

# КОНСПЕКТ ПО ЛЕКА АТЛЕТИКА

## Техника, правилознание и развиване на двигателните качества със средствата на леката атлетика

за студентите от Учителски и Треньорски факултет - II курс (4 семестър)

---

---

### I-ви раздел: ОСНОВИ НА ТЕХНИКАТА

1. **ТЕХНИКА НА СПОРТНОТО ХОДЕНЕ** (условни части, основно звено в техниката, кинематико-динамична картина).
2. **ТЕХНИКА НА ГЛАДКОТО БЯГАНЕ** (условни части, основно звено в техниката, кинематико-динамична картина на движенията в отделните части, особености на бягането по завой).
3. **ТЕХНИКА НА ПРЕПЯТСТВЕНОТО БЯГАНЕ** (условни части, основно звено в техниката, кинематико-динамична картина на препятствената крачка в бягането между препятствията).
4. **ТЕХНИКА НА ЩАФЕТНОТО БЯГАНЕ** (условни части, основно звено в техниката, начини за предаване и приемане на щафетата).
5. **ТЕХНИКА НА СКОК НА ДЪЛЖИНА** (условни части, основно звено в техниката, начини на скок на дължина, кинематико-динамична картина).
6. **ТЕХНИКА НА ТРОЕН СКОК** (условни части, основно звено в техниката, кинематико-динамична картина на движенията в отделните части, типични грешки в техниката на отделните части).
7. **ТЕХНИКА НА СКОК НА ВИСОЧИНА** (условни части, основно звено в техниката, начини на скок на височина, кинематико-динамична картина).
8. **ТЕХНИКА НА ТЛАСКАНЕ НА ГЮЛЕ** (условни части, основно звено в техниката, начини на тласкане, кинематико-динамична картина).
9. **ТЕХНИКА НА ХВЪРЛЯНЕ НА МАЛКА ТОПКА И КОПИЕ** (условни части, основно звено в техниката, кинематико-динамична картина).
10. **ТЕХНИКА НА МЯТАНЕ НА ДИСК** (условни части, основно звено в техниката, кинематико-динамична картина, типични грешки в техниката на отделните части).

### II-ри раздел: ВЪПРОСИ ОТ СПОРТНИЯ ПРАВИЛНИК

11. **ПРАВИЛА НА СЪСТЕЗАНИЕТО ПРИ БЯГАНИЯ И СПОРТНО ХОДЕНЕ** (писта и линии за маркировка; квалификации, правила при стартирането, бягането по разстоянието и финиширането; изисквания при щафетните и препятствените бягания и спортното ходене; дисквалифициране на състезатели в бяганията).

**12. СЪДИЙСКИ СЪСТАВ ПРИ БЯГАНИЯ И СПОРТНО ХОДЕНЕ** (функции, права и задължения на рефери, стартер, помощник и заместник стартери, съдии по разстоянието, препятствията и зоните на щафетата, съдии при спортно ходене, съдии на пристигането, времеизмервачи и съдии на фотофиниша, секретар. Критерии за класиране, отборно класиране, равни постижения, признаване на рекорди, апаратури за измерване).

**13. ПРАВИЛА НА СЪСТЕЗАНИЕТО ПРИ СКОКОВЕТЕ** (Основни дисциплини за мъже, жени и различните възрастови групи. Уреди и съоръжения за скокове. Състезателни опити, изисквания за техническото изпълнение на скоковете, начална височина и величина на повдигане на летвата при скок на височина. Права и задължения на участниците на скок на височина. Време за започване на опитите, несполучлив опит, предупреждения и дисквалификации).

**14. СЪДИЙСКИ СЪСТАВ ПРИ СКОКОВЕТЕ** (Функции, права и задължения на рефери, старши съдии, съдии измервачи и секретари и други длъжностни лица. Измерване на резултатите, класиране, равенство, рекорди).

**15. ПРАВИЛА НА СЪСТЕЗАНИЕТО ПРИ ХВЪРЛЯНИЯТА** (Основни дисциплини за мъже, жени и различните възрастови групи. Уреди и съоръжения за хвърлянията. Пробни и състезателни опити, квалификационни и финални състезания, изисквания за техническото изпълнение на хвърлянията, време за започване на опит, несполучлив опит, предупреждения и дисквалификации. Права и задължения на състезатели.

**16. СЪДИЙСКИ СЪСТАВ ПРИ ХВЪРЛЯНИЯТА** (Функции, права и задължения на рефери, старши съдии, съдии измервачи, секретари и други длъжностни лица. Измерване на резултатите, класиране, равенство, рекорди).

**17. ЛЕКОАТЛЕТИЧЕСКИ МНОГОБОИ** (Видове многобои в леката атлетика и дисциплините в тях. Правила на състезанието по многобой, в т.ч. време между две последователни дисциплини, ред на изпълнение на опитите, определяне сериите в беговите дисциплини, специфика в правилата на отделните дисциплини, декласиране, равенство и класиране).

### **III-ти раздел: РАЗВИВАНЕ НА ДВИГАТЕЛНИТЕ КАЧЕСТВА СЪС СРЕДСТВАТА НА ЛЕКАТА АТЛЕТИКА**

18. Методи и лекоатлетически средства за развиване на различните форми на **бързина и скоростна издръжливост**.

19. Методи и лекоатлетически средства за развиване на различните форми на **издръжливост**.

20. Методи и лекоатлетически средства за развиване на **скоростно-силови качества**.

21. Методи и лекоатлетически средства за развиване на **сила и силова издръжливост**.

22. Методи и лекоатлетически средства за развиване на **координация, ловкост и гъвкавост**.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Жалов, К. и кол. – Лека атлетика (учебник). С., М и Ф, 1992.
2. Бъчваров, М. – Лека атлетика. “Ново знание”, С., 1998.
3. Бъчваров, М. – Биомеханика на леката атлетика, С., 1991.
4. Кабуров, Г. – “Бягай, скачай, хвърляй”. С., М и Ф, 1988.
5. Коларов, Ат. – Методическо ръководство по лека атлетика, С., М и Ф, 1975.
6. Йонов, Й. и кол. – Лека атлетика в училище. НСА, С, 2005.
7. Стойков, Ст. и кол. – Лека атлетика (учебник). НСА, С., 2014.