

ББК 75.711  
С 29

Селиверстова, Н.Н. Практикум по легкой атлетике: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений физкультурной направленности / Н.Н. Селиверстова, И.Ш. Мутаева, З.М. Кузнецова, И.Е. Коновалов. – Набережные Челны : Издательство НФ Поволжской ГАФКСиТ, 2012. – 176 с.

Печатается по решению учебно-методического совета НФ Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма

*Рецензенты:*

кандидат педагогических наук, доцент Поволжской ГАФКСиТ А.М. Имашев;  
доктор педагогических наук, доцент ЧГПУ им. И.Я. Яковлева А.И. Пьянзин.

*Редактор* – к.филол.н. Р.Р. Данилова

Учебное пособие написано в соответствии с требованиями курса по направлению подготовки 032100.62 «Физическая культура», профилю «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», квалификации выпускника «Бакалавр физической культуры».

В работе рассматриваются техника и методика обучения видам легкой атлетики, которые входят в учебную дисциплину «Теория и методика обучения легкой атлетике»; впервые представлена разработанная авторами система письменных заданий для студентов, а также показаны типичные ошибки при изучении техники видов легкоатлетических упражнений.

Пособие может быть полезно студентам очной и заочной форм обучения профильных учебных заведений и учителям физкультуры.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Содержание.....</b>	<b>3</b>
<b>Объяснительная записка.....</b>	<b>5</b>
<b>История легкой атлетики.....</b>	<b>6</b>
<b>Легкая атлетика в программе дошкольных учреждений.....</b>	<b>10</b>
<b>Легкая атлетика в программе физического воспитания школьников... </b>	<b>13</b>
<b>Легкая атлетика в программах средних специальных и высших учебных заведений.....</b>	<b>15</b>
<b>Структура занятия по легкой атлетике.....</b>	<b>18</b>
План-конспект подготовительной части урока (образец 1).....	27
Список предварительных задач, решаемых на уроках по легкой атлетике.....	30
План-конспект урока по легкой атлетике (образец 2).....	33
<b>Обучение технике легкоатлетических упражнений.....</b>	<b>35</b>
<b>I.    ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ХОДЬБЫ И БЕГА.....</b>	<b>38</b>
<b>1.    Техника спортивной ходьбы.....</b>	<b>43</b>
Методика обучения технике спортивной ходьбы.....	47
Типичные ошибки при обучении технике спортивной ходьбы и рекомендации по их исправлению (по Т.Р. Реннелю).....	49
Распределение задач обучения технике спортивной ходьбы по занятиям.....	52
<b>2.    Техника бега на средние и длинные дистанции.....</b>	<b>55</b>
Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.....	57
Типичные ошибки при обучении технике бега на средние и длинные дистанции и рекомендации по их исправлению (по В.Г. Алабину и М.М. Сидоренко).....	59
Распределение задач обучения технике бега на средние и длинные дистанции по занятиям.....	61
<b>3.    Техника бега на короткие дистанции.....</b>	<b>66</b>
Методика обучения технике бега на короткие дистанции.....	70
Типичные ошибки при обучении технике бега на короткие дистанции и рекомендации по их исправлению (по В.Г. Алабину и М.М. Сидоренко).....	73
Распределение задач обучения технике бега на короткие дистанции по занятиям.....	76
<b>4.    Техника эстафетного бега.....</b>	<b>84</b>
Методика обучения технике эстафетного бега.....	87
Типичные ошибки при обучении технике эстафетного бега и рекомендации по их исправлению .....	89
Распределение задач обучения технике эстафетного бега по занятиям.....	91
<b>5.    Техника барьерного бега.....</b>	<b>96</b>
Методика обучения технике барьерного бега .....	98
Распределение задач обучения технике барьерного бега по	

занятиям.....	101
<b>II. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВ.....</b>	<b>107</b>
<b>1. Техника прыжка в длину с разбега.....</b>	<b>112</b>
Методика обучения технике прыжка в длину с разбега.....	116
Типичные ошибки при обучении технике прыжка в длину и рекомендации по их исправлению (по В.Г. Алабину и Е.А. Масловскому).....	119
Распределение задач обучения технике прыжка в длину по занятиям.....	121
<b>2. Техника прыжка в высоту с разбега.....</b>	<b>128</b>
Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».....	129
Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».....	132
Техника прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».....	135
Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп».....	138
Типичные ошибки при обучении технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп» и рекомендации по их исправлению (по В.П. Портнову, Р.Н. Крашенинникову).....	141
<b>III. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ МЕТАНИЙ.....</b>	<b>143</b>
Техника метания гранаты и малого мяча.....	146
Методика обучения технике метания гранаты и мяча.....	148
Типичные ошибки при обучении технике метания гранаты и мяча и рекомендации по их исправлению (по А. М. Шурину, переработано).....	151
Техника толкания ядра .....	158
Распределение задач обучения технике толкания ядра по занятиям...	160
<b>Зачетные требования.....</b>	<b>170</b>
<b>Рекомендуемая литература.....</b>	<b>173</b>