

УДК  
742  
162

• ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА •  
МОДУЛЬ • БАКАЛАВР • МАГИСТР

В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

## В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ



**УМО ВО**  
РЕКОМЕНДУЕТ

**Юрайт**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
biblio-online.ru

В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В НАЧАЛЬНОЙ 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*

ВНЕСЕНО  
В КОМПЬЮТЕР

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

Москва ■ Юрайт ■ 2017

**Авторы:**

**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;

**Цуканова Екатерина Геннадьевна** — кандидат педагогических наук, преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и спорта факультета социальной медицины, адаптивной физической культуры и спорта Российского государственного социального 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.

**Никитушкин, В. Г.**

Н62

Легкая атлетика в начальной школе : учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 205 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль).

ISBN 978-5-534-05786-7

Данное издание является модулем к дисциплине «Легкая атлетика в начальной школе» и составлено на основе учебного пособия Г. Н. Германова, В. Г. Никитушкина и Е. Г. Цукановой «Физическая культура в школе. Легкая атлетика» (Издательство «Юрайт», 2017). В книге с современных позиций рассматриваются теория и практика преподавания легкой атлетики в начальной 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 978-5-534-05786-7

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

© ООО «Издательство Юрайт», 2017

## Оглавление

Предисловие .....	4
Список использованных сокращений.....	6
<b>Глава 1. Роль и значение легкой атлетики в физической культуре школьников.....</b>	<b>7</b>
<b>Глава 2. Легкая атлетика в школьной программе физического воспитания.....</b>	<b>17</b>
2.1. Бег .....	17
2.2. Прыжки .....	42
2.3. Метания.....	51
<b>Глава 3. Легкоатлетические упражнения в обучении и подготовке школьников 1—4-го классов .....</b>	<b>57</b>
3.1. Ходьба.....	57
3.2. Бег .....	62
3.3. Прыжки .....	87
3.4. Метания.....	128
<b>Рекомендуемая литература .....</b>	<b>200</b>
<b>Новые издания по дисциплине «Легкая атлетика» и смежным дисциплинам.....</b>	<b>204</b>