

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор В. П. Черкашин
доктор педагогических наук, профессор В. У. Аванесов

Никитушкин, В. Г.

Физическое воспитание в школе. Легкая атлетика : учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Г. Н. Германов. – М. : Физическая культура, 2012. – 250 с. – ISBN – 978–5–9746–0167–5

Изложение материала в учебном пособии осуществляется в структуре одиннадцатилетнего обучения и применительно к требованиям новой Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, где занятия по предмету предусмотрены в объеме 3-х уроков физической культуры. В пособии обосновываются инновационные подходы к планированию процесса физического воспитания и структурированию уроков физической культуры в соответствии с передовыми технологиями управления двигательной подготовленностью школьников. Вместе с тем, приводится традиционное планирование в привычном для учителя физической культуры виде – в форме развернутых рабочих планов с предельно четким указанием состава и последовательности использования тех или иных упражнений, параметров нагрузки, методов организации упражнений.

Издание включает научно-методический материал для тренеров по легкой атлетике ДЮСШ, СДЮСШОР, организующих спортивную тренировку подростков и юношей в учреждениях дополнительного образования детей.

Данное учебное издание отвечает требованиям регионального компонента государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования и примерной программе дисциплины специализации «Легкая атлетика» федерального компонента.

Учебное пособие адресовано школьным преподавателям по физической культуре, студентам и аспирантам институтов физической культуры, факультетов физического воспитания ВУЗов.

ISBN – 978–5–9746–0167–5

© Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Германов Г. Н., 2012
© ООО Издательство «Физическая культура», 2012

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ		Стр.
	3
ГЛАВА I	Легкая атлетика в школьной программе физического воспитания	6
	Бег.....	6
	Бег на средние дистанции.....	15
	Бег на короткие дистанции.....	20
	Эстафетный бег.....	28
	Барьерный бег.....	34
	Прыжки.....	39
	Метания.....	58
ГЛАВА II	Современные требования к уроку легкой атлетики	75
ГЛАВА III	Тренировочные задания в построении урока легкой атлетики	122
ГЛАВА IV	Контроль физической подготовленности на уроке легкой атлетики	168
ГЛАВА V	Спортивные и подвижные игры в школьном уроке	185
ГЛАВА VI	Легкоатлетический клуб «Шиповка юных»	231