

Министерство образования и науки Российской Федерации
НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Л.Г. ЗАБЕЛИНА, Е.Е. НЕЧУНАЕВА

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Утверждено Редакционно-издательским советом университета
в качестве учебного пособия



НОВОСИБИРСК
2010

ББК 75.711я73
3 - 122

Рецензенты:

А.П. Кизько, канд. пед. наук, доц.
А.В. Тертычный, канд. пед. наук, доц.

Забелина Л.Г.

3 - 122 Легкая атлетика : учеб. пособие / Л.Г. Забелина, Е.Е. Нечунаева. – Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2010. – 58 с.

ISBN 978-5-7782-1448-4

Данное учебное пособие содержит материал курса по дисциплине «Физическая культура» специализации «Легкая атлетика» для высшего учебного заведения.

В пособии раскрыты исторические аспекты развития легкой атлетики как вида спорта; детально рассмотрены основы техники легкоатлетических двигательных действий, а также методы и приемы их обучения; предложены методические рекомендации по развитию физических способностей занимающихся.

Адресовано студентам высшего учебного заведения, а также преподавателям физического воспитания.

ББК 75.711я73

ISBN 978-5-7782-1448-4

© Забелина Л.Г., Нечунаева Е.Е., 2010
© Новосибирский государственный
технический университет, 2010

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
1. Содержание учебного курса физического воспитания студентов, обучающихся по специальности «Легкая атлетика»	5
2. Теоретический раздел программного материала	12
Лекция № 1. История возникновения и развития легкой атлетики.....	12
Лекция № 2. Виды специализации внутри спорта	14
Лекция № 3. Инвентарь и оборудование для занятий легкой атлетикой.....	15
Лекция № 4. Средства легкой атлетики, способствующие здоровью и профессиональной деятельности человека	18
Лекция № 5. Субъективные показатели самоконтроля	20
Лекция № 6. Объективные показатели самоконтроля	22
Лекция № 7. Определение объема нагрузки для организма занимающегося.....	24
Лекция № 8. Методы определения уровня функционального состояния организма занимающегося	25
Лекция № 9. Программа индивидуального физического совершенствования	27
Лекция № 10. Параметры планирования физической нагрузки	28
Лекция № 11. Методика развития способностей к бегу на короткие, средние и длинные дистанции	30
Лекция № 12. Основы развития силовых способностей	31
3. Техническая и тактическая подготовка студентов на занятиях по специальности «Легкая атлетика»	33
Основа техники и методика обучения основным специально-беговым упражнениям	33
Основа техники и методика обучения беговому шагу	35
Основа техники и методика обучения бегу по выражу	38
Основа техники и методика обучения бегу на короткие дистанции (30 и 200 м).....	40
Основа техники и методика обучения бегу на средние дистанции (женщины 800 м, мужчины 1000 м)	46
Основа техники и методика обучения бегу на длинные дистанции (женщины 2 км, мужчины 3 км).....	49
Основы тактики бега на средние и длинные дистанции	50
4. Основы методики физической подготовки студентов отделения «Легкая атлетика»	53
Список литературы	57