

Е.П. Врублевский

Легкая АТЛЕТИКА

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ в вопросах и ответах

ДОПУЩЕНО
Министерством образования
Российской Федерации
в качестве учебного пособия
для студентов высших учебных заведений,
обучающихся по направлению
032100 – Физическая культура



Издательство «СПОРТ»

Москва • 2016

УДК 796.420
ББК 75.711
В83

Врублевский Е. П.

В83 Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах)
[Текст] : учебное пособие : 2-е изд., испр. и дополн. / Е. П. Вруб-
левский. – М. : Спорт, 2016. – 240 с. : ил.

ISBN 978-5-9907240-3-7

Учебное пособие содержит краткие сведения по истории развития видов легкой атлетики, анализу техники и методике обучения легкоатлетическим упражнениям, организации и основным правилам судейства соревнований по виду спорта, которые изложены в форме, удобной для изучения и усвоения. Приводятся типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений и рекомендации по их исправлению.

Учебное пособие выполнено в соответствии с требованием подготовки специалиста по направлению 032100 – «Физическая культура», предназначено для аудиторной и самостоятельной работы студентов очной и заочной форм обучения физкультурных вузов, а также может быть полезно специалистам, работающим в различных звеньях физического воспитания.

УДК 796.420
ББК 75.711

ISBN 978-5-9907240-3-7

© Врублевский Е. П., 2016
© Оформление. Издательство
«Спорт», 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Тема 1. Введение в легкую атлетику	5
Тема 2. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений	9
Тема 3. История развития легкой атлетики	18
Тема 4. Основы техники легкоатлетических упражнений	31
4.1. Основы техники спортивной ходьбы и бега	34
4.2. Основы техники легкоатлетических прыжков	48
4.3. Основы техники легкоатлетических метаний	60
Тема 5. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике	75
Тема 6. Анализ техники и методика обучения в видах легкой атлетики	104
6.1. Бег на короткие дистанции	104
6.2. Эстафетный бег	118
6.3. Бег на средние и длинные дистанции	126
6.4. Спортивная ходьба	133
6.5. Прыжок в высоту	140
6.6. Прыжок в длину	156
6.7. Метание гранаты, копья и мяча	170
6.8. Толкание ядра	182
Самостоятельная работа	194
Основная литература по дисциплине	210
Приложения	211