

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ШУЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

КАФЕДРА СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
Вопрос-ответ

Методические рекомендации
для студентов очной и заочной формы обучения

Шуя, 2009 год

ББК 75.711 Печатается по решению редакционно-издательского совета
УДК 796 Государственного образовательного учреждения
Л-39 высшего профессионального образования
«Шуйский государственный педагогический университет»

Легкая атлетика. Вопрос-ответ: Методические рекомендации для
студентов факультета физической культуры высших учебных заведений
// составит. А.Б. Гогин – Шуя: Изд-во ГОУ ВПО «ШГПУ», 2009. - 104 с.

Рецензенты:

А.В. Корнев, кандидат педагогических наук, преподаватель ГОУ ВПО
«ШГПУ»;

А.Г. Гогин, учитель высшей категории средней общеобразовательной шко-
лы № 9 г.о. Шуя Ивановской области

Методические рекомендации составлены на основе учебно-
методического комплекса по дисциплине «Легкая атлетика», разработанно-
го на кафедре спортивных дисциплин ГОУ ВПО «ШГПУ». Рекомендации
предназначены для студентов факультета физической культуры педагогиче-
ских вузов, преподавателей и учителей физической культуры.

СОДЕРЖАНИЕ

	страница
1. Что такое «Легкая атлетика»? Понятие, классификация упражнений. Легкая атлетика как вид спорта, наука, учебная дисциплина	4
2. Что Вы знаете о технике и методике обучения метанию копья?	6
3. Каковы техника и методика обучения метанию малого мяча, гранаты? ...	11
4. Что Вы знаете о технике и методике обучения бегу на средние дистанции?	13
5. Что Вы знаете о разметке и оборудовании секторов для прыжков в длину и тройным?	16
6. Каковы техника и методика обучения бегу на короткие дистанции?	17
7. Какие особенности техники барьерного бега Вы можете отметить? Какова последовательность обучения технике барьерного бега?	21
8. Что Вы можете рассказать о технике спортивной ходьбы? Как научить технике спортивной ходьбы?	24
9. Что Вы знаете о технике толкания ядра? Какие задачи решаются при обучении этому виду легкой атлетики?	29
10. Расскажите об организации и проведении соревнований по легкой атлетике	33
11. Расскажите о технике и методике обучения метанию диска	36
12. Расскажите о работе главной судейской коллегии на соревнованиях по легкой атлетике	40
13. Что Вы знаете о технике и методике обучения прыжкам в длину?	41
14. Что Вы знаете о технике тройного прыжка? Как научить тройному прыжку?	45
15. В чем заключается работа судейской бригады в соревнованиях по прыжкам и метаниям?	48
16. Что Вы знаете о технике и методике обучения прыжку в высоту способом «перешагивание»?	52
17. Расскажите о правах и обязанностях участника легкоатлетических соревнований	54
18. В чем состоят особенности техники эстафетного бега. Какие задачи решаются в процессе обучения технике эстафетного бега?	56
19. Отметьте основные моменты в обучении технике легкоатлетических упражнений	59
20. Раскройте особенности техники и методики обучения прыжку в высоту способом «перекидной»	63
21. Расскажите о технике и методике обучения прыжку в высоту способом «фосбери-флоп»	64
22. Какие виды соревнований по легкой атлетике Вы знаете?	68
23. Каков механизм осуществления допуска участников к соревнованиям по легкой атлетике и особенности подачи заявки на участие в них?	69

24. Что Вы знаете о представителях и капитанах легкоатлетических команд, участвующих в соревнованиях?	71
25. Что такое календарь соревнований? Что представляет собой положение о легкоатлетическом соревновании?	72
26. Каков механизм подачи заявлений и протестов в соревнованиях по легкой атлетике?	74
27. Какое оборудование используется в секторе для прыжков в высоту?	75
28. Что Вы знаете о правилах судейства в толкании ядра?	77
29. Что Вы знаете о правилах судейства в метании молота и диска?	80
30. Какой инвентарь и оборудование используется на соревнованиях по легкой атлетике?	81
Литература	84