

УДК 796.42.015 : 372.8 (024) : 796.077.5 (075.8)  
ББК 75.711  
Л 64

**Рецензенты:**

кандидат педагогических наук, доцент Жук В.А.  
кандидат педагогических наук, доцент Зулаев И.И.

Л 64 **Литвиненко, Л.В.** Легкая атлетика. 2-е издание: учебное пособие / Л.В. Литвиненко, В.А. Ермакова; Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка, 2017. – 120 с.

В учебном пособии отражено содержание дисциплин ТиМ ОБВС и БВДД: «легкая атлетика», техника и методика обучения технике бега, легкоатлетических прыжков и метаний в процессе лекций, практических и методических занятий, требования к зачетам и экзаменам, дается перечень литературы. Учебное пособие предназначено для студентов факультета дневной и заочной форм обучения Московской государственной академии физической культуры, специализирующихся в других видах спорта.

Учебное пособие рекомендовано студентам Вузов физической культуры, обучающихся по направлениям подготовки бакалавров: 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура»).

*Утверждено научно-методическим советом  
МГАФК в качестве учебного пособия*

© Литвиненко Л.В., Ермакова В.А., 2017 г.

© ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры», 2017

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Программный материал.....	6
ГЛАВА I. Общие вопросы теории легкой атлетики .....	6
1.1. Введение в легкую атлетику. Общие вопросы организации и проведения соревнований по легкой атлетике.....	6
1.2. История развития и современное состояние легкой атлетики...	27
ГЛАВА II. Техника и методика обучения легкоатлетическим дисциплинам.....	58
2.1. Основы техники видов легкой атлетики.....	58
2.2. Техника и методика обучения прыжкам в высоту способом «перешагивание», правила проведения соревнований.....	61
2.3. Техника и методика обучения в беге на короткие дистанции, Правила проведения соревнований.....	64
2.4. Техника и методика обучения толканию ядра, правила проведения соревнований.....	76
2.5.Техника и методика обучения прыжкам в длину способом «согнув ноги», правила проведения соревнований.....	84
2.6. Техника и методика обучения в беге на средние и длинные дистанции, правила проведения соревнований.....	91
2.7. Техника и методика обучения эстафетному бегу, правила проведения соревнований.....	95
2.8. Техника и методика обучения прыжкам в высоту способом «фосбери- флоп», правила проведения соревнований.....	98
ГЛАВА III. Самостоятельная работа студента.....	105
ГЛАВА IV. Зачетные и экзаменационные требования .....	109
Литература.....	116