

74.2

Г38

• ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА •  
МОДУЛЬ • БАКАЛАВР • МАГИСТР

Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛЕ

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА



**УМО ВО**  
РЕКОМЕНДУЕТ

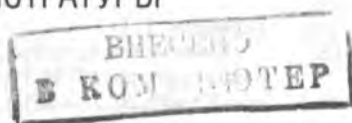
МО рекомендует

**Юрайт**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
biblio-online.ru

Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛЕ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ  
ДЛЯ БАКАЛАВРИАТА И МАГИСТРАТУРЫ



*Рекомендовано Учебно-методическим отделом высшего образования  
в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений,  
обучающихся по гуманитарным направлениям*

*Решением Ученого совета педагогического института физической культуры  
и спорта ГАОУ ВО «Московский городской педагогический университет»  
от 29.03.2017, пр. № 10 рекомендовано в качестве учебного пособия  
для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлениям  
подготовки «Физическая культура», «Педагогическое образование»,  
квалификация — академический бакалавр, магистр физической культуры*

Книга доступна в электронной библиотечной системе  
[biblio-online.ru](http://biblio-online.ru)

Москва • Юрайт • 2017

**Авторы:**

**Германов Геннадий Николаевич** — доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, профессор кафедры теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки Педагогического института физической культуры и спорта Московского городского педагогического университета (гл. 4, 5);

**Никитушкин Виктор Григорьевич** — доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки Педагогического института физической культуры и спорта Московского городского педагогического университета (гл. 1, 2);

**Цуканова Екатерина Геннадьевна** — кандидат педагогических наук, преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и спорта факультета физической культуры Российского государственного социального университета (гл. 3).

**Рецензенты:**

**Кудинов А. А.** — доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник высшей школы Российской Федерации, заведующий кафедрой теории и истории физической культуры и спорта Волгоградской государственной академии физической культуры;

**Оганджанов А. Л.** — доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики спортивных дисциплин Московского городского педагогического университета;

**Мехрикадзе В. В.** — кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры Российского государственного социального университета.

**Германов, Г. Н.**

Г38

Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 461 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль).

ISBN 978-5-534-04548-2

В учебнике с современных позиций рассматриваются теоретические основы и практика преподавания легкой атлетики в начальной, основной и средней (полной) школе. Приведены комплексы упражнений в обучении и подготовке школьников к ходьбе, бегу, прыжкам и метаниям. Рассмотрена методика преподавания, типичные ошибки учеников и способы их устранения.

Содержание учебника соответствует актуальным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

*Издание будет интересно студентам высших учебных заведений педагогического профиля, аспирантам, преподавателям, а также учителям физической культуры школ и колледжей.*

УДК 372.8(075.8)

ББК 74.26я73



*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая компания «Дельфи».*

© Германов Г. Н., Никитушкин В. Г.,  
Цуканова Е. Г., 2017

© ООО «Издательство Юрайт», 2017

ISBN 978-5-534-04548-2

## Оглавление

Предисловие .....	5
-------------------	---

### Часть I. ОСНОВЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Глава 1. Роль и значение легкой атлетики в физической культуре школьников.....	9
--	---

Глава 2. Легкая атлетика в школьной программе физического воспитания.....	19
---	----

2.1. Бег .....	19
----------------	----

2.2. Прыжки .....	44
-------------------	----

2.3. Метания.....	53
-------------------	----

Глава 3. Легкоатлетические упражнения в обучении и подготовке школьников 1—4-го классов .....	59
---	----

3.1. Ходьба .....	59
-------------------	----

3.2. Бег .....	64
----------------	----

3.3. Прыжки .....	89
-------------------	----

3.4. Метания.....	130
-------------------	-----

Рекомендуемая литература.....	194
-------------------------------	-----

### Часть II. ОБУЧЕНИЕ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В ОСНОВНОЙ И СРЕДНЕЙ (ПОЛНОЙ) ШКОЛЕ

Глава 4. Легкоатлетические упражнения в обучении и подготовке школьников 5—9-го классов .....	201
---	-----

4.1. Ходьба .....	206
-------------------	-----

4.2. Бег .....	211
----------------	-----

4.3. Прыжки .....	252
-------------------	-----

4.4. Метания.....	287
-------------------	-----

Глава 5. Легкоатлетические упражнения в обучении и подготовке школьников 10—11-го классов .....	366
---	-----

5.1. Бег .....	368
----------------	-----

5.2. Прыжки .....	392
-------------------	-----

5.3. Метания.....	405
-------------------	-----

Рекомендуемая литература.....	436
-------------------------------	-----

Новые издания по дисциплине .....	441
-----------------------------------	-----

Список использованных сокращений.....	443
---------------------------------------	-----