

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	3
Тема 1. Введение в легкую атлетику .....	5
Тема 2. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений .....	9
Тема 3. История развития легкой атлетики .....	18
Тема 4. Основы техники легкоатлетических упражнений .....	31
4.1. Основы техники спортивной ходьбы и бега .....	34
4.2. Основы техники легкоатлетических прыжков .....	48
4.3. Основы техники легкоатлетических метаний .....	60
Тема 5. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике .....	75
Тема 6. Анализ техники и методика обучения в видах легкой атлетики .....	104
6.1. Бег на короткие дистанции .....	104
6.2. Эстафетный бег .....	118
6.3. Бег на средние и длинные дистанции .....	126
6.4. Спортивная ходьба .....	133
6.5. Прыжок в высоту .....	140
6.6. Прыжок в длину .....	156
6.7. Метание гранаты, копья и мяча .....	170
6.8. Толкание ядра .....	182
Самостоятельная работа .....	194
Основная литература по дисциплине .....	210
Приложения .....	211