

УДК 78.711
А 54

ВЫСШЕЕ

ОБРАЗОВАНИЕ

Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев

БАЗОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

УМО ВО
РЕКОМЕНДУЕТ

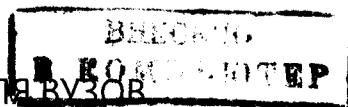
 **Юрайт**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев

БАЗОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ВУЗОВ



*Рекомендовано Учебно-методическим отделом высшего образования
в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений,
обучающихся по гуманитарным направлениям*

**Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru,
а также в мобильном приложении «Юрайт.Библиотека»**

Москва ■ Юрайт ■ 2020

УДК 796(075.8)

ББК 75.711я73

А54

Авторы:

Алхасов Дмитрий Сергеевич — кандидат педагогических наук, Заслуженный тренер России, руководитель физического воспитания Ногинского филиала Московского государственного областного университета;

Пономарев Андрей Константинович — учитель физической культуры средней общеобразовательной школы № 16 Ногинского муниципального района Московской области.

Рецензенты:

Никитушкин В. Г. — доктор педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания и безопасности жизнедеятельности института естествознания и спортивных технологий Московского городского университета, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации;

Стрижак А. П. — доктор педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания и безопасности жизнедеятельности института естествознания и спортивных технологий Московского городского университета.

Алхасов, Д. С.

А54 Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 300 с. — (Высшее образование). — Текст : непосредственный.

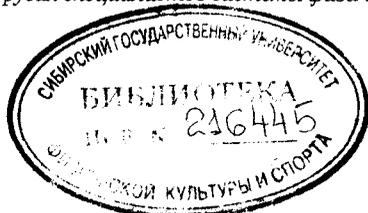
ISBN 978-5-534-12402-6

В учебном пособии представлены теоретические и методические основы организации и проведения уроков физической культуры по легкой атлетике в системе общего образования.

В содержание учебного пособия включены обобщающие таблицы и схемы, задания для самоконтроля, а также сборник практических работ, направленных на систематизацию знаний.

Соответствует актуальным требованиям Федеральных государственных образовательных стандартов среднего и высшего профессионального образования по педагогическим направлениям.

Для студентов педагогических вузов и вузов, учителей физической культуры и других специалистов системы физического воспитания.



УДК 796(075.8)

ББК 75.711я73



Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Алхасов Д. С., Пономарев А. К., 2020

© Бурмистрова Е. Д., 2020

© ООО «Издательство Юрайт», 2020

ISBN 978-5-534-12402-6

Оглавление

Предисловие	5
Глава 1. Легкая атлетика в системе физического воспитания учащихся школьного возраста.....	8
1.1. Цель и задачи раздела подготовки «Легкая атлетика» в общеобразовательной школе	8
1.2. Ретроспективный анализ легкой атлетики как раздела подготовки в программах по физической культуре для школ.....	10
1.3. Легкая атлетика в современных программах по физической культуре для учащихся школьного возраста.....	19
1.4. Физиологическая характеристика легкоатлетических упражнений для учащихся школьного возраста.....	25
1.4.1. Состояние функциональных систем организма при выполнении легкоатлетических упражнений	25
1.4.2. Учет особенностей возрастного развития школьников при выполнении легкоатлетических упражнений	29
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	<i>36</i>
Глава 2. Легкая атлетика как раздел подготовки школьной физической культуры.....	37
2.1. Техника основных легкоатлетических упражнений, изучаемых на уроках физической культуры	37
2.2. Классификация упражнений школьной легкой атлетики	59
2.3. Методы физического воспитания, используемые в школьной легкой атлетике	63
2.4. Обучение школьников двигательным действиям легкой атлетики ...	70
2.5. Воспитание физических качеств учащихся школьного возраста на уроках физической культуры по легкой атлетике	81
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	<i>91</i>
Глава 3. Дидактическая система обучения школьников легкоатлетическим упражнениям.....	92
3.1. Общие методические положения	92
3.2. Дидактическая система обучения легкоатлетическим упражнениям учащихся младшего школьного возраста.....	95
3.3. Дидактическая система обучения легкоатлетическим упражнениям учащихся среднего школьного возраста	123
3.4. Дидактическая система обучения легкоатлетическим упражнениям учащихся старшего школьного возраста.....	150

3.5. Система педагогических установок к освоению техники и нормативные требования к выполнению школьниками легкоатлетических упражнений	175
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	185
Глава 4. Урок физической культуры как основная форма проведения занятий по легкой атлетике в общеобразовательной школе	186
4.1. Структура урока физической культуры по легкой атлетике	186
4.2. Классификация и проведение уроков физической культуры различной направленности по легкой атлетике.....	189
4.3. Некоторые организационно-методические аспекты преподавания уроков физической культуры по легкой атлетике ...	199
4.3.1. Способы (формы) организации занимающихся на уроках физической культуры по легкой атлетике	199
4.3.2. Формулирование темы и задач уроков	200
4.3.3. Понятие о плотности урока физической культуры	202
4.3.4. Дозирование физических нагрузок на уроках физической культуры по легкой атлетике	203
4.3.5. Выполнение легкоатлетических упражнений учащимися, относящимися по состоянию здоровья к различным медицинским группам	209
4.3.6. Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры при реализации раздела подготовки «Легкая атлетика».....	210
4.3.7. Педагогический контроль и учет на уроках физической культуры по легкой атлетике.....	214
4.4. Планирование уроков легкой атлетики в общеобразовательной школе	217
4.5. Конструирование уроков физической культуры по легкой атлетике	234
4.6. Основные материально-технические требования к проведению уроков физической культуры по легкой атлетике ...	245
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	250
Глава 5. Организация работы школьной спортивной секции по легкой атлетике	251
5.1. Цель, задачи и особенности организации школьной спортивной секции по легкой атлетике	251
5.2. Упражнения школьной спортивной секции по легкой атлетике....	252
5.3. Планирование занятий школьной спортивной секции по легкой атлетике	265
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	271
Практические работы	272
Использованная литература	283
Приложение 1	287
Приложение 2	288
Приложение 3	299