

Министерство образования и науки Российской Федерации
Сибирский федеральный университет

Е. Н. Сидорова, О. О. Николаева

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ВИДАМ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Допущено Учебно-методическим объединением по направлению «Педагогическое образование» Министерства образования и науки РФ (УГНС 44.00.00 Образование и педагогические науки) в качестве учебного пособия для высших учебных заведений, ведущих подготовку по направлению «Педагогическое образование (44.03.01/44.04.01)»

Красноярск
СФУ
2016

УДК 796.42(07)
ББК 75.711я73
С347

Р е ц е н з е н т ы: Н. А. Ноткина, кандидат педагогических наук, доцент РГПУ им. А. И. Герцена, председатель УМС по направлению 050100 «Педагогическое образование», заслуженный работник высшей школы РФ;

В. С. Кунарёв, профессор, эксперт, заведующий кафедрой физического воспитания и спортивно-массовой работы РГПУ им. А. И. Герцена, заслуженный работник физической культуры РФ

Сидорова, Е. Н.

С347 Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики : учеб. пособие / Е. Н. Сидорова, О. О. Николаева. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2016. – 148 с.
ISBN 978-5-7638-3400-0

Содержит системное изложение методического и практического материала по легкой атлетике, необходимого студентам высших учебных заведений для освоения профессии тренера-преподавателя, учителя физической культуры.

Представлены кинограммы и схемы техники в основных видах легкой атлетики – беге и ходьбе, прыжках и метаниях – с методическими рекомендациями по их освоению, а также примеры основных подводящих, имитационных и специальных тренировочных упражнений по разделам подготовки.

Предназначено для бакалавров направления подготовки 034300 «Физическая культура», тренеров и спортсменов разных уровней.

Электронный вариант издания см.:
<http://catalog.sfu-kras.ru>

УДК 796.42(07)
ББК 75.711я73

ISBN 978-5-7638-3400-0

© Сибирский федеральный
университет, 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. БЕГ И ХОДЬБА	6
1.1. Подводящие упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции	6
1.2. Беговые упражнения для овладения техникой бега	28
1.3. Ритм как основа обучения бегу с барьерами	32
1.4. Методика обучения эстафетному бегу	51
1.5. Специальные упражнения для овладения техникой спортивной ходьбы	58
Контрольные вопросы и задания	62
Список литературы	63
2. ПРЫЖКИ	64
2.1. Особенности обучения технике прыжков в длину с разбега	64
2.2. Методика применения прыжковых упражнений для обучения технике прыжков в высоту с разбега	74
2.3. Обучение технике тройного прыжка	91
Контрольные вопросы и задания	98
Список литературы	99
3. МЕТАНИЯ	100
3.1. Направленность занятий по обучению технике толкания ядра	100
3.2. Общие бросковые и имитационные упражнения для обучения технике метания копья	104
3.3. Имитационные упражнения для обучения технике метания диска	129
Контрольные вопросы и задания	132
Список литературы	133
4. МНОГОБОРЬЯ	134
Контрольные вопросы и задания	138
Список литературы	139
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	140
ГЛОССАРИЙ	142
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	145