

45.411  
С 38

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Е. В. Синельник      И. В. Руденко

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ  
БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА:  
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**



Омск 2021

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Е. В. Синельник, И. В. Руденко

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ  
БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА:  
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Учебно-методическое пособие



Омск 2021

УДК 796.01

ББК 75.711

С38

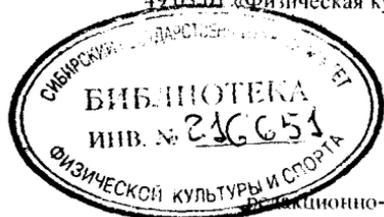
Рецензенты:

Лопина Н. Г. – доцент, канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики циклических видов спорта ФГБОУ ВО СибГУФК;  
Мироненко Е. Н. – доцент, канд. пед. наук, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО ОмГУПС.

**Синельник, Е. В.** Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебно-методическое пособие / Е. В. Синельник, И. В. Руденко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : СибГУФК, 2021. – 128 с.  
ISBN 978-5-91930-182-0

В учебно-методическом пособии представлены материалы для получения студентами основ знаний, умений, навыков в области теории и методики легкой атлетики, а также теоретическая подготовка их к педагогической деятельности с различным контингентом занимающихся. К каждой главе прилагаются вопросы для самоконтроля.

Пособие разработано для студентов (уровень образования: бакалавриат и специалитет) образовательных учреждений высшего образования, осуществляющих подготовку специалистов в области физической культуры и спорта. Пособие предназначено для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».



УДК 796.01

ББК 75.711

Рекомендовано к изданию

Редакционно-издательским советом ФГБОУ ВО СибГУФК

ISBN 978-5-91930-182-0

© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2021

© Синельник Е. В., Руденко И. В., 2021



## Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	5
Глава 1. Современное состояние легкой атлетики в России	6
1.1. Становление легкой атлетики как вида спорта в России	6
1.2. Легкая атлетика в системе физического воспитания	12
1.3. Классификация легкоатлетических дисциплин	15
1.4. Соревнования по легкой атлетике	17
Глава 2. Техника и методика обучения базовым видам в легкой атлетике	20
2.1. Спортивная ходьба	20
2.1.1. Техника спортивной ходьбы	24
2.1.2. Методика обучения спортивной ходьбе	28
2.2. Беговые виды легкой атлетики	30
2.2.1. Бег на короткие дистанции	30
2.2.2. Техника бега на короткие дистанции	34
2.2.3. Методика обучения технике бега на короткие дистанции	41
2.3. Бег на средние и длинные дистанции	44
2.3.1. Техника бега на средние и длинные дистанции	46
2.3.2. Методика обучения бегу на средние и длинные дистанции	48
2.4. Эстафетный бег	51
2.4.1. Техника эстафетного бега	54
2.4.2. Методика обучения технике эстафетного бега	58
2.5. Прыжковые дисциплины легкой атлетики	62
2.5.1. Прыжок в длину с разбега	63

2.5.2. Техника прыжка в длину с разбега	68
2.5.3. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	71
2.6. Прыжок в высоту с разбега	73
2.6.1. Техника прыжка в высоту способом «ножницы»	77
2.6.2. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «ножницы»	78
2.6.3. Техника прыжка в высоту способом «фосбери-флоп»	80
2.6.4. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп»	82
2.7. Легкоатлетические метания	85
2.7.1. Метание копья	86
2.7.2. Техника метания копья	91
2.7.3. Методика обучения технике метания копья	94
Глава 3. Общая схема системы современной спортивной подготовки в легкой атлетике	101
3.1. Направления спортивной подготовки, их взаимосвязь	101
3.2. Особенности тренировочного процесса легкоатлетов	103
3.3. Основные средства, методы, условия подготовки легкоатлетов	105
3.4. Типовая схема обучения технике видов легкой атлетики	112
3.5. Причины возникновения ошибок в спортивной технике	113
Глоссарий	124
Список литературы	125