

УДК796.0(073)

ББК 5я73

К78

Утверждено на заседании кафедры физической культуры 15 июня 2011 г., протокол № 8

Кравчук, В. И. Легкая атлетика: учеб.-метод. пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Легкая атлетика») / В. И. Кравчук; Челяб. гос. акад. культуры и искусств. – Челябинск, 2013 – 183 с.

ISBN 978-5-94839-402-5

Легкая атлетика является обязательным разделом вузовской дисциплины «Физическая культура» в течение всего периода обучения, обеспечивая повышение уровня работоспособности и здоровья, воспитывая у студентов устойчивую психику. Легкая атлетика благодаря естественности упражнений и разнообразности воздействия на организм человека позволяет успешно развивать силу, быстроту, выносливость, совершенствовать координацию движений, повышать резервы сердечно-сосудистой системы.

Методические рекомендации предназначены для самостоятельной работы студентов по развитию основных физических качеств и подготовки к сдаче легкоатлетических тестов по курсу «Физическая культура».

Печатается по решению редакционно-издательского совета
Челябинской государственной академии культуры и искусств

ISBN 978-5-94839-402-5

© Кравчук В. И., 2013

© Челябинская государственная
академия культуры и искусств, 2013

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Средства тренировки в легкой атлетике	6
2. Развитие основных физических качеств в легкой атлетике	11
2.1. Развитие силы	11
2.2. Развитие быстроты	16
2.3. Развитие выносливости	19
2.4. Развитие гибкости	23
2.5. Развитие ловкости (координационных способностей).....	25
3. Контроль физической и функциональной подготовленности	31
3.1. Контрольные упражнения для определения уровня развития отдельных физических качеств	31
3.2. Классификация тренировочных нагрузок	34
3.3. Контроль физической подготовленности студентов	36
4. Самоконтроль в процессе занятий легкой атлетикой	39
4.1. Значение самоконтроля	39
4.2. Объективные и субъективные показатели самоконтроля	42
4.3. Самооценка состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем ..	44
4.4. Методики оценки быстроты и гибкости	48
5. Основные виды легкой атлетики	49
5.1. Бег на короткие дистанции (спринтерский бег)	49
5.2. Эстафетный бег	64
5.3. Бег на средние и длинные дистанции (стайерский бег)	71
5.4. Прыжки в длину	83
5.5. Спортивная ходьба	92
6. Разминка и ее роль в занятиях легкой атлетикой.....	103
7. Методические особенности занятий легкой атлетикой у женщин.....	110
8. Правила соревнований по легкой атлетике	113
9. Система спортивной тренировки	118
Список рекомендуемой литературы	139
Приложения	143