

Учебное пособие утверждено и рекомендовано
Экспертно-методическим советом института спорта
и физического воспитания РГУФКСМиТ

Протокол № 8 от « 28» апреля 2022г.

УДК: 796.42(07)
Л 38

Учебное пособие «Легкая атлетика» для студентов РГУФКСМиТ, обучающихся по специальности 49.03.01 – Физическая культура
Направленность (профиль): Спортивная подготовка в легкой атлетике
49.03.01. Спорт Направленность (профиль): Спортивная подготовка по виду спорта «Легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта / Е. Я. Гридасова, Е. С. Кетлерова, В.В. Мехрикадзе, В. И. Никонов, Г.В. Самойлов, А. М. Степанова - Москва, ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ, 2022 г.

Авторы: Гридасова Е. Я. (главы 3,4,7,8,20); Кетлерова Е. С. (главы 4,5,6,19); Мехрикадзе В.В. (главы 10,12); Никонов В. И. (главы 13–18) Самойлов Г. В. (главы 1,2,13–18); Степанова А. М. (главы 9,11).

Рецензент: зав. кафедрой Теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий, к.п.н., доцент Новоселов Михаил Алексеевич

Краткая аннотация:

В учебном пособии изложены основные сведения по легкой атлетике, необходимые будущим специалистам физической культуры и спорта – классификация видов легкой атлетики, вопросы по истории легкой атлетики, основы техники и основы обучения видам легкой атлетики и основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Изучение вопросов, касающихся развития физических качеств и использования видов легкой атлетики в целях оздоровления необходимо специалистам всех видов спорта.

ISBN 978-5-00129-315-6, ООО «ИКЦ «Колос-с»

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	7
Глава 1. ИСТОРИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ	10
1.1. Становление легкой атлетики как вида спорта.....	10
1.2. Современная история легкой атлетики.....	16
Глава 2. КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ.....	19
Глава 3. ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПРОГРАММАХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ	25
3.1 Упражнения легкой атлетики в программе дошкольных учреждений.....	25
3.2 Легкая атлетика в учебных программах общеобразовательных школ..	39
3.3 Легкая атлетика в программах средних специальных и высших учебных заведений.....	45
Глава 4 «ДЕТСКАЯ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА».....	48
4.1. Концепция «ДЕТСКОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ ИААФ».....	48
4.2. Принципы построения Детской легкой атлетики.....	49
4.3. Виды «Детской легкой атлетики».....	52
Глава 5. ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПРОГРАММЕ ВФС ГТО.....	69
5.1 Организация и методика приема испытаний по определению уровня развития скоростных возможностей человека (бег на 30,60,100м).....	70
5.2 Организация и методика приема испытаний по определению уровня развития выносливости (бег на 1000, 1500, 2000, 3000м, смешанное перемещение).....	71

5.3 Организация и методика приема испытаний по определению уровня развития скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, метание мяча и гранаты).....	72
5.4 Методические особенности выполнения нормативов комплекса ГТО по метанию гранаты, мяча.....	76
5.5 Организация и методика приема испытаний по определению уровня развития координационных способностей (челночный бег 3х10 м, метание малого мяча в цель).....	78
Глава 6. УЧЕБНОЕ ЗАНЯТИЕ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ.....	82
Глава 7. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ.....	91
Глава 8. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.....	98
8.1 Общие основы обучения технике видов легкой атлетики.....	98
8.2 Деятельность ученика – учение.....	102
8.3 Деятельность учителя – преподавание.....	108
8.4 Последовательность задач обучения при освоении техники легкоатлетических упражнений.....	116
Глава 9. СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА.....	118
9.1 Техника спортивной ходьбы.....	118
9.2 Методика обучения технике спортивной ходьбы.....	122
Глава 10. БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ.....	130
10.1 Техника бега на короткие дистанции.....	130
10.2 Методика обучения технике бега на короткие дистанции.....	141

Глава 11. БЕГ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ.....	152
11.1 Техника бега на средние и длинные дистанции.....	152
11.2 Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.....	158
Глава 12. ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ.....	166
12.1 Техника эстафетного бега.....	166
12.2 Методика обучения технике эстафетного бега.....	176
Глава 13. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ПРЫЖКОВ.....	183
Глава 14. ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА.....	193
14.1 Техника прыжка в длину с разбега.....	193
14.2 Методика бучения прыжку в длину с разбега.....	200
Глава 15. ПРЫЖОК В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА.....	207
15.1 Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».....	209
15.2 Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».....	212
15.3 Техника прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».....	219
15.4 Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп»	232
Глава 16. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ МЕТАНИЙ.....	239
Глава 17. МЕТАНИЕ ГРАНАТЫ И МАЛОГО МЯЧА.....	245
17.1 Техника метания гранаты и малого мяча.....	245
17.2 Методика обучения технике метания гранаты и мяча.....	247

Глава 18. ТОЛКАНИЕ ЯДРА.....	257
18.1 Техника толкания ядра со скачка.....	259
18.2 Методика обучения технике толкания ядра со скачка спиной	262
Глава 19. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ.....	269
19.1 Общие правила.....	269
19.2 Судейство соревнований в беговых видах.....	270
19.3 Судейство соревнований в технических видах.....	277
19.4 Судейство соревнований по спортивной ходьбе.....	287
Глава 20. ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И СРЕДСТВА ОЗДОРОВЛЕНИЯ.....	292
20.1 Развитие физических качеств средствами легкой атлетики.....	292
20.2 Использование легкоатлетических упражнений с целью оздоровления.....	309
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	328
ЛИТЕРАТУРА.....	329