

**УДК**

**ББК**

**Н**

Рекомендовано к изданию методическим советом ПГУТИ,  
протокол № 4, от 16.02.2016г.

**Никифоров, В.И.**

**Н Физическая культура. Легкая атлетика:** учебное пособие/В.И.Никифоров.-  
Самара: ФГБОУ ВО ПГУТИ, 2016. -62с.

Учебное пособие разработано в соответствии с ФГОС ВПО по направлению подготовки 11.03.02 «Инфокоммуникационные технологии и системы связи». Материал пособия позволяет систематизировать и углубить знания по основам теории, методики и практики учебной дисциплины "Физическая культура". В пособии анализируется современная концепция физической культуры и физического образования, предлагается организация и методика подготовки специалиста по легкой атлетики. Дается теоретическое обоснование проведения методико-практических занятий, их тематика и рекомендации по их реализации.

Предназначено для студентов и преподавателей, а также для лиц, занимающихся физическими упражнениями самостоятельно.

©Никифоров В.И., 2016

## Оглавление

|                                                                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Введение .....                                                                                                 | 4  |
| Историческая справка.....                                                                                      | 4  |
| 1 Техника бега на короткие дистанции.....                                                                      | 7  |
| 1.1 Старт.....                                                                                                 | 8  |
| 1.2 Бег по дистанции .....                                                                                     | 15 |
| 1.3 Фазы бегового шага .....                                                                                   | 16 |
| 1.4 Финиширование .....                                                                                        | 18 |
| 2. Методика обучения технике бега на короткие дистанции .....                                                  | 20 |
| 2.1 Упражнения для совершенствования низкого старта .....                                                      | 25 |
| 2.2 Упражнения для совершенствования техники финиширования .....                                               | 25 |
| 3. Техника бега на средние и длинные дистанции.....                                                            | 31 |
| 3.1 Старт и стартовый разгон .....                                                                             | 33 |
| 3.2 Бег по дистанции .....                                                                                     | 33 |
| 3.3 Финиширование .....                                                                                        | 37 |
| 4. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.....                                          | 39 |
| 4.1 Ошибки техники бега на средние и длинные дистанции .....                                                   | 45 |
| 5. Травматизм и его профилактика .....                                                                         | 49 |
| 5.1 Самые распространенные травмы.....                                                                         | 51 |
| 5.2 Повреждения свода стопы .....                                                                              | 53 |
| Профилактика травмы свода стопы.....                                                                           | 53 |
| 5.3 Травмы голеностопного сустава .....                                                                        | 53 |
| 5.4 Паратенотит – воспаление ахиллова сухожилия.....                                                           | 54 |
| 5.5 Растяжение мышц .....                                                                                      | 55 |
| 6. Питание при занятиях легкой атлетикой .....                                                                 | 56 |
| 6.1 Питание перед бегом .....                                                                                  | 56 |
| 6.2 Питание после бега .....                                                                                   | 58 |
| 6.3 Схема для тех, кто предпочитает спортивное питание .....                                                   | 59 |
| 7. Распределение учебных часов по физическому воспитанию студентов 1-го курса отделения «Легкая атлетика»..... | 60 |
| 7.1 Организация и содержание тренировочной работы в I семестре .....                                           | 60 |
| 7.2 Организация и содержание тренировочной работы во 2 семестре .....                                          | 66 |
| Библиографический список .....                                                                                 | 72 |
| Приложение 1 .....                                                                                             | 73 |
| Приложение 2 .....                                                                                             | 74 |