

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<br>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<br>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<br>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<br>для обучения технике метания копья .....             | 104 |
| 3.3. Имитационные упражнения<br>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 |