

75.411
Т 33

учебник

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
И СПОРТ

бакалаври



ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Под общей редакцией
Г. В. Грецова и А. Б. Янковского

3-е издание

ACADEMIA

Высшее образование

БАКАЛАВРИАТ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

УЧЕБНИК

Под редакцией Г. В. ГРЕЦОВА
и А. Б. ЯНКОВСКОГО

Рекомендовано

Учебно-методическим объединением

высших учебных заведений Российской Федерации

по образованию в области физической культуры

в качестве учебника для образовательных учреждений

высшего профессионального образования,

осуществляющих образовательную деятельность

по направлению подготовки «Физическая культура»

3-е издание, исправленное



Москва
Издательский центр «Академия»
2016

УДК 796.42(075.8)

ББК 75.711я73

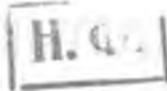
Т338

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, профессор, зав. кафедрой физической культуры Северо-Западной академии государственной службы *Н.В. Колесников*;
кандидат педагогических наук, профессор, зав. кафедрой физического воспитания и здоровья Санкт-Петербургского государственного медицинского университета им. академика И.П. Павлова *Н.В. Сивас*

Авторы:

Г. В. Грецов (подразд. 5.1, 5.2); *С. Е. Войнова* (подразд. 3.1, 5.1, 5.2, 5.4, 5.5, 8.1, 8.3); *А. А. Германова* (гл. 10); *И. В. Дмитриев* (гл. 9); *В. Ф. Костюченко* (гл. 11); *В. Е. Лутковский* (гл. 4, 7, подразд. 3.2, 8.2); *М. Ю. Щенникова* (гл. 1, 6, 9, подразд. 3.3, 8.2); *А. Б. Янковский* (гл. 2, подразд. 5.3, 5.4, 5.5, 8.3); *Д. С. Зайко* (гл. 2 — совместно с А. Б. Янковским)



Теория и методика обучения базовым видам спорта : Легкая атлетика : учебник для студ. учреждений высш. образования / [Г. В. Грецов, С. Е. Войнова, А. А. Германова и др.] ; под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. — 3-е изд., испр. — М. : Издательский центр «Академия», 2016. — 288 с. — (Сер. Бакалавриат).

ISBN 978-5-4468-3134-0

Учебник создан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки «Физическая культура» (квалификация «бакалавр»).

В учебнике изложена история развития легкой атлетики, представлены техники легкоатлетических видов спорта, методики обучения, развития двигательных способностей с использованием легкоатлетических упражнений, организации судейства соревнований по легкой атлетике, проведения школьных уроков по разделу «Легкая атлетика», методики занятий оздоровительной ходьбой и бегом.

Для студентов учреждений высшего образования. Может быть полезен преподавателям высших и средних учебных заведений, учителям общеобразовательных школ.

УДК 796.42(075.8)

ББК 75.711я73

Оригинал-макет данного издания является собственностью Издательского центра «Академия», и его воспроизведение любым способом без согласия правообладателя запрещается

© Коллектив авторов, 2013

© Коллектив авторов, 2016, с изменениями

© Образовательно-издательский центр «Академия», 2016

© Оформление. Издательский центр «Академия», 2016

ISBN 978-5-4468-3134-0

Предисловие.....	3
Глава 1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.....	5
Глава 2. Этапы развития легкой атлетики.....	12
2.1. История Олимпийского движения	12
2.2. Легкая атлетика в дореволюционной России и СССР	27
2.3. Легкая атлетика на Олимпийских играх третьего тысячелетия	30
Глава 3. Основы техники легкоатлетических упражнений.....	40
3.1. Основы техники бега	40
3.2. Основы техники легкоатлетических метаний	44
3.3. Основы техники прыжков.....	50
Глава 4. Основы обучения технике легкоатлетических упражнений.....	58
Глава 5. Бег	67
5.1. Техника бега на короткие дистанции	67
5.2. Методика обучения технике бега на короткие дистанции	77
5.3. Техника бега на средние и длинные дистанции.....	89
5.4. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции	96
5.5. Правила соревнований по бегу.....	108
Глава 6. Прыжки	119
6.1. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	119
6.2. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание».....	123
6.3. Техника прыжка в длину	130
6.4. Методика обучения технике прыжка в длину	134
6.5. Правила соревнований по прыжкам	140
Глава 7. Метания	152
7.1. Техника толкания ядра	152
7.2. Методика обучения технике толкания ядра	155
7.3. Техника метания малого мяча	162
7.4. Методика обучения технике метания малого мяча.....	167
7.5. Техника и методика обучения метанию малого мяча в цель.....	170
7.6. Правила соревнований по метаниям.....	174
Глава 8. Развитие двигательных способностей средствами легкой атлетики.....	182
8.1. Методика развития скоростных способностей	182
8.2. Развитие скоростно-силовых способностей	189

8.3. Развитие выносливости	198
Глава 9. Легкоатлетические упражнения в программе общеобразовательных учреждений	204
9.1. Программный материал по легкой атлетике для 1—4 классов ...	207
9.2. Программный материал по легкой атлетике для 5—9 классов ...	213
9.3. Программный материал по легкой атлетике для 10—11 классов ..	218
Глава 10. Внеурочные формы занятий	227
10.1. Общая характеристика занятий	227
10.2. Малые формы занятий	228
10.3. Крупные формы занятий	233
10.4. Соревновательные формы занятий	248
Глава 11. Оздоровительная направленность легкоатлетических упражнений	256
11.1. Оздоровительный эффект физических упражнений	256
11.2. Оздоровительный эффект дозированного бега	258
11.3. Методические особенности занятий оздоровительным бегом ..	264
11.4. Выбор мест занятий и экипировка бегуна	280
Рекомендуемая литература	284

Учебное издание

Грецов Геннадий Витальевич, Войнова Светлана Евстафьевна, Германова Алла Анатольевна, Дмитриев Игорь Викторович, Костюченко Валерий Филиппович, Лутковский Владимир Евгеньевич, Щенникова Марина Юрьевна, Янковский Александр Борисович, Зайко Дмитрий Сергеевич

**Теория и методика обучения базовым видам спорта
Легкая атлетика**

Учебник

Редактор *Н. М. Тимакова*

Технический редактор *О. Н. Крайнова*

Компьютерная верстка: *Р. Ю. Волкова*

Корректоры *О. Н. Яковлева, Н. В. Козлова*

Изд. № 103115893. Подписано в печать 08.04.2016. Формат 60×90/16. Бумага офс. № 1. Гарнитура «Ньютон». Усл. печ. л. 18,0. Тираж 500 экз. Заказ №2428

ООО «Издательский центр «Академия». www.academia-moscow.ru

129085, Москва, пр-т Мира, 101В, стр. 1.

Тел./факс: (495) 648-0507, 616-00-29.

Санитарно-эпидемиологическое заключение № РОСС RU. АЕ51. Н 16679 от 25.05.2015.

Отпечатано с электронных носителей, предоставленных издательством, в АО «Первая Образцовая типография» филиал «Чеховский Печатный Двор» 142300, Московская область, г. Чехов, ул. Полиграфистов, д.1

Сайт: www.chpd.ru, E-mail: sales@chpd.ru, тел. 8(499)270-73-59