

УДК 796(075.8)
ББК 75.711я73
Л641

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент *А.М. Якимов*,
доцент *С.И. Щелков*

Л.В. Литвиненко. Теория и методика избранного вида спорта /легкая атлетика/. Учебное пособие. Малаховка. МГАФК, 2007, - 104 с.

Учебное пособие подготовлено автором в соответствии с учебным планом и программой по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта /лёгкая атлетика/» для студентов физкультурных вузов, обучающихся по специальности 032101 «Физическая культура и спорт».

Предназначено для студентов дневной и заочной форм обучения физкультурных и педагогических вузов.

*Одобрено учебно-методической комиссией и утверждено
Ученым Советом МГАФК в качестве учебного пособия.*

© Литвиненко Л.В., 2007

© Московская государственная академия физической культуры, 2007

ВВЕДЕНИЕ

Предмет “Теория и методика избранного вида спорта” является одной из дисциплин в подготовке специалистов по физической культуре и спорту.

Теоретические знания, практические умения и навыки, получаемые при изучении дисциплины “Теория и методика избранного вида спорта” /легкая атлетика/ являются основной базой профессионального мастерства и позволяют с большой эффективностью трудиться в различных звеньях системы физического воспитания.

В процессе изучения дисциплины “Теория и методика избранного вида спорта” решаются следующие задачи:

1. Познакомить с современным состоянием теории и практики легкоатлетического спорта, получить фундаментальные знания по общетеоретическим вопросам легкой атлетики.
2. Овладеть техникой и методикой обучения легкоатлетических упражнений.
3. Научить планировать и практически осуществлять педагогический и тренировочный процессы в видах легкой атлетики.
4. Овладеть арсеналом легкоатлетических средств для развития и совершенствования физических качеств.
5. Овладеть навыками проведения научно-исследовательской работы.
6. Приобрести навыки в организации и проведении спортивных мероприятий по легкой атлетике.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
РАЗДЕЛ I. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ	4
<u>I СЕМЕСТР</u>	
ТЕМА 1. Содержание курса	4
<i>Введение в легкую атлетику</i>	11
ТЕМА 2. История развития и современное состояние легкой атлетики	45
<u>II СЕМЕСТР</u>	
ТЕМА 3. Урок как основная форма организации занятий по легкой атлетике	67
РАЗДЕЛ II. ТЕХНИКА ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ	72
<u>II СЕМЕСТР</u>	
ТЕМА 4. Техника, методика обучения и правила проведения соревнований в толкании ядра	72
ТЕМА 5. Техника, методика обучения и правила проведения соревнований в спортивной ходьбе	82
РАЗДЕЛ V. СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ	90

II СЕМЕСТР

ТЕМА 6. Судейство соревнований в толкании ядра и спортивной ходьбе	90
ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ. II СЕМЕСТР	91
ОБЪЕМНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	94
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ	95
ЛИТЕРАТУРА	99