



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

Кафедра «Физическая культура и спорт»

О. А. Ишкина, В. А. Мезенцева, Д. А. Аксенов

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Методические указания

Кинель
ИБЦ Самарского ГАУ
2021

ББК 75.р
УДК 796(07)
И97

Ишкина, О. А.
И97 Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции : методические указания / О.А. Ишкина, В.А. Мезенцева, Д.А. Аксенов – Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2021. – 24 с.

Методические указания написаны в соответствии с рабочей программой для обучающихся вузов. В методических указаниях рассматриваются вопросы теории и методики обучения технике бега на короткие дистанции, методика развития скоростно-силовых качеств, обеспечивающих результативность тренировочной и соревновательной деятельности.

© ФГБОУ ВО Самарская ГАУ, 2021
© Ишкина О. А., Мезенцева В. А.,
Аксенов Д. А. 2021

Предисловие

Методические указания предназначены для обучающихся высших учебных заведений с целью эффективного проведения учебных занятий по разделу «Легкая атлетика».

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

Легкая атлетика – наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, 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.

Задачей освоения программного материала вуза по легкой атлетике является развитие и совершенствование двигательных умений и навыков, заложенных во время обучения в средней школе, корригирование отклонений в состоянии здоровья студентов, относящихся к специальной медицинской группе. Занятия по легкой атлетике способствуют успешной подготовке к сдаче зачетных нормативов, повышению двигательной активности и укреплению здоровья студентов.