

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО «Брянский государственный
Аграрный университет

Якуткина И.В., Галкин А.А., Прудников С.Н.

Легкая атлетика

*Учебно-методическое пособие
для проведения учебных занятий
со студентами аграрного вуза*



Брянская область 2018

УДК 796.42 (076)

ББК 75.711

Я 49

Якуткина, И.В. **Легкая атлетика:** учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами аграрного вуза / И. В. Якуткина, А. А. Галкин, С. Н. Прудников. - Брянск: Изд-во Брянский ГАУ, 2018. - 25 с.

В пособии раскрывается содержание и методика обучения студентов легкой атлетикой. Предназначено для студентов институтов аграрного вуза.

Рецензенты:

Шустов А.Ф.- Доктор философских наук, профессор БГАУ;

Черненкова И.И.- Кандидат педагогических наук, доцент БГАУ.

Печатается по решению методической комиссии института ветеринарной медицины и биотехнологии БГАУ, от 30.05.2018 г., протокол № 6.

© Брянский ГАУ, 2018

© И.В. Якуткина, 2018

© А.А. Галкин, 2018

© С.Н. Прудников, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
История возникновения легкой атлетики	4
Виды легкой атлетики и их характеристика	5
Методические указания по легкой атлетике для всех групп занимающихся	7
- бег	7
- прыжки	12
- упражнения с мячами	17
Заключение	20
Библиографический список	21
Тесты	22

Легкая атлетика является комплексным видом спорта, включающим в себя различные виды дисциплин. Она по праву считается королевой спорта, недаром, два из трех призывов в девизе "Быстрее, выше, сильнее" можно не задумываясь отнести к именно легкоатлетическим дисциплинам. Легкая атлетика составляла основу спортивной программы первых олимпийских игр. Свои позиции легкой атлетике удалось завоевать за счет простоты, доступности и естественности своих соревновательных дисциплин. Это один из основных и наиболее массовых видов спорта.

История возникновения легкой атлетики

Легкая атлетика - один из древнейших видов спорта. Так, еще за много веков до нашей эры некоторые народы Азии и Африки устраивали легкоатлетические соревнования. Но подлинный расцвет этого вида спорта наступил в Древней Греции. Борьбу, кулачный бой и вообще все упражнения, которые развивали силу, греки относили к тяжелой атлетике. Ясно, что название "легкая атлетика" сегодня достаточно условное, ведь трудно назвать, например, бег на сверхдлинные дистанции — марафон или метание молота "легкими" физическими упражнениями. Древнейшим состязанием атлетов, несомненно, является бег.

Большой популярностью в Древней Греции пользовались прыжки в длину и эстафетный бег (лампадерио-мас), участники которого передавали друг другу горящий факел. Позднее в программу Олимпийских игр были включены метание диска и метание копья, а в 708 г. до н.э. впервые были проведены состязания по многоборью - пентатлону, в который входили бег, метание диска, копья, прыжок в длину.

В 1865 г. был основан Лондонский атлетический клуб, популяризовавший лёгкую атлетику, проводивший

соревнования и наблюдавший за соблюдением статуса о любительстве. Высший орган легкоатлетического спорта — любительская атлетическая ассоциация, — который объединил все легкоатлетические организации Британской империи, был организован в 1880 г.

Возрождение в 1896 Олимпийских игр современности оказало большое влияние на развитие легкой атлетики. В программу Игр I Олимпиады в Афинах (1896) были включены 12 видов легкоатлетических соревнований. Почти все медали на этих Играх завоевали американские легкоатлеты.

Виды легкой атлетики и их характеристика

Легкая атлетика - вид спорта, объединяющий такие дисциплины как: ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метания (диск, копье, молот, и толкание ядра) и легкоатлетические многоборья.

Спортивная ходьба - на 20 км (мужчины и женщины) и 50 км (мужчины). Спортивная ходьба - это циклическое локомоторное движение умеренной интенсивности, которое состоит из чередования шагов, при котором спортсмен должен постоянно осуществлять контакт с землей и при этом вынесенная вперед нога должна быть полностью выпрямлена с момента касания земли и до момента вертикали.

Бег - на короткие (100, 200, 400 м), средние (800 и 1500 м), длинные (5000 и 10 000 м) и сверхдлинные дистанции (марафонский бег - 42 км 195 м), эстафетный бег (4 x 100 и 4 x 400 м), бег с барьерами (100 м - женщины, ПО м - мужчины, 400 м - мужчины и женщины) и бег с препятствиями (3000 м).

Прыжки подразделяются на вертикальные (прыжок в высоту и прыжок с шестом) и горизонтальные (прыжок в длину и тройной прыжок).

Прыжок в высоту с разбега — дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов. Составляющие прыжка — разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление.

Прыжок с шестом — дисциплина, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств, координации движений.

Прыжок в длину — дисциплина, относящаяся к горизонтальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств. Задача атлета — достигнуть наибольшей горизонтальной длины прыжка с разбега.

Метания - толкание ядра, метание копья, метание диска и метание молота.

Толкание ядра. Тренирующийся выполняет бросок в секторе размером 35° , вершина которого начинается в центре круга диаметром 2,135 метра. Расстояние броска измеряется как расстояние от внутренней окружности этого круга до точки падения снаряда.

Метание диска – Тренирующийся выполняет бросок из круга диаметром 250 см. Расстояние броска измеряется как расстояние от внешней окружности этого круга до точки падения снаряда. *Метание копья.* Правила схожи с другими метательными дисциплинами.

Метание молота. Молот представляет собой металлический шар, соединённый стальной проволокой с рукоятью.

Методические указания по легкой атлетике для всех групп занимающихся

Бег на короткие дистанции

Для удобства изучения технику бега принято условно подразделять на 4 части: старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

Бег по дистанции

Техника

Набрав максимальную скорость, бегун стремится сохранить ее на всей дистанции. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища, без изменения ритма беговых шагов. Бег по дистанции нужно стремиться выполнять широким шагом, с активным проталкиванием. Важную роль играет активный вынос бедра вперед-вверх, что создает предпосылки для постановки ноги на дорожку активным загребающим движением. Осваивая технику бега, нужно с первых занятий стремиться: бежать на передней части стопы, руки должны работать вдоль туловища по ходу движения, кисти расслаблены, полусогнуты, взгляд направлен вперед, дыхание ритмичное.

Методика

1. Пробегание с различной скоростью отрезков 40-80 м.
2. Специальные упражнения для овладения техникой:
 - а) бег у гимнастической стенки;
 - б) работа рук на месте;
 - в) Бег с высоким подниманием бедра;
 - г) семенящий бег;
 - д) бег с захлестыванием голени.
3. Бег с ускорением и нарастанием ритма.
4. Бег со скоростью 80% от максимальной на отрезках 40-60 м.

5. Бег в полную силу 40-60 м.

Методические указания

Все беговые упражнения и ускорения выполнять без напряжения, свободно. Количество повторений зависит от уровня физической подготовленности. После каждого ускорения педагог обращает внимание на основные ошибки, предлагая устранить их в очередной пробежке. Одновременное указание занимающемуся на исправление 4-5 ошибок не позволит ему устранить их одной.

Основные ошибки:

1. Голова запрокинута назад;
2. Непрямолинейный бег, верхняя часть тела раскачивается, руки движутся поперек тела;
3. Верхняя часть туловища чрезмерно наклонена вперед;
4. Постановка ноги с пятки;
5. Ноги ставят на грунт прямолинейно, широкий сед;
6. Носки развернуты наружу;
7. Стопа становится или сзади, или на уровне коленного сустава;
8. Нет активного загребания стопой;
9. Подняты плечи, закрепощаются руки;
10. Толчок направлен вверх, а не вперед.

Низкий старт и стартовый разбег

Техника

Начало бега (старт): наиболее выгоден низкий старт. Он позволяет быстро начать бег и на небольшом участке достигнуть максимальной скорости. Для лучшего упора ногами при старте применяется стартовый станок или колодки. Расположение стартовых колодок бывает в разных вариантах, в зависимости от длины тела и особенностей техники бегуна. Передняя колодка (для сильной ноги)

устанавливается на расстоянии 35-45 см от стартовой линии (1 – 1,5 стопы), а задняя – 70-85 см (или на расстоянии длины голени от передней колодки). Некоторые бегуны сокращают расстояние между колодками от одной стопы и менее, отодвигая при этом назад переднюю колодку (растянутый старт) или приближая заднюю колодку к передней (сближенный старт). Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45-50⁰; а задней – 60-80⁰. Расстояние по ширине между осями колодок равно 18-20 см.

Низкий старт выполняется в такой последовательности: установив колодки, бегун отходит на 2-3 м назад и сосредотачивает внимание на предстоящем беге. По команде «На старт!» бегун подходит к колодкам, приседает и ставит руки на дорожку. Затем, стопой более слабой ноги упирается в опорную площадку задней колодки, стопой другой ноги – в переднюю колодку и опускается на колено сзади стоящей ноги. В последнюю очередь он ставит руки перед стартовой линией на ширине плеч или чуть шире. Руки у линии опираются на большой, указательный и средний пальцы, большие пальцы обращены друг к другу. Руки выпрямлены в локтях, взгляд направлен вниз, на стартовую линию.

По команде «Внимание!» следует поднять таз выше плеч на 20-30 см, но ноги в коленных суставах полностью не выпрямлять. Независимо от расстановки колодок и антропометрических данных спринтера, углы между бедром и голенью соответственно 100-130⁰. Плечи подаются вперед, тяжесть тела распределена на 4 опорные точки.

Стартовый разбег выполняется на первых 7-14 беговых шагах. На этом отрезке дистанции бегун должен набрать максимальную скорость. На первых 2-х шагах бегун стремится активно выпрямлять ноги при отталкивании. Движение направлено вперед, при этом наклон туловища выпрямляется. Длина шагов постепенно возрастает и за-

висит от индивидуальных особенностей бегуна – силы ног, длины тела, физической подготовленности. Ускорение заканчивается, как только длина шага станет постоянной.

Методика

1. Бег из различных положений высокого старта, 15-20 м.

а) И.П. – стать лицом к финишу, ноги вместе, руки свободно вдоль туловища. Выпрямление – падая вперед, начать бег.

б) И.П. – то же. Толчковая нога впереди, маховая сзади. Выполнение то же.

2. Научить установке стартовых колодок.

3. Научить выполнению команд «На старт!» и «Внимание!». По команде «Внимание !» научить рационально распределять вес тела на ноги и руки.

4. Научить выбеганию со стартовых колодок.

а) опробовать низкий старт, пробегая отрезки 20-30 м;

б) И.П. – упор лежа на согнутых руках. Выполнение – с одновременным выпрямлением рук выносить поочередно каждую ногу до касания коленом груди (628 раз каждой ногой).

в) стать в колодки, поставить руки на расстоянии 60-70 см впереди от линии старта. Выполнение – выносить маховую ногу коленом к груди с одновременным выпрямлением толчковой ноги (7-8 раз);

г) стать в колодки, выполнить команду «Внимание!» и, сильно оттолкнувшись,

сделать тройной прыжок с переходом на бег.

д) положить несколько матов высотой 60 см на дорожку в 1 м перед стартовой линией. Стать в колодки, выполнить команду «Внимание!». Сильно оттолкнувшись, послать себя вперед, до падения на маты.

5. Овладеть техникой низкого старта в целом на отрезках 30 м.

6. То же, фиксируя время.

Методические указания

При установке колодок целесообразно начинать обучение с обычного варианта низкого старта. Следует контролировать правильное распределение веса тела на 4 опорные точки. Расположение плеч относительно стартовой линии и таза относительно плеч. Все стартовые упражнения в начале обучения выполнять на оптимальной скорости и без команды, а затем постепенно переходить к групповым стартам с подачей команд.

Основные ошибки

1. Голова запрокинута назад, т.к. бегун смотрит на финиш, спина прогнута;
2. Руки согнуты, центр тяжести сдвинут назад;
3. Плечи поданы далеко вперед за стартовую линию.

Финиширование

Финиширование – это усилия бегуна на последних метрах дистанции.

Техника

Бег считается законченным, когда бегун пересечет воображаемую плоскость финишного створа какой-либо частью туловища. Финишную линию пробегает с максимальной скоростью, выполняя на последнем шаге бросок в финишном створе грудью или плечом.

Методика

1. Ходьба с наклонами туловища вперед и отведением рук назад;
2. То же, в спокойном и быстром беге;

3. Финиширование плечом со средней и максимальной скоростью.

Методические указания

Упражнения выполнять сначала самостоятельно, а затем в группе по 3-5 человек.

Основные ошибки

1. Финиширование прыжком;
2. Остановка сразу после финиша;
3. Ранний наклон туловища.

После завершения обучения бегу на спринтерские дистанции переходят к его совершенствованию.

Прыжок в длину

Разбег применяется для создания начальной скорости полета тела. Он характеризуется определенным углом шагов, изменением их длины и темпа, скоростью бега и общей длиной.

Длина разбега зависит от роста, пола, подготовленности в прыжках и, главное, способности к ускорению в беге.

Исходное положение и начало разбега должны обеспечить стандартность шагов по длине. Амплитуда первого шага ограничена, начало движения характерно падением вперед, т.е. с одинаковыми усилиями и ускорением. Наивысшая скорость разбега должна быть к моменту отталкивания.

При подборе разбега занимающиеся начинают бегать с общей отметки, установленной преподавателем, с одной и той же ноги. Наблюдая за местом отталкивания, преподаватель указывает, насколько поднести или отнести разбег. Таким образом, занимающиеся правильно определяют длину своего разбега. Ступнями они измеряют свой разбег и в дальнейшем уточняют его.

Длина разбега может меняться в зависимости от дорожки разбега, направления ветра, физического состояния прыгающего.

Методика

1. Равномерное пробегание отрезков 20-25 м, начиная бег с высоким подниманием бедра, то же, с постепенным переходом на ускорение.

2. Бег с высокой частотой движения с переходом на ускорение.

3. Пробегание отрезков 15-20 м с ходу с увеличением темпа движений (без учета времени и на время).

4. Пробегание отрезков 20-30 м с ходу на время (по заданию преподавателя).

5. Выполнение 7-11 шагов с увеличением темпа движений в конце и попаданием толчковой ногой в зону отталкивания 60х60 см.

6. Пробегание через набивные мячи, меняя расстояние между ними.

7. Эстафеты с преодолением горизонтальных препятствий.

Методические указания

Все упражнения заканчивать свободным отталкиванием от грунта. В упражнении №5 разбег размечается предварительно.

Следить за постановкой стопы (на переднюю часть).

Не закрепощать верхний плечевой пояс.

Мышцы шеи и лица не должны напрягаться.

Отталкивание выполняется очень быстро и резко. Оно сопровождается согласованными и энергичными движениями маховой ноги и рук: маховая нога, согнутая в коленном суставе, выносится вперед-вверх до горизон-

тального положения бедра, плечи поднимаются, руки делают энергичный взмах – одна вперед и несколько внутрь, другая – в сторону и назад. Отталкивание заканчивается полным выпрямлением толчковой ноги во всех суставах.

Нога ставится на брусок быстрым загибающим движением сверху, вниз-назад по отношению к туловищу, ближе к проекции ОЦТ тела, касанием пятки с быстрым перекатом на носок.

По отношению к грунту нога ставится всегда вниз-вперед, почти прямой, под углом $65-70^{\circ}$. Под действием инерции массы тела происходит небольшое сгибание ноги в коленном суставе с последующим выпрямлением к моменту вертикали.

С выпрямлением толчковой ноги маховая активным движением выносится от бедра вперед-вверх до горизонтального положения бедра. Одноименная к толчковой ноге рука выносится вверх-вперед, немного вовнутрь, другая – в сторону, несколько назад.

Методика

1. Из положения стоя толчковая нога впереди на всей стопе, маховая нога оставлена назад на 30-40 см, руки опущены. Вынести согнутую в колене маховую ногу вперед-вверх, поднимаясь на толчковой ноге; руку, одноименную толчковой ноге, поднять (согнутой в локтевом суставе) вперед-вверх, другую отвести назад (имитация отталкивания).

2. То же, с одного шага.

3. С 3-5 шагов разбега выполнить отталкивание, приняв положение «шага», приземлиться на маховую ногу с дальнейшим пробеганием.

4. То же, но перед приземлением к маховой ноге подтянуть толчковую и приземлиться на обе в песок.

5. С разбега запрыгнуть на возвышение (на маты, тумбу, коня), отталкиваясь с 1,5-2 м.

6. С разбега 9-11 шагов перепрыгнуть через препятствие (вертикальное и горизонтальное), приземлиться на обе ноги.

7. Прыжки с разбега с доставанием предмета (рукой, головой), с последующим пробеганием.

8. Прыжки в длину с тумбы (30 см).

9. Прыжки в длину с разбега с приземлением в яму.

Методические указания

1. Последний шаг выполняется быстрее, чем предыдущие.

2. Пятка только на миг касается грунта, стопа быстро перекачивается на носок. Должно быть ощущение, что вы мгновенно дотронувшись пяткой бруска, отталкиваете его назад.

3. Верхняя часть туловища находится в вертикальном положении, взгляд направлен вперед.

4. Бедро маховой ноги поднимается до горизонтальной линии (колени сильно сгибаются).

5. Упражнения 3 и 4 не следует выполнять большое количество раз, т.к. желание сильнее оттолкнуться и прыгнуть дальше может вызвать ошибку – глубокое подседание на маховой ноге.

6. В упражнениях с запрыгиванием, доставанием следует обозначить место отталкивания на 1,5-2,5 м в зависимости от уровня подготовки занимающихся. Отталкивание должно быть направлено вперед-вверх.

7. Важно ставить ногу на брусок с напряженными мышцами-разгибателями. Следить за тем, чтобы к моменту соприкосновения стопы с бруском нога была почти прямой. В этом случае прыгуну легче справиться с нагрузкой на опорную ногу, возникающей при переходе от горизон-

тального движения к отталкиванию, особенно в момент постановки ноги на брусок.

Приземление

При всех способах прыжков в длину с разбега приземляются одновременно на обе ноги в яму с песком. Приземление заканчивается глубоким приседанием и выходом вперед или падением вперед – в сторону.

Методика

1. Прыжки с места в длину, возможно больше выбрасывая ноги вперед.

2. Прыжки в длину в шаге с 3-5 шагов разбега. В середине полета вынести толчковую ногу вперед к маховой, а затем принять правильное положение перед приземлением. Далее приземлиться и выйти вперед, сгибая ноги и поднимая руки вперед.

3. Прыжки в длину с короткого разбега через планку на высоте 20-40 см за 0,5 м до места приземления.

4. Прыжки с короткого разбега через ленту на месте приземления.

5. Прыжки с полного разбега способом «согнув ноги» с правильным приземлением и выходом из ямы.

Методические указания

1. Как только пятки касаются грунта, ноги мягко сгибаются в коленях, обе ноги приземляются на одной линии.

2. Приземление будет правильным, если после касания ногами песка занимающийся сможет перемещать тело вперед по прямой линии или выполнять падение в сторону от нее.

3. Выходить из ямы только вперед.

4. Техника приземления почти не изменяется при переходе к другим способам прыжка. Поэтому следует многократным повторением закрепить навык.

Упражнения с малыми мячами

(этап начального и углубленного разучивания)

1. Подбрасывание мяча вверх правой (левой) рукой, ловля двумя руками. То же, ловля одной рукой.

2. Подбрасывание мяча вверх правой (левой) рукой.

После удара мяча об пол поймать его:

а) двумя руками;

б) снизу правой (левой) рукой;

3. Броски мяча вверх правой рукой, ловля левой и наоборот.

4. Удар мячом о пол сверху вниз правой (левой) рукой, ловля снизу.

5. То же, но поймать мяч сверху правой (левой) рукой.

6. Подбрасывание мяча вверх правой (левой) рукой.

Хлопок в ладоши (перед собой или за спиной) и ловля мяча правой (левой) рукой.

7. То же, но хлопок после удара мяча об пол.

8. Передача мяча из одной руки в другую над головой, из-за спины, между ног.

9. Бросок мяча вверх. Поворот кругом через левое (правое) плечо и ловля мяча:

а) двумя руками;

б) одной.

10. То же, но вместо броска сильный удар мячом о пол.

11. Занимающиеся выстраиваются в шеренгу на расстоянии 2-3 м от стенки.

Мяч в правой (левой), бросок из-за головы в стену и ловля двумя руками.

12. То же, но после отскока мяча от пола.

13. Перебрасывание мяча в парах на расстоянии 3-4 м из-за головы одной рукой и ловля двумя снизу. То же, но расстояние между партнерами увеличивается.

1. Бросок мяча в стену из-за головы с расстояния 4-6 м и ловля одной рукой после отскока.

2. То же, но перед ловлей выполнить хлопок в ладоши, присесть, выпрямиться, повернуться кругом.

3. Рука с мячом над плечом на уровне головы, ноги врозь; затем в шаге, левая впереди.

4. При броске локоть с мячом находится близко к голове и не опускается ниже уха, финальное движение кистью должно быть ускоренным.

5. Выполнить метание гранаты с места из-за головы, заканчивая кистью и вращением гранаты в вертикальной плоскости.

Техника финального усилия (броска)

Стоя левым боком в направлении метания, ноги «в шаге», тяжесть тела на правой ноге, носок которой развернут «в шаге» под углом 30^0 , левая нога впереди, носком внутрь. Рука с мячом отведена назад на уровне плеча, плечи незначительно повернуты направо, левая рука перед грудью, согнута в локте. Движение начинается с разгибания правой ноги вперед-вверх: поворачивая правую сторону таза с плечом и переносит вес тела на левую ногу. Одновременно правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, «берет на себя» снаряд, проходя через положение «натянутого лука». Быстрым движением плеч и руки вперед-вверх метатель выполняет бросок. После броска сделать шаг правой ногой вперед – с поворотом носка внутрь и сгибанием ноги в коленном суставе.

Методика

1. «Стоя в шаге», левая нога впереди, рука с мячом над плечом.
2. То же, выполняя бросок слитно.
3. Стоя левым боком, левая нога приподнята, правая рука с мячом отведена назад, левая согнута перед грудью.
4. Метание мяча в цель и на дальность.

Методические указания

1. На счет «раз» - рука с мячом отводится назад на уровне плеча, правая нога сгибается, туловище закручивается и наклоняется вправо, на счет «два» - поворачиваясь грудью вперед, выпрямляя правую ногу и поднимая руку с мячом вперед, принять положение «натянутого лука», на счет «три» - бросок.
2. Бросок выполнять через плечо с последующим проходом вперед правым боком, обратить внимание на рывок левой рукой назад.
3. С активной постановкой левой ноги выполнить метание, обратить внимание на полное разгибание ног, выпрямление туловища с продвижением грудью вперед-вверх без наклона в стороны и вперед.
4. Следить за работой таза и хлестом руки, метание выполнять двумя шеренгами или группами по 8-10 человек.

Заключение

Данная методическая разработка написана в соответствии с программой курса по легкой атлетике. Легкая атлетика – вид спорта, объединяющий упражнения в

ходьбе, беге, прыжках, метаниях и составленных из этих видов многоборьях. В учебном заведении легкая атлетика является составной частью учебных программ физического воспитания учащихся образовательных учреждений различного типа. Специалистов физической культуры привлекает разностороннее воздействие двигательной деятельности в легкой атлетике на организм занимающихся, на повышение их функциональных возможностей и на комплексное развитие физических качеств. Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Они развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, способствуют воспитанию волевых качеств. Учебно-воспитательный процесс на занятиях легкой атлетики дает возможность преподавателям активно воздействовать на нравственность студентов, воспитывать этику поведения, взаимоотношения в коллективе, нравственные качества, овладение разнообразными двигательными навыками и вопросы воспитания личности решаются в системе оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Эти задачи отражаются в данной методической разработке, основные задачи могут дополняться частными задачами, которые их конкретизируют и уточняют.

Библиографический список

1. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Изд. центр «Академия», 2014. 446 с.

2. Мальцев А.И. Легкая атлетика и гимнастика для школьников. М.: Феникс, 2014. 288 с.

3. Грецов Г.И., Янковский А.Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика. М.: Изд. центр «Академия», 2015.

4. Самоленко Т.И. Методика индивидуального планирования спортивной подготовки легкоатлетов. М.: Спорт, 2016.

5. Врублевский Е.Н. Легкая атлетика. М.: Спорт, 2016.

Тест «Легкая атлетика»

1. **Вопрос.** К спринтерскому бегу в лёгкой атлетике относится...

Варианты ответа:

- а) бег на 5000 м в) бег на 100 м
- б) кросс г) марафонский бег

2. **Вопрос.** Один из способов прыжка в длину в лёгкой атлетике обозначается как прыжок...

Варианты ответа:

- а) «с разбега» в) «перекатом»
- б) «перешагиванием» г) «ножницами»

3. **Вопрос.** «Королевой спорта» называют...

Варианты ответа:

- а) спортивную гимнастику в) шахматы
- б) лёгкую атлетику г) лыжный спорт

4. **Вопрос.** Кросс – это?

Варианты ответа:

- а) бег с ускорением в) бег по пересечённой местности
- б) бег по искусственной дорожке стадиона г) разбег

перед прыжком

5. **Вопрос.** Какая дистанция в лёгкой атлетике не является классической?

Варианты ответа:

- а) 100 м в) 400 м
- б) 200 м г) 500 м

6. **Вопрос.** В лёгкой атлетике ядро:

Варианты ответа:

- а) метают в) толкают
- б) бросают г) запускают

7. **Вопрос.** Владимир Куц, Валерий Борзов, Виктор Санеев, Валерий Брумель – чемпионы Олимпийских игр:

Варианты ответа:

- а) в лёгкой атлетике в) в борьбе и боксе

б) в плавании г) в хоккее

8. **Вопрос.** К видам лёгкой атлетики не относится ...

Варианты ответа:

- а) прыжки в длину в) прыжки с шестом
- б) спортивная ходьба г) прыжки через коня

9. **Вопрос.** Что из перечисленного не относится к упражнениям лёгкой атлетики?

Варианты ответа:

- а) бег в) прыжки
- б) лазание г) метания

10. **Вопрос.** Наиболее выгодным в лёгкой атлетике считается начало бега...

Варианты ответа:

- а) с низкого старта в) с полунизкого старта
- б) с высокого старта г) из положения «упор лёжа»

11. **Вопрос.** В беге на длинные дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...

Варианты ответа:

- а) быстрота в) выносливость
- б) сила г) ловкость

12. **Вопрос.** Старт в беге в лёгкой атлетике начинают с команды:

Варианты ответа:

- а) «марш!» в) «вперёд!»
- б) «начать!» г) «хоп!»

13. **Вопрос.** К Олимпийскому виду эстафетного бега в лёгкой атлетике не относится...

Варианты ответа:

- а) бег 4 по 100 м б) бег 4 по 400 м в) бег 4 по 1000 м

14. **Вопрос.** На дальность полёта спортивных снарядов при метании в лёгкой атлетике не влияет...

Варианты ответа:

- а) начальная скорость вылета снаряда
- б) угол вылета снаряда
- в) высота точки, в которой снаряд покидает руку метателя
- г) температура воздуха при метании

15. **Вопрос.** Назовите снаряд, который не метают в лёгкой атлетике?

Варианты ответа:

- а) стрела в) молот
- б) копьё г) мяч

Инна Викторовна Якуткина
Александр Александрович Галкин
Сергей Николаевич Прудников

Легкая атлетика

*Учебно-методическое пособие
для проведения учебных занятий
со студентами аграрного вуза*

Редактор Лебедева Е.М.

Подписано к печати 11.07.2018 г. Формат 60x84. 1/16.

Бумага печатная Усл.п.л. 1,52. Тираж 25 экз. Изд. № 6174.

Издательство Брянского государственного аграрного университета
243365 Брянская обл., Выгоничский район, с. Кокино, Брянский ГАУ