

Белянцева, О. С.

Легкая атлетика для начинающих : учеб.-метод. пособие / О. С. Белянцева, А. В. Шулаков, С. О. Скворцова ; Новосиб. гос. ун-т экономики и управления. — Новосибирск : НГУЭУ, 2021. — 72 с. — (Сер. «Элективные дисциплины по физической культуре»).

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	4
1. Основы легкой атлетики.....	5
2. Виды легкой атлетики, осваиваемые в рамках дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».....	8
3. Методика овладения техникой ходьбы.....	11
Общая характеристика техники ходьбы.....	11
Подводящие упражнения для ходьбы.....	13
Задание для самостоятельной подготовки.....	30
4. Методика овладения техникой бега.....	31
Общая характеристика техники бега.....	31
Подводящие упражнения для бега.....	34
Задание для самостоятельной подготовки.....	41
5. Методика овладения техникой прыжка в длину.....	42
Общая характеристика прыжка.....	42
Подводящие упражнения для прыжка в длину.....	45
Задание для самостоятельной подготовки.....	59
Глоссарий.....	60
Рекомендуемая литература.....	64
Приложения.....	66
Приложение 1. Программа тренировок для развития техники ходьбы.....	66
Приложение 2. Программа тренировок для развития техники бега.....	69
Приложение 3. Программа тренировок для развития техники прыжка.....	71