

74.2

Г38

• ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА •
МОДУЛЬ • БАКАЛАВР • МАГИСТР

Г. Н. Германов

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

В ОСНОВНОЙ
И СРЕДНЕЙ (ПОЛНОЙ) ШКОЛЕ



УМО ВО
РЕКОМЕНДУЕТ

Юрайт
ИЗДАТЕЛЬСТВО
biblio-online.ru

Г. Н. Германов

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В ОСНОВНОЙ И СРЕДНЕЙ (ПОЛНОЙ) ШКОЛЕ

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*

Книга доступна в электронной библиотечной системе
biblio-online.ru

Москва • Юрайт • 2017

УДК 796/799(075.8)

ББК 75.1я73

Г38

Автор:

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.

Рецензенты:

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

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

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

Германов, Г. Н.

Г38

Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе : учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 258 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль).

ISBN 978-5-534-05787-4

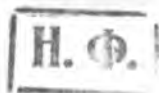
Данное издание является модулем к дисциплине «Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе». В книге с современных позиций рассматриваются теория и практика преподавания легкой атлетики в основной и средней (полной) школе. Приведены комплексы упражнений в обучении и подготовке школьников к ходьбе, бегу, прыжкам и метаниям. Рассмотрена методика преподавания, типичные ошибки учеников и способы их устранения.

Содержание 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 796/799(075.8)

ББК 75.1я73



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».

ISBN 978-5-534-05787-4

© Германов Г. Н., 2017

© ООО «Издательство Юрайт», 2017

Оглавление

Предисловие	4
Список использованных сокращений.....	6
Глава 1. Легкоатлетические упражнения в обучении и подготовке школьников 5—9-го классов	7
1.1. Ходьба	12
1.2. Бег	17
1.3. Прыжки	58
1.4. Метания.....	93
Глава 2. Легкоатлетические упражнения в обучении и подготовке школьников 10—11-го классов	182
2.1. Бег	184
2.2. Прыжки	208
2.3. Метания.....	221
Рекомендуемая литература	252
Новые издания по дисциплине «Легкая атлетика» и смежным дисциплинам.....	257