

УДК 796.42.077.5+378:37.091.313 (075.8)
ББК 75.711
М 27

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент **Краус Т.А.**
кандидат педагогических наук, доцент **Лепешкина С.В.**

М 27 Маркина, И.С. Подготовительная часть урока по легкой атлетике: практикум / И.С. Маркина, Л.В. Литвиненко, В.А. Ермакова; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2020. – 60 с.

Практикум содержит краткие теоретические и практические сведения по структуре подготовительной части урока по легкой атлетике, наглядный материал по специальным беговым и прыжковым упражнениям, которые используют легкоатлеты в разминке, а также примерные планы-конспекты подготовительных частей уроков по толканию ядра, отдельным беговым и прыжковым дисциплинам.

Практикум рекомендован для самостоятельной работы 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).

ББК 75.711

Утверждено учебно-методической комиссией МГАФК в качестве практикума

© Маркина И.С., Литвиненко Л.В., Ермакова В.А., 2020
© ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. Структура подготовительной части урока по легкой атлетике.....	5
2. Специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения, ускорения, различные их комбинации.....	7
3. Порядок составления плана-конспекта подготовительной части урока по легкой атлетике.....	21
3.1. Порядок составления плана-конспекта подготовительной части урока по бегу на короткие дистанции.....	22
3.2. Порядок составления плана-конспекта подготовительной части урока по эстафетному бегу	27
3.3. Порядок составления плана-конспекта подготовительной части урока по прыжкам в длину способом «согнув ноги».....	31
3.4. Порядок составления плана-конспекта подготовительной части урока по прыжкам в высоту способом «перешагивание»	36
3.5. Порядок составления плана-конспекта подготовительной части урока по прыжкам в высоту способом «фосбери-флоп»	40
3.6. Порядок составления плана-конспекта подготовительной части урока по толканию ядра со скачка.....	44
3.7. Порядок составления плана-конспекта подготовительной части урока по бегу на средние и длинные дистанции...	49
Проверим себя!.....	53
Литература.....	56