

УДК 796.015
ББК 75.1
Л 64

Рецензенты:
к.п.н., профессор В.С. Левин
к.п.н. А. Б. Рафалович

Л 64 Литвиненко, Л.В. Теория и методика избранного вида спорта (спортивная тренировка в легкой атлетике) : учебное пособие / Л.В. Литвиненко, И.С. Маркина ; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Изд. 2-е, доп. и перераб. – Малаховка, 2019. – 120 с.

Учебное пособие подготовлено авторами в соответствии с учебным планом и программой по дисциплине «Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта (лёгкая атлетика)» для студентов вузов физической культуры, обучающихся по направлению подготовки бакалавров: 49.03.01 «Физическая культура».

Предназначено для студентов I курса заочной формы обучения физкультурных и педагогических вузов.

*Утверждено учебно-методической комиссией
МГАФК в качестве учебного пособия*

© Литвиненко Л.В., Маркина И.С., 2019
© ФГБОУ ВО «Московская государственная академия
физической культуры», 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
РАЗДЕЛ I. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ.....	5
<i><u>I СЕМЕСТР</u></i>	
ТЕМА 1. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА. ВВЕДЕНИЕ В ЛЕГКУЮ АТЛЕТИКУ.....	5
ТЕМА 2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ.....	48
ТЕМА 3. УРОК КАК ОСНОВНАЯ ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ...	76
РАЗДЕЛ II. ТЕХНИКА ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ.....	81
<i><u>II СЕМЕСТР</u></i>	
ТЕМА 4. ТЕХНИКА, МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ В ТОЛКАНИИ ЯДРА.....	81
ТЕМА 5. ТЕХНИКА, МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ В СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЕ.....	96
ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ – I СЕМЕСТР	106
ОБЪЕМНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЗАЧЕТУ	107
ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ – II СЕМЕСТР	109
ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ	111
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ	113
ЛИТЕРАТУРА	114