

А
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КАМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ
(Учебное пособие)

Коновалов И.Е., Мутаева И.Ш. Черняев А.А.

Набережные Челны - 2007

А

УДК 7А2
ББК 75.711
О 75

Основы тренировки в легкой атлетике: Учебное пособие. / Составители И.Е. Коновалов, И.Ш. Мутаева, А.А. Черняев. - Набережные Челны: РИО КамГИФК, 2007. - 74 с.

Печатается по рекомендации Учебно-методического совета
Камского государственного института физической культуры

Рецензенты:

А.М. Имашев кандидат педагогических наук, доцент

С.А. Семенов кандидат педагогических наук, доцент кафедры ФВиС
ИНЭКА

Редактор: Т.В. Деркач.

В учебном пособии авторы предлагают свой взгляд на вопросы тренировки в легкой атлетике, руководствуясь при этом мнением многих ведущих специалистов в этой сфере деятельности.

В пособии подробно рассматриваются цель, задачи и основные понятия тренировки в легкой атлетике, раскрываются основные компоненты тренировки легкоатлета: физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая и интегральная подготовка, а также вопросы периодизации, этапности, планирования и учета многолетнего процесса тренировки.

Учебное пособие адресовано студентам ИФК, а также учителям физической культуры и тренерам-преподавателям по легкой атлетике.

© Коновалов И.Е., 2007,
© Мутаева И.Ш., Черняев А.А., 2007,
© КамГИФК, 2007.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава I. Основные понятия, цель и задачи спортивной тренировки в легкой атлетике	4
1.1. Принципы тренировки	5
1.2. Средства и методы тренировки	7
Глава II. Основные компоненты тренировки в легкой атлетике	10
2.1. Физическая подготовка	10
2.1.1. Физические качества и двигательные способности.	12
2.1.2. Методика развития физических качеств в легкой атлетике	17
2.2. Техническая подготовка	25
2.3. Тактическая подготовка	30
2.4. Психологическая подготовка	31
2.5. Теоретическая подготовка	33
2.6. Интегральная подготовка	34
Глава III. Построение, этапность, планирование и учет многолетней тренировки в легкой атлетике	35
3.1. Периодизация тренировки в легкой атлетике	35
3.2. Этапы многолетней тренировки в легкой атлетике.	38
3.3. Особенности построения многолетней тренировки в видах легкой атлетики	41
3.4. Планирование и учет тренировочного процесса в легкой атлетике	48
Спортивный терминологический словарь-справочник.	51
Литература	74