

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	3
<b>ЧАСТЬ I. ОСНОВЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ КАК ВИДА СПОРТА</b>	
Глава 1. Структура и содержание предмета «Легкая атлетика» .....	5
1.1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта .....	5
1.2. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры .....	8
1.3. Задачи и содержание курса «Легкая атлетика» в системе подготовки специалистов физической культуры на факультете физической культуры педагогических вузов .....	9
Глава 2. Организация, проведение и элементарные правила соревнований по легкой атлетике .....	11
2.1. Виды и характер соревнований по легкой атлетике .....	11
2.2. Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике .....	15
2.3. Элементарные правила соревнований по легкой атлетике .....	19
2.3.1. Правила соревнований по бегу и ходьбе .....	20
2.3.2. Правила соревнований по прыжкам, метаниям, многоборью .....	27
2.3.3. Правила проведения соревнований в помещениях .....	39
<b>ЧАСТЬ II. ТЕХНИКА ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА</b>	
Глава 3. Классификация техники движений. Фазы, структуры, силы движений .....	42
Глава 4. Техника спортивной ходьбы и бега .....	50
4.1. Основы техники спортивной ходьбы .....	50
4.2. Техника спортивной ходьбы .....	57
4.3. Основы техники бега .....	65
4.4. Техника легкоатлетического бега .....	70
4.4.1. Техника бега на средние и длинные дистанции .....	73
4.4.2. Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции .....	77
4.4.3. Особенности техники кроссового бега .....	79
4.4.4. Техника бега на короткие дистанции .....	80
4.4.5. Техника эстафетного бега .....	90
4.4.6. Техника барьерного бега .....	94
4.4.7. Техника бега с препятствиями .....	103

<b>Глава 5. Техника легкоатлетических прыжков .....</b>	<b>107</b>
5.1. Основы техники прыжков .....	107
5.2. Техника различных видов легкоатлетических прыжков .....	113
5.2.1. Техника прыжков в длину с разбега .....	113
5.2.2. Техника прыжков в высоту с разбега .....	120
5.2.3. Техника тройного прыжка с разбега .....	128
5.2.4. Техника прыжков в высоту с шестом .....	134
5.2.5. Техника прыжков с места .....	140
<b>Глава 6. Техника легкоатлетических метаний .....</b>	<b>143</b>
6.1. Основы техники метаний .....	143
6.2. Техника различных видов метаний .....	148
6.2.1. Техника толкания ядра .....	148
6.2.2. Техника метания копья, гранаты и малого мяча .....	157
6.2.3. Техника метания диска .....	164
6.2.4. Техника метания молота .....	168

### **ЧАСТЬ III. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА**

<b>Глава 7. Основы методики обучения .....</b>	<b>176</b>
7.1. Обучение как педагогический процесс .....	176
7.2. Методические принципы обучения .....	178
7.3. Методы, средства и задачи обучения .....	182
7.4. Типовая схема обучения и последовательность изучения техники легкоатлетических видов спорта .....	190
7.5. Анализ, ошибки и оценки выполнения техники движений .	193
7.6. Формы занятий по легкой атлетике .....	197
7.7. Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма .....	198
<b>Глава 8. Методика обучения технике спортивной ходьбы и бега .....</b>	<b>202</b>
8.1. Методика обучения технике спортивной ходьбы .....	202
8.2. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции .....	209
8.3. Методика обучения технике бега на короткие дистанции ....	218
8.4. Методика обучения технике эстафетного бега .....	228
8.5. Методика обучения технике барьерного бега .....	238
8.6. Методика обучения технике бега на 3000 м с препятствиями .....	247
<b>Глава 9. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков .....</b>	<b>252</b>
9.1. Методика обучения технике прыжков в высоту с разбега ....	252
9.2. Методика обучения технике прыжков в длину с разбега .....	265
9.3. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега .....	276
9.4. Методика обучения технике прыжков с шестом .....	278
<b>Глава 10. Методика обучения технике легкоатлетических метаний ....</b>	<b>294</b>
10.1. Методика обучения технике толкания ядра .....	294
10.2. Методика обучения технике метания диска .....	306

10.3. Методика обучения технике метания снаряда:	
малого мяча, гранаты, копья .....	309
10.3.1. Методика обучения технике метания малого мяча, гранаты .....	309
10.3.2. Методика обучения технике метания копья .....	328
10.4. Методика обучения технике метания молота .....	337

## **ЧАСТЬ IV. СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

<b>Глава 11. Основы спортивной тренировки .....</b>	<b>347</b>
11.1. Цель, задачи и принципы спортивной тренировки .....	347
11.2. Средства и методы спортивной тренировки .....	352
11.3. Виды спортивной подготовки .....	360
11.4. Периодизация спортивной тренировки .....	374
11.5. Нагрузка в тренировке легкоатлета .....	382
11.6. Этапы многолетней подготовки легкоатлета .....	410
11.7. Показатели тренированности легкоатлета .....	418
11.8. Методика развития функциональных возможностей легкоатлета .....	425
<b>Глава 12. Управление процессом спортивной тренировки в легкой атлетике .....</b>	<b>434</b>
12.1. Организация, планирование и учет учебно-тренировочной деятельности .....	434
12.2. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике .....	440
12.3. Подготовка организма занимающихся к соревновательной деятельности .....	441
<b>Глава 13. Особенности управления учебно-тренировочным процессом в женской легкой атлетике .....</b>	<b>450</b>
13.1. Характеристика особенностей женского организма .....	450
13.2. Влияние занятий легкой атлетикой на женский организм .....	452
13.3. Методы и средства развития функциональных возможностей у женщин .....	454
13.4. Особенности планирования тренировочных нагрузок .....	457