

А  
Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Оренбургский государственный университет»  
Кафедра физического воспитания

***И.В. Горшенина, А.Н. Терихов, Н.Н. Фунтиков***

## ***ТЕХНИКА ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОГО БЕГА***



Рекомендовано к изданию Редакционно-издательским советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет» в качестве методических рекомендаций для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования по всем направлениям подготовки

Оренбург  
2013

УДК 976.42 (076.5)

ББК 75.711.5 я 7

Г 70

Рецензент – кандидат педагогических наук, доцент М.И. Кабышева

**Горшенина, И.В.**

Г 70 Техника легкоатлетического бега: методические рекомендации /И.В. Горшенина, А.Н. Терихов, Н.Н. Фунтиков; Оренбургский гос. ун-т. - Оренбург: ОГУ, 2013. – 51 с.

Методические рекомендации разработаны в соответствии с требованиями к структуре основных образовательных программ бакалавриата ФГОС ВПО третьего поколения по циклу «Физическая культура» и предназначены студентам, обучающимся по всем направлениям подготовки. Методические рекомендации содержат методический и практический материал для проведения учебных занятий по лёгкой атлетике и предназначены студентам, желающим повысить уровень своей физической и технической подготовленности. Материал методических рекомендаций также может быть полезен преподавателям и инструкторам по физической культуре.

УДК 796.42 (076.5)

ББК 76.711.5 я 7

© Горшенина И.В.,  
Терихов А.Н.,  
Фунтиков Н.Н., 2013  
© ОГУ, 2013

## Содержание

Введение.....	5
1 Техника бега на средние и длинные дистанции.....	7
1.1 Обучение технике бега на средние и длинные дистанции.....	8
1.2 Особенности техники кроссового бега.....	12
2 Техника бега на короткие дистанции.....	13
2.1 Техника выполнения низкого старта.....	13
2.1.1 Методическая последовательность обучения технике низкого старта...	15
2.1.2 Упражнения для закрепления и совершенствования техники низкого старта.....	16
2.2.1 Методическая последовательность обучения технике высокого старта.....	17
2.2 Техника выполнения высокого старта.....	177
2.2.1 Методическая последовательность обучения технике высокого старта.....	18
2.2.2 Техника выполнения старта с опорой на одну руку – разновидность высокого старта.....	18
2.2.3 Методическая последовательность обучения технике старта с опорой на одну руку.....	19
2.3 Техника выполнения стартового разгона.....	20
2.4 Техника бега по дистанции (по прямой).....	20
2.4.1 Методическая последовательность обучения технике бега по дистанции (по прямой).....	21
2.5 Техника выполнения бега по повороту.....	233
2.5.1 Методическая последовательность обучения технике бега по повороту.....	23
2.6 Техника работы рук при беге на короткие дистанции.....	233

2.6.1	Методическая последовательность обучения технике работы рук при беге на короткие дистанции.....	24
2.7	Упражнения для закрепления и совершенствования навыков техники бега на короткие дистанции.....	255
2.8	Техника выполнения финиширования.....	288
2.8.1	Методическая последовательность обучения технике финиширования.....	29
2.9	Методика обучения технике бега на короткие дистанции.....	30
3	Техника эстафетного бега.....	355
3.1	Обучение технике эстафетного бега.....	377
4	Барьерный бег.....	411
4.1	Техника барьерного бега.....	422
5	Техника бега с препятствиями.....	477
	Заключение.....	50
	Список использованных источников.....	511