,00	22,50	21,50	21,00
Диск	м	31,00	30,00	29,00	28,00	27,00	26,00	25,00
	ж	26,00	25,00	24,00	23,00	22,00	21,00	20,00

		10	9	8	7	6	5	4
		100	м	12,7	12,9	13,0	13,1	13,2
ж	14,5		14,7	14,9	15,1	15,2	15,3	15,4
300	м	42,5	43,0	43,5	44,0	44,3	44,7	45,0
	ж		51,0	52,0	53,0	53,6	54,6	55,0
800	ж	2.48,0	2.50,0	2.52,5	2.55,0	2.57,0	2.58,0	3.00,0
1500	м	4.48,0	5.00,0	5.05,0	5.10,0	5.12,0	5.13,5	5.15,0

1000	м	3.05,0	3.10,0	3.11,5	3.13,0	3.13,8	3.14,6	3.15,0
	ж	3.58,0	4.00,0	4.12,5	4.05,0	4.07,0	4.08,5	4.10,0
длина	м	530	520	510	500	490	480	470
	ж	410	400	390	380	370	365	360
высота	м	150	145	143	141	139	137	135
	ж	122	120	118	116	114	112	110
8-борье		1700	1600	1500	1400	1300	1200	1000

Рекомендуемая литература

Основная

1. Кобринский, М.Е., Юшкевич, Т.П., Конников, А.Н. Легкая атлетика: учебник / М.Е. Кобринский, Т.П. Юшкевич, А.Н. Конников. – Мн.: Тесей, 2005. – 336 с.
2. Озолин, Н.Г., Воронкин, В.И., Примаков, Ю.Н. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. /Н.Г. Озолин, В.И. Воронкин, Ю.Н. Примаков изд. 4-е, доп., перераб. М.: Физкультура и спорт, 1989. - 671 с.
3. Технические правила проведения международных соревнований по легкой атлетике на 2006-2009 годы. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2009. – 128 с.
4. Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-4 и 5-11 классов общеобразовательной школы.

Дополнительная

1. Хоменков, Л.С. Книга тренера по легкой атлетике. - Изд. 3-е, перераб. /Л.С. Хоменков. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 399 с.
2. Лахов, В.И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике /В.И. Лахов - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 336 с.
3. Макаров, А.Н., Сирис, П.З., Теннов, В.П. Легкая атлетика. Учебник для студентов пед.ин-тов по спец. N 2114 «Физическая культура» /А.Н. Макаров, П.З. Сирис, В.П. Теннов и др.- 2-е изд.перераб. доп.. - М.: Просвещение, 1987. - 304 с.
4. Працко, Ю.Ф., Коняхин, М.В. Легкая атлетика. Оборудование, инвентарь и правила соревнований: Практическое пособие /Ю.Ф. Працко, М.В. Коняхин; М-во образования Республики Беларусь, учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины». – Гомель, 2005. – 79 с.
5. Пташиц, А.Я., Трофимович, И.Г. Общеразвивающие и специальные упражнения в легкой атлетике: учебно-метод.пособие /А.Я. Пташиц, И.Г. Трофимович; М-во образования Респ.Беларусь, Белорус. гос. ун-т трансп. – Гомель: БелГУТ, 2006. – 50 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ
ПО ИЗУЧАЕМОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

Название дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы по изучаемой учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
	Кафедра легкой атлетики и лыжного спорта		Рекомендовать к утверждению учебную программу в представленном варианте протокол № ___ от _____.200__
	Кафедра легкой атлетики и лыжного спорта		Рекомендовать к утверждению учебную программу в представленном варианте протокол № ___ от _____.200__

ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ
ПО ИЗУЧАЕМОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

на ____/____ учебный год

№№ пп	Дополнения и изменения	Основание

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры
легкой атлетики и лыжного спорта
(протокол № ____ от _____ 2010 г.)

Заведующий кафедрой

легкой атлетики и лыжного спорта
к.п.н., доцент

_____ М.В. Коняхин

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физической культуры УО «ГТУ им. Ф. Скорины»
профессор

_____ Г.И. Нарскин

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ