



Министерство сельского хозяйства  
Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
«Самарский государственный  
аграрный университет»

Кафедра «Физическая культура и спорт»

С.Е. Бородачева, В.А. Мезенцева, О.А. Ишкина

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. БЕГ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Методические указания

Кинель  
РИО Самарского ГАУ  
2020

УДК 796.3 (07)  
ББК 75.569.я7  
Б83

**Бородачева, С. Е.**

**Б83** Легкая атлетика. Бег на средние дистанции : методические указания / С.Е. Бородачева, В.А. Мезенцева, О.А. Ишкина – Кинель : РИО Самарского ГАУ, 2020. – 20 с.

Методические указания написаны в соответствии с рабочей программой для обучающихся всех направлений и специальности. Содержат материалы, которые помогут обучающимся и преподавателям в организации учебно-тренировочных занятий. Рассматривается методика обучения техники бега на средние дистанции.

© ФГБОУ ВО Самарский ГАУ, 2020

© Бородачева С. Е., Мезенцева В. А.,  
Ишкина О. А. 2020

## Предисловие

*Цель* данного издания помочь обучающимся овладеть знаниями и умениями по технике и методике обучения бега на средние дистанции.

Данное методическое пособие включает характеристику техники основных видов легкой атлетики в частности техники бега на средние дистанции, а также методику выполнения легкоатлетических упражнений. Содержит материалы, которые помогут обучающимся и преподавателям образовательных организаций и учреждений в организации учебно-тренировочных занятий в целях подготовки к сдаче контрольных нормативов по общефизической подготовки. В этом методическом указании предлагаются специально-подготовительные упражнения для развития скоростной выносливости. Методические указания предназначены для обучающихся по всем направлениям, и специальности могут быть использованы для самостоятельных занятий на открытом воздухе.

В результате изучения данных методических указаний у обучающихся формируется **компетенция**, связанная со способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной профессиональной деятельности.

Легкая атлетика – наиболее доступный вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию обучающихся, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

Легкая атлетика является наиболее массовым видом спорта, она не только занимает главенствующее место в структуре любого занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в высших учебных заведениях, но и входит в программу большинства соревнований, проводящихся со студентами вузов (Универсиады, Спартакиады и т.д.). В этой связи, в большинстве вузов, занятия по легкой атлетике проводятся как в рамках учебных занятий, так и во внеучебное время, т.е. на секционных занятиях.