

УДК 796.42 (07) + 796.015.12

И.С. Маркина. Легкая атлетика - базовый вид спорта. Учебное пособие.  
Малаховка. МГАФК, 2000г., - 48 с.

Учебное пособие выполнено в соответствии с учебным планом и программой, в нем отражено содержание дисциплины "Легкая атлетика - базовый вид спорта" по курсам, методика обучения технике бега, прыжков и метаний в процессе практических и методических занятий, требования зачетов, контрольной работы, дается перечень рекомендуемой литературы.

Учебное пособие предназначено для студентов заочного факультета, специализирующихся в других видах спорта.

Рецензенты:

д.п.н., профессор Ю.Г. Травин  
доцент С.И. Щелков

© Маркина И.С., 2000г.

© Московская государственная академия физической культуры, 2000г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	2
Содержание программы II курса	5
<b>РАЗДЕЛ 1. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ</b>	<b>6</b>
Тема 1. Введение в легкую атлетику, общие вопросы организации и проведения соревнований	6
Лекция (2 часа)	6
<b>РАЗДЕЛ 1. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ</b>	<b>14</b>
Тема 2. Введение в легкую атлетику, общие вопросы организации и проведения соревнований	14
Методическое занятие (2 часа)	14
Тема 2. Основы техники легкой атлетики	
Лекция (2 часа)	15
<b>РАЗДЕЛ 2. ТЕХНИКА ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>19</b>
Тема 3. Техника и методика обучения в прыжках в высоту способом «перешагивание»	19
Методическое занятие (2 часа)	19
Практические занятия (4 часа)	20
Тема 4. Техника и методика обучения в прыжках в длину способом «согнув ноги»	21
Методическое занятие (2 часа)	21
Практические занятия (4 часа)	22
<b>ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ – IV СЕМЕСТР</b>	<b>23</b>
Содержание программы III курса	26
<b>РАЗДЕЛ 2. ТЕХНИКА ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>27</b>
Тема 5. Техника и методика обучения в прыжках в высоту	

способом «флоп»	27
Методическое занятие (2 часа)	27
Практические занятия (6 часов)	27
<b>РАЗДЕЛ 3. КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА</b>	<b>28</b>
Тема 6. Контрольная работа на тему: «Методика обучения технике видов легкой атлетики»	
Методическое занятие (2 часа)	29
<b>ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ – V СЕМЕСТР</b>	<b>30</b>
<b>РАЗДЕЛ 2. ТЕХНИКА ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>31</b>
Тема 7. Техника и методика обучения в беге на короткие дистанции	
Методическое занятие (2 часа)	31
Практические занятия (2 часа)	32
Тема 8. Техника и методика обучения в эстафетном беге	33
Методическое занятие (2 часа)	33
Практические занятия (4 часа)	34
Тема 9. Техника и методика обучения в беге на средние и длинные дистанции	35
Практические занятия (2 часа)	35
Тема 10. Техника и методика обучения в толкании ядра	37
Методическое занятие (2 часа)	37
Практические занятия (4 часа)	38
<b>ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ – VI СЕМЕСТР</b>	<b>39</b>
Рекомендуемая литература	41