

УДК 796.42/43(075)

И20

Рецензенты:

отличник физической культуры и спорта РФ,
мастер спорта международного класса СССР по легкой атлетике,
директор ГБУ ПО «Комплексы СНОР» г. Пензы

В. П. Калинин;

кандидат педагогических наук,
доцент кафедры «Педагогика и психология»
Педагогического института им. В. Г. Белинского
Пензенского государственного университета

М. В. Мартынов

Иванов, А. Н.

И20 Технологии обучения двигательным действиям в легкоатлетических видах спорта (бег, прыжки, метания) : учеб. пособие / А. Н. Иванов, С. В. Чистякова ; под общ. ред. А. Н. Иванова. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2019. – 182 с.

ISBN 978-5-907262-38-6

Изложены организационно-методические основы обучения техники видов и упражнений в легкой атлетике, показаны возможные ошибки при выполнении и способы их практического устранения. Даны выдержки из правил соревнований по виду спорта, так или иначе влияющие на выполнение технических действий. Рекомендованы задания, реализация которых поможет освоить методику обучения двигательных действий и совершенствование техники легкоатлетических упражнений. Представлены зачетные (спортивно-технические нормативы) требования, предъявляемые к студентам соответствующих курсов по данной учебно-методической дисциплине.

Издание подготовлено на кафедре «Циклические виды спорта» ПГУ и предназначено для обучающихся по направлениям подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

УДК 796.42/43(075)

ISBN 978-5-907262-38-6

© Пензенский государственный
университет, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
Глава 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В ПРОГРАММЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ	9
Глава 2. СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ.....	13
Глава 3. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ОБЩИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ОБУЧЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИМ ВИДАМ И УПРАЖНЕНИЯМ.....	23
3.1. Классификация и краткая характеристика основных легкоатлетических видов и упражнений	26
3.2. Последовательность в обучении технике видов легкой атлетики	30
3.3. Типовая схема обучения.....	31
3.4. Основы техники и методики обучения отдельным легкоатлетическим видам и упражнениям	36
3.5. Основы техники спортивной ходьбы.....	36
3.5.1. Методика обучения технике спортивной ходьбы.....	44
3.5.2. Типичные ошибки при обучении технике спортивной ходьбы	44
3.5.3. Основы правил соревнований по спортивной ходьбе.....	47
3.6. Основы техники бега	47
3.6.1. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции	50
3.6.2. Типичные ошибки при обучении технике бега на средние и длинные дистанции	54
3.6.3. Основы правил соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	55
3.7. Основы техники бега на короткие дистанции	56
3.7.1. Методика обучения технике бега на короткие дистанции	63
3.7.2. Типичные ошибки при обучении технике бега на короткие дистанции	69
3.7.3. Основы правил соревнований по бегу на короткие дистанции	72
3.8. Основы техники эстафетного бега	73
3.8.1. Методика обучения технике эстафетного бега	77
3.8.2. Типичные ошибки при обучении технике эстафетного бега.....	82