

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

<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>3</b>
-----------------------	----------

<b>РАЗДЕЛ I. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ .....</b>	<b>4</b>
---	----------

**I СЕМЕСТР**

<b>ТЕМА 1. Содержание курса .....</b>	<b>4</b>
<i>Введение в легкую атлетику .....</i>	<i>11</i>

<b>ТЕМА 2. История развития и современное состояние легкой атлетики .....</b>	<b>45</b>
---	-----------

**II СЕМЕСТР**

<b>ТЕМА 3. Урок как основная форма организации занятий по легкой атлетике .....</b>	<b>67</b>
---	-----------

<b>РАЗДЕЛ II. ТЕХНИКА ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ .....</b>	<b>72</b>
--	-----------

**II СЕМЕСТР**

<b>ТЕМА 4. Техника, методика обучения и правила проведения соревнований в толкании ядра .....</b>	<b>72</b>
---	-----------

<b>ТЕМА 5. Техника, методика обучения и правила проведения соревнований в спортивной ходьбе .....</b>	<b>82</b>
---	-----------

<b>РАЗДЕЛ V. СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ .....</b>	<b>90</b>
---	-----------

**II СЕМЕСТР**

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