

**ЧЕЛЯБИНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВ
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

В. И. КРАВЧУК

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Учебно-методический комплекс

ЧЕЛЯБИНСК

2004

УДК 796.0(073)

ББК 75.711 я73

К 78

Утверждена на заседании кафедры физического воспитания 30.01.04 г.,
протокол № 5

Кравчук В. И. Легкая атлетика: Учебно-методический комплекс /
ЧГАКИ. – Челябинск, 2004. – 39 с.

Легкая атлетика является одним из важнейших видов практического раздела дисциплины «Физическая культура» в вузе, входящей в обязательный минимум подготовки по всем специальностям Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования.

Печатается по решению редакционно-издательского совета ЧГАКИ

© Челябинская государственная
академия культуры и искусств, 2004

© Кравчук В. И., 2004

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	4
Тематический план.....	6
Содержание курса.....	7
Зачетные требования.....	22
Контрольные вопросы.....	23
Приложения.....	24
Список литературы.....	39

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В комплексе дисциплин по физической культуре легкоатлетические упражнения занимают одно из главных мест. Студентам основного учебного отделения необходимо на каждом курсе продемонстрировать минимально необходимый уровень развития выносливости, скорости, силы в таких видах как бег на 100 м, 2000 м и 3000 м, прыжок в длину с места.

Для студентов, занимающихся в отделении спортивного совершенствования почти по всем видам спорта, легкоатлетические упражнения имеют важное прикладное значение, так как являются отличным средством развития быстроты, выносливости, координации движений.

Занятия легкой атлетикой повышают уровень работоспособности и здоровья, воспитывают у студентов устойчивые психические качества.

Программа по физической культуре для высших учебных заведений предусматривает определенные контрольные нормативы, которые необходимо выполнить для зачисления в группы спортивного совершенствования по легкой атлетике (см. табл. 1, 2, 3).

Бег, прыжки и метания – естественные локомоции человека, основные виды легкой атлетики.

Легкая атлетика занимает центральное место среди всех других видов спорта, не зря ее называют «королевой спорта». Это обусловлено, в первую очередь естественностью упражнений и их разнообразным воздействием на организм человека: прыжки и метания позволяют успешно развивать силу, быстроту, совершенствовать координацию движений, бег оказывает благоприятное воздействие на деятельность сердечно-сосудистой системы. Ценность легкоатлетических упражнений состоит также в том, что многие из них несложны по технике исполнения и доступны лицам с различными данными физического развития.

Совершенствование ведущих физических качеств может быть достигнуто только при определенном уровне развития остальных, особенно, общей выносливости и гибкости. В то же время для полной реализации этих качеств требуется координация – двигательная ловкость, чувство движения, двигательная память, а также уверенность, решительность и смелость при огромном желании совершенствоваться и побеждать.

Поэтому в зависимости от уровня подготовленности, задач и периодов тренировки целесообразно придерживаться определенных соотношений общеподготовительных, специально подготовительных и соревновательных упражнений, которые приводятся по видам легкой атлетики. Важным фактором в процессе легкоатлетической подготовки и в выборе средств служит соревновательное упражнение со всеми его специфическими характеристиками структуры движений, заметно изменяющимися по мере роста спортивного результата.

Эффективное выполнение каждого соревновательного упражнения обеспечивается уровнем развития и способностью проявления в разной мере соотношения взаимосвязанных двигательных физических качеств: силы, быстроты,

прыгучести, выносливости, гибкости, равновесия, ловкости и способности как к мобилизации, так и к произвольному расслаблению мышц.

Единство качеств двигательной деятельности специфично, поскольку развивается в занятиях определенным видом легкой атлетики. В связи с этим в большинстве перечисленных качеств двигательной деятельности выделяются относительно самостоятельные их разновидности.

Так, например, выносливость подразделяется на общую, локальную и специальную формы – силовую, скоростную, марафонскую и др. Сила в сочетании с быстротой создает многие формы проявления от максимальной силы к быстрой «взрывной» силе – прыгучести и т. д.

Общим необходимым требованием к студентам для достижения успеха в избранном виде легкой атлетики является совершенное владение контролем над свободой движений, чувством ритма и темпа при действии любых сбивающих факторов.

Ощущение максимальных усилий мешает установлению личных рекордов.

Многообразие видов и средств легкой атлетики обеспечивает всестороннее гармоническое развитие организма студентов, способствует развитию и совершенствованию основных физических качеств.

Цели и задачи курса легкая атлетика

1. Теоретическая подготовка, позволяющая провести методико-практическое или тренировочно-групповое занятие.
2. Овладение методиками контроля и самоконтроля на учебных занятиях, тренировках.
3. Овладение техникой основных видов легкой атлетики.
4. Овладение методиками развития основных физических качеств.
5. Выполнение квалификационных нормативов (для студентов спортивного учебного отделения).

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Курс обучения. Наименование темы	Количество часов по разделам программы				Всего часов
	теоретический	практический		контрольный	
	Лекции	Метод.- практ. подраздел	Учебно- трени- ровоч- ный		
<i>1 курс</i> Тема 1. Легкая атлетика в России. Виды легкой атлетики. Основы методики тренировки. Физическая подготовка. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка.	2* 4**	4* 8**	14* 218**	4* 10**	24* 240**
<i>2 курс</i> Тема 2. Групповое и индивидуальное планирование спортивной тренировки. Гигиенические требования. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль. Профилактики травматизма.	2* 4**	4* 8**	14* 216**	4* 12**	24* 240**
<i>3 курс</i> Тема 3. Методы восстановления. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.	2* 4**	4* 8**	14* 214**	4* 14**	24* 240**
ИТОГО:	6* 12**	12* 16**	32* 648**	12* 36**	72* 720**

* для студентов основного учебного отделения

** для студентов спортивного учебного отделения

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Теоретический раздел

Первый год обучения

Тема 1. Легкая атлетика в России. Виды легкой атлетики. Основы методики тренировки. Физическая подготовка. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка

Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания России. Достижения российских и южно-уральских легкоатлетов. Задачи легкой атлетики в вузе. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Основы методики тренировки. Принципы тренировки. Средства тренировки. Физическая подготовка: развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Контроль физической подготовленности. Совершенствование техники. Тактическая подготовка. Выбор тактического плана. Психологическая подготовка. Повышение психической устойчивости. Роль физической, технической и волевой подготовки в соревнованиях.

Второй год обучения

Тема 2. Групповое и индивидуальное планирование спортивной тренировки. Гигиенические требования. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль. Профилактика травматизма

Формы организации и построения тренировочных занятий. Групповой и индивидуальный урок. Части урока: вводная, подготовительная, основная, заключительная. Микроцикл: тренировочный и соревновательный. Этапы и периоды круглогодичной и многолетней тренировки. Гигиенические требования: места занятий, оборудование, инвентарь, спортивная одежда и обувь легкоатлетов, закаливание. Врачебно-педагогический контроль. Определение функционального состояния. Показатели тренированности. Обследование мест занятий. Самоконтроль: объективные и субъективные показатели. Дневник самоконтроля. Профилактика травматизма.

Третий год обучения

Тема 3. Методы восстановления. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований

Планирование тренировочных воздействий и факторов восстановления как единого комплексного процесса. Характеристика факторов восстановления. Направления использования факторов восстановления в спортивной практике. Основные варианты планирования восстановительных мероприятий в трениро-