

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ И БЕГА

Методические рекомендации

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2021*

УДК [796.421+796.422](075.8)

ББК 75.711я73

О-26

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 1 от 27.10.2021.

Составители: доценты кафедры спортивно-педагогических дисциплин ВГУ имени П.М. Машерова **О.В. Прокопов, В.А. Хлопцев**

Ответственный за выпуск:
заведующий кафедрой спортивно-педагогических дисциплин
ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук,
доцент *П.К. Гулидин*

Р е ц е н з е н т :
доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин
ВГУ имени П.М. Машерова,
кандидат педагогических наук, доцент *Г.Б. Шацкий*

Обучение технике спортивной ходьбы и бега : методические
О-26 рекомендации / сост.: О.В. Прокопов, В.А. Хлопцев. – Витебск : ВГУ
имени П.М. Машерова, 2021. – 16 с.

Представлены рекомендации по обучению технике спортивной ходьбы и бега на занятиях по учебной дисциплине «Легкая атлетика и методика преподавания».

Предназначены для студентов 1-го курса факультета физической культуры и спорта и преподавателей университета.

УДК [796.421+796.422](075.8)

ББК 75.711я73

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Методика обучения технике спортивной ходьбы	5
1.1 Ознакомить с техникой спортивной ходьбы, обучить движениям ног и таза при спортивной ходьбе	5
1.2 Обучить движениям рук и плечевого пояса при спортивной ходьбе	5
1.3 Совершенствование техники спортивной ходьбы	6
2. Методика обучения технике бега на короткие дистанции	6
2.1. Создать представление о технике бега на короткие дистанции. Обучить технике бега по прямой	6
2.2 Обучить технике низкого старта и стартового разгона	7
2.3. Обучить технике финиширования	7
2.4 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	8
3. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции	8
3.1. Создать представление о технике бега на средние и длинные дистанции	8
3.2. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	9
4. Методика обучения технике эстафетного бега	10
4.1. Создать представление о технике эстафетного бега. Обучить технике передачи эстафетной палочки вне зоны передачи ..	10
4.2. Обучить технике старта бегуна, принимающего эстафету ...	10
4.3. Обучить технике передачи эстафетной палочки на большой скорости бега без ограничения зоны передачи, затем в зоне передачи ..	11
4.4. Совершенствование техники эстафетного бега	11
5. Методика обучения технике барьерного бега	12
5.1. Создать представление о технике барьерного бега. Обучить технике преодоления барьера	12
5.2. Обучить технике высокого старта и стартового разгона с последующим преодолением барьеров	14
5.3. Обучить ритму бега между барьерами	14
5.4. Обучить технике бега с низкого старта. Совершенствование техники барьерного бега	15
Литература	15

ВВЕДЕНИЕ

Ходьба и бег это естественные способы передвижения человека. Во время ходьбы или бега в динамическую работу вовлекаются почти все мышцы тела, благодаря чему повышается обмен веществ в организме, усиливается работа дыхательной сердечно-сосудистой, и других систем организма. С помощью ходьбы и различных вариантов бега можно постепенно повышать физическую нагрузку от небольшой до предельной. Ходьба и бег позволяют формировать, развивать и совершенствовать двигательные качества и навыки, необходимые для трудовой деятельности человека: быстроту, выносливость, ловкость, силу, умение быстро и эффективно передвигаться, преодолевать различные препятствия и др. Ходьба и особенно бег, как средства тренировки, помогают повышать уровень достижений во всех видах спорта.

Ходьба, как спортивное упражнение, отличается техникой выполнения от обычной ходьбы и поэтому называется «спортивной ходьбой». Скорость спортивной ходьбы значительно выше скорости обычной ходьбы. Главная особенность техники, как обычной ходьбы, так и спортивной, заключается в сохранении постоянного опорного положения. На соревнованиях по спортивной ходьбе судьи на дистанции следят за тем, чтобы все участники ни на мгновение не теряли соприкосновения с дорожкой. Появление безопорного положения (фазы полета) свидетельствует о переходе от ходьбы к бегу и служит основанием для того, чтобы сначала предупредить, а затем снять участника с соревнования.

Бег занимает ведущее место в легкой атлетике. Это объясняется не только большим разнообразием различного спортивного бега, но и тем, что бег является составляющей частью метаний и прыжков, которые как правила проводятся с разбега.

В легкой атлетике применяются четыре разновидности бега:

- 1) гладкий бег,
- 2) бег с препятствиями,
- 3) эстафетный бег,
- 4) бег в естественных условиях – по пересеченной местности (кроссовый бег).

Гладкий бег проводится на по разным беговым дорожкам стадиона (по кругу против часовой стрелки) на определенную дистанцию (короткую, среднюю, длинную, сверхдлинную) или на определенное время. При беге на определенное время, ограничивается не расстояние, а длительность бега. Результаты дистанции и рекорды такого бега определяются в метрах.

Бег с барьерами проводится по дорожкам, на которых установлены искусственные препятствия – барьеры (от 5 до 10 одинаковых барьеров, расставленных по дистанции равномерно, на заранее определенных местах и для каждого бегуна отдельно по каждой дорожке). Барьерный бег проводится на определенной дистанции от 60 до 400 м.

Эстафетный бег – это вид командного бега, на котором проводится забег и нескольких участников соревнования. Дистанции делятся по числу участников в команде на отдельные этапы, в зависимости от вида эстафеты. Участник эстафетного бега, пробежав свой этап, передает эстафетную палочку следующему бегуну. В эстафетном беге все этапы могут состоять из одинаковых коротких или средних дистанций, или из смешанных. По условиям проведения соревнований, эстафеты могут быть: встречными, по круговой дорожке стадиона, по улицам города (кольцевая или звездная).

1. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ

1.1 Ознакомить с техникой спортивной ходьбы, обучить движениям ног и таза при спортивной ходьбе

Содержание	Доз.	Методические указания
Рассказать о технике спортивной ходьбы и продемонстрировать.	2–4 мин.	Показ сопровождается анализом техники.
Наклоны кпереди стоящей ноге.	2x20 м.	Впереди стоящая нога выпрямлена в коленном суставе.
Медленная ходьба. По одному и в парах. Интервал 4–5 м.	2x100 м.	Согнутые ноги, скованность движений, утрированная ходьба.
Медленная и ускоренная ходьба. Нога после заднего толчка проносится низко, ставится с пятки, мягко.	4-5x50 м.	Выполняется легко, ненапряженно, равномерно.
Медленная и ускоренная ходьба. По линии. Руки опущены.	3-4x50 м.	Выполняется легко, ненапряженно, равномерно.

1.2 Обучить движениям рук и плечевого пояса при спортивной ходьбе

Содержание	Доз.	Методические указания
Имитация работы рук на месте. Руки согнуты под прямым углом, движутся не пересекая средней плоскости туловища.	4–5 мин.	Плечи свободно опущены.
Ходьба в среднем темпе, руки за спину.	4x60 м.	Выполняются одновременно и поочередно.
Ходьба руки за голову.	4x50 м.	Выполняются одновременно и поочередно.
Ходьба с палкой на плечах.	4x60 м.	Выполняются одновременно и поочередно.
Ходьба в среднем темпе, руки опущены.	2x150 м.	Выполняются одновременно и поочередно.
Ходьба в среднем темпе, с активной работой рук и плечевого пояса.	2x30 м.	Выполняются одновременно и поочередно.

1.3 Совершенствование техники спортивной ходьбы

Спортивная ходьба с различной скоростью.	От 5х50 до 2х200 м.	
Ходьба с переменной скоростью в различных условиях (на вираже, в гору, с горы). В целом скорость ходьбы средняя.	3х200 м, 6х100 м.	В целом скорость ходьбы средняя.
Выбор оптимального сочетания длины и частоты шагов.	2х200 м.	Оптимальное сочетание определяется по мере овладения техникой.
Определение индивидуальных особенностей, занимающихся в технике спортивной ходьбы и пути дальнейшего совершенствования движений.	2х400 м.	Обратить внимание на положение головы и туловища, мягкость, раскрепощенность движений туловища, ног и рук, общую слаженность всех движений.

2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

2.1 Создать представление о технике бега на короткие дистанции. Обучить технике бега по прямой

Рассказать о технике бега по прямой и продемонстрировать.	2–4 мин.	Показ сопровождать анализом техники.
Равномерный бег с небольшой скоростью. Ознакомиться с особенностями бега каждого занимающегося.	3х40 м.	Определить основные недостатки и пути их устранения.
Бег с ускорением. Бежать со скоростью в 3/4 от максимальной. Нogu ставить на дорожку с передней части стопы.	2х50 м.	Движения должны быть свободными.
Бег с высоким подниманием бедра и загребавшей постановкой ноги на дорожку.	2х30 м.	Бедро поднимать до горизонтали и выше. Туловище – вертикально.
Семенящий бег. С увеличением частоты движений (при сохранении их амплитуды) и переходом на обычный бег.	2х30 м.	Туловище – вертикально.
Бег с отведением бедра назад и захлестом голени.	2х30 м.	Туловище – вертикально.

Бег прыжками.	2х60 м.	Отталкиваться вперед (не вверх).
Движения руками как в беге (на месте).	3х10 раз.	Выполнять свободно, по большой амплитуде.
Бег с ускорением. Сначала по одному (замечания даются индивидуально). Затем группами.	3х60 м.	Скорость бега увеличивать постепенно.

2.2 Обучить технике низкого старта и стартового разгона

Рассказать об основных положениях бегуна по командам «На старт», «Внимание», и «Марш», и продемонстрировать.	3-5 мин.	Обратить внимание студентов на расположение бегунов на дорожках при общем и отдельном старте.
Выполнение команд «На старт», «Внимание», «Марш». В одну шеренгу.	3-5 раз	Уточнять положение индивидуально.
Выбегание с высокого старта на прямой. Сначала индивидуально. Затем группами по 4-6 человек.	4-5х20 м.	Обращать внимание на работу рук, хорошее выталкивание, сохранение наклона и своевременное выпрямление с переходом на бег по дистанции.
Самостоятельная установка колодок студентами.	1-3 мин.	При обычном старте от линии старта до передней колодки 1,5-2 стопы. Передняя колодка наклонена под углом 40-50°, задняя – 60-80°. Расстояние между осями колодок 0,18-0,20 м.

2.3 Обучить технике финиширования

Ознакомить с техникой финиширования и продемонстрировать.	1-3 мин.	
Пробегание линии финиша с большой скоростью без броска на ленточку.	2-3 раза	Избегать прыжка на ленточку и изменения длины шагов перед финишем.
Наклон туловища вперед, с отведением рук назад в ходьбе.	4-6 раз	По одному.
То же в медленном и быстром беге. Разбег постепенно увеличить до 30-40 м.	4-6 раз	Не переходить на бег с пятки. Не наклонять преждевременно туловище.

Финиширование способом «бросок грудью» на высокой скорости.	2-3 раза	Туловище наклоняется на последнем шаге.
Финиширование способом «плечом» в ходьбе и медленном беге.	2-3 раза	На последнем шаге, выполняя наклон, повернуть туловище вправо или влево.
Финиширование способом «плечом» на высокой скорости.	2-3 раза	Упражнение лучше выполнять парами, подбирая примерно равных по силам студентов.
Финишировать на максимальной скорости любым способом.	3-5 раз	Приучать студентов заканчивать бег не у линии финиша, а не после нее.

2.4 Совершенствование техники бега на короткие дистанции

Проведение соревнований внутри группы в беге на 30 (100) м. Соревнования проводить в соответствии с правилами. Судей назначить из числа занимающихся. Соревнования желательно проводить в несколько кругов. Из каждого забега 3-4 человека выходят в следующий круг соревнований.	15-20 ин.	
---	-----------	--

3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БЕГА НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

3.1 Создать представление о технике бега на средние и длинные дистанции

Рассказать о технике бега по прямой и продемонстрировать.	1-3 мин.	Показ сопровождается указаниями на положение ног, рук, туловища.
Бег маховым шагом со средней скоростью.	2-3х60 м.	Стопы ставить по направлению бега и нешироко. Можно по разметке.
То же, но без ограничения скорости.	3-5х60 м.	Обращать внимание на частоту шагов и на акцентированное отталкивание при заднем толчке.

Имитация движений рук при беге. На месте. Ноги на ширине плеч, немного сгибаются в такт движениям рук.	2-3x20-30 с.	Выполнять с постепенным увеличением частоты движений, без напряжения и скованности.
Бег с ускорением маховым шагом.	2-4x60-100 м.	При переходе на максимальную скорость бег должен оставаться свободным.

3.2 Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции

Переменный бег. Меняя скорость бега, студенты имеют возможность осваивать технику на малой скорости и закреплять ее на повышенной скорости. Для этого длина отрезков, пробегаемых медленно и быстро, изменяется.	2-3x200-400 м.	Сначала более длинные отрезки пробегаются медленно, затем наоборот.
Бег с высокого старта.	3-5x50 м.	Следить за правильным наклоном туловища и отталкиванием при выходе со старта. Сохранять свободу и не напряженность движений.
Ускорение с выключением на середине отрезка. Свободный непринужденный бег 25-35 м, бег с максимальной скоростью 25-30 м, бег по инерции 10-20 м, 25-35 м, бег с максимальной скоростью 25-30 м, бег по инерции 10-20 м и т.д. Переход на ходьбу на последних 20-25 м.	3-5x100 м.	Следить за правильным наклоном туловища и отталкиванием при выходе со старта. Сохранять свободу и не напряженность движений.

4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЭСТАФЕТНОГО БЕГА

4.1 Создать представление о технике эстафетного бега. Обучить технике передачи эстафетной палочки вне зоны передачи

Рассказать о технике передачи эстафетной палочки и продемонстрировать.	1-3 мин.	Показ сопровождается анализом техники.
Передача эстафетной палочки правой и левой рукой на месте. В две шеренги в шахматном порядке. Дистанция 1-2 м.	3-5 мин.	Для смены передающих, поворот кругом.
Передача эстафетной палочки на месте правой и левой рукой, с имитацией работы рук в беге. В две шеренги, в шахматном порядке. Дистанция 1-2 м.	3-5 мин.	Для смены передающих, поворот кругом. Движения руками выполнять свободно с большой амплитудой. Передача по команде – вначале преподавателя, затем передающего.
Передача эстафетной палочки в ходьбе. В парах. Идти в ногу.	3-5 мин.	Следить за сохранением дистанции между передающим и принимающим.
Передача эстафетной палочки в беге.	4-6 мин.	Принимающий четко фиксирует кисть. Передающий точно вкладывает палочку. Следить за тем, чтобы передающий был смещен в сторону от принимающего.

4.2 Обучить технике старта бегуна, принимающего эстафету

Рассказать о технике старта с опорой на одну руку и продемонстрировать.	1-3 мин.	
Старт с опорой на одну руку на прямой. Левая рука отведена вверх-назад.	2-4 мин.	Старт по сигналу флажком, стартер в 9-10 м сзади стартующих.
Старт с опорой на одну руку на повороте перед выходом на прямую.	2-4 мин.	Стартующий стоит ближе к наружному краю беговой дорожки.
Старт с опорой на одну руку на прямой, при входе в поворот.	2-4 мин.	Сначала выполнять упражнение на дорожках 5–8, затем на дорожках 1–4.

4.3 Обучить технике передачи эстафетной палочки на большой скорости бега без ограничения зоны передачи, затем в зоне передачи

Передача эстафеты при беге с большой скоростью на прямой.	3-5 раз	Следить за взаимным расположением бегунов на дорожке (сохранением уступа).
Передача эстафеты при беге с большой скоростью на повороте перед выходом на прямую.	2-4 раза	Следить за взаимным расположением бегунов на дорожке (сохранением уступа).
Передача эстафеты при беге с большой скоростью на прямой, перед входом в поворот.	2-4 раза	Следить за взаимным расположением бегунов на дорожке (сохранением уступа).
Передача эстафеты при беге с максимальной скоростью в зоне передачи, с пробеганием коротких отрезков.	4-6 раз	Обратить внимание на соблюдение правил соревнований.
Передача эстафеты при беге с максимальной скоростью в зоне передачи, с пробеганием всех этапов.	2-3 раза	Вначале выполняют участники первого и второго, затем третьего и четвертого, и наконец, второго и четвертого этапов.

4.4 Совершенствование техники эстафетного бега

Передача эстафеты из ускорения по «связкам».	2–3 раза	Вначале тренируется одна пара, затем несколько в виде соревнования. Передающий делает ускорение 30-40 м, выполняет передачу. Принимающий пробегает еще 30-40 м.
Эстафета 4x25 м на прямой.	2-3 раза	При выполнении упражнений, каждую пробежку производить со сменой участников по этапам.
Эстафета 4x25 м на повороте.	2-3 раза	При выполнении упражнений, каждую пробежку производить со сменой участников по этапам.
Передача палочки на максимальной скорости в эстафете 4x50 м.	2-3 раза	При выполнении упражнений, каждую пробежку производить со сменой участников по этапам.
Расставить бегунов по этапам эстафеты 4x100 м.		Расстановку производить с учетом индивидуальных качеств занимающихся.

Уточнить расстояние от начала зоны передачи до контрольной отметки.	2-3 раза	Каждая пара должна бежать с максимальной скоростью и передавать эстафету, не глядя на зону передачи.
Проведение соревнований в группе в эстафете.	1 раз	Следить за соблюдением правил соревнований.

5. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БАРЬЕРНОГО БЕГА

5.1 Создать представление о технике барьерного бега. Обучить технике преодоления барьера

Рассказать о технике перехода через барьер и продемонстрировать.	2-4 мин.	
И.п. руки согнуты в локтях как при беге. Имитация работы рук с одновременным подниманием бедра маховой ноги вперед-вверх и последующим выбрасыванием голени пяткой вперед.	2-3х4-6 раз	Выполнять в ходьбе. Не сутулиться.
И.п. маховая на барьере или гимнастической стенке на уровне пояса. Имитация работы рук с наклоном вперед.	2-3х4-8 раз	Маховую по возможности не сгибать. Голову не опускать.
И.п. стоя лицом к стенке на расстоянии 1,1-1,5 м. Высоко поднимая бедро маховой, активно выбросить голень с последующим касанием пяткой стенки (атака барьера).	2-3х6-8 раз	Голень маховой подтягивать к бедру. Упражнение выполнять с ускорением к концу. Туловище прямо, толчковую ставить с передней части стопы.
В ходьбе. Высоко поднимая бедро маховой, активно выбросить голень с последующим касанием пяткой стенки (атака барьера).	2-3х6-8 раз	Голень маховой подтягивать к бедру. Упражнение выполнять с ускорением к концу. Туловище прямо, толчковую ставить с передней части стопы.

И.п. стоя лицом к гимнастической стенке на расстоянии 0,9-1,2 м сбоку от барьера, держась за жердь на уровне груди. Переносить толчковую через барьер.	2-3х6-8 раз	Барьер расположен на стопу сзади маховой ноги, толчковая переносится из крайнего заднего положения. Выполнять вначале медленно, затем быстро.
И.п. стоя лицом к гимнастической стенке на расстоянии 0,9-1,2 м сбоку от барьера, держась за жердь на уровне груди. Скольжение коленом и стопой толчковой ноги вдоль планки барьера.	2-3х6-8 раз	Верхняя планка барьера установлена наклонно, а барьер – перпендикулярно к стенке. Вместе с продвижением колена и стопы толчковой ноги выводить вперед таз.
Стоя перед учебным барьером высотой 0,4-0,5 м. поднять маховую, согнутую в колене и опустить за барьер на переднюю часть стопы. Одновременно поднять до пояса толчковую ногу, с отведенным в сторону коленом и носком, взятым на себя. Пятка толчковой идет под ягодицу. Обратным движением вернуться в и.п.	2-3х6-8 раз	Стопу маховой ставить на грунт с передней части стопы прямо или чуть развернутой наружу. Голень не должна выходить за проекцию коленного сустава.
В ходьбе на передней части стопы переход барьера или нескольких барьеров, поставленных на расстоянии 2-3 м.	2-3х4-6 раз	Колено толчковой ноги движется вперед-вверх, к средней линии туловища.
Перенос толчковой ноги через барьер в ходьбе сбоку от барьера.	2-3х4-6 барьеров	Маховая нога проносится сбоку от барьера и ставится на носок за барьер.
Перенос толчковой ноги через барьер в медленном беге сбоку от барьера.	2-3х4-6 барьеров	Маховая нога совершает шаговое движение.
Преодоление учебных барьеров в медленном темпе. Высота барьера 0,4-0,5 м. расстояние между барьерами 5,5-6 м.	2-3х3-5 барьеров	В момент входа на барьер, туловище посылается несколько вперед, этот наклон сохраняется на спуске с барьера. Высоту барьеров и расстояние между ними постепенно увеличивать.

5.2 Обучить технике высокого старта и стартового разгона с последующим преодолением барьеров

Рассказать о технике высоко старта в барьерном беге и продемонстрировать.	1-3 мин.	Особо отметить значение попадания толчковой ноги на место отталкивания перед барьером.
Бег с высокого старта за 8 шагов до барьера, поставленного на укороченном расстоянии – 12-13 м у мужчин, 11-12 м у женщин. Барьер преодолевается сбоку.	2-4 раза	В случае недобегания до места отталкивания использовать бег по отметкам.
Бег с высокого старта с преодолением барьера.	2-4 раза	Высота барьера учебная. По мере овладения ритмом бега, расстояние до барьера увеличивается и доводится до нормального.
Бег с высокого старта с преодолением 2-4 барьеров.	4-6 раз	Расстояние между барьерами регулировать в зависимости от подготовленности занимающихся.

5.3 Обучить ритму бега между барьерами

Бег с высокого старта сбоку барьеров с преодолением их толчковой ногой.	2-4х2-4 барьера	Расстояние до первого барьера стандартное (13,72 м. у юношей, 13 м. у девушек), между остальными барьерами – укороченное.
Бег с высокого старта с преодолением барьеров.	2-4х2-4 барьера	Варьируя высоту препятствий и расстояние между ними, подвести занимающихся к свободному и быстрому пробеганию дистанции, на которой высота препятствий и расстояние между ними приближаются к соревновательным.

5.4. Обучить технике бега с низкого старта. Совершенствование техники барьерного бега

Бег с низкого старта сбоку от барьера.	2-4 раза	Внося поправки в начало старта и в длину шагов, попасть толчковой на место отталкивания перед барьером.
Бег с низкого старта с преодолением барьеров.	2-4х1-3 барьера	Увеличивать число барьеров, как только будут усвоены стартовый разгон и атака первого барьера.
Пробегание полной соревновательной дистанции.	1-2 раза	

ЛИТЕРАТУРА

1. Легкая атлетика: учеб. для ин-тов физ.культ./ Под ред. Н.Г. Озолина, В.Н. Воронкина, Ю.Н. Примакова – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.
2. Легкая атлетика: учеб. для студ. по спец. «Физ. культура и спорт» учреждений, обеспечивающих получение высш. образования / под общ. ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова; Бел. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: Тесей, 2005. – 335 с.
3. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: уч. пособие для ин-тов физ.культ. и ф-тов физ. воспит. / Под общ. ред. М.П. Кривоносова и Т.П. Юшкевича. – Мн.: Высш. школа, 1986. – 312 с.
4. Легкая атлетика: методические рекомендации к практическим занятиям для студентов 1 курса факультета физической культуры и спорта: методические рекомендации / сост. О.В. Прокопов. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – 49 с.
5. Легкая атлетика и методика преподавания: курс лекций / Ю.Н. Халанский, Г.Н. Ситкевич, О.В. Прокопов. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2020. – 235 с.

Учебное издание

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ И БЕГА

Методические рекомендации

Составители:

ПРОКОПОВ Олег Викторович

ХЛОПЦЕВ Вадим Аркадьевич

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

В.Л. Пугач

Подписано в печать 18.11.2021. Формат 60х84 ¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 0,93. Уч.-изд. л. 0,59. Тираж 9 экз. Заказ 174.

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.