

74.2

Г38

• ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА •

МОДУЛЬ • БАКАЛАВР • МАГИСТР

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛЕ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА



МО рекомендует

УМО ВО
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

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

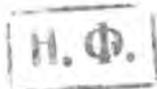
Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 461 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль).

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.



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».



УДК 372.8(075.8)

ББК 74.26я73

ISBN 978-5-534-04548-2

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

© ООО «Издательство Юрайт», 2017

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
---------------------------------------	-----