



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

Кафедра «Физическая культура и спорт»

С. В. Краснов, Д. А. Аксенов

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Методические указания  
для организации практических занятий  
по учебной дисциплине «Физическая культура»

Кинель  
ИБЦ Самарского ГАУ  
2022

УДК 796.42/45  
ББК 75.711р  
К78

*Рекомендовано учебно-методическим советом Самарского ГАУ*

**Краснов, С. В.**  
**К78** Легкая атлетика : методические указания / С. В. Краснов,  
Д. А. Аксенов. – Кинель : ИБЦ Самаского ГАУ, 2022. – 36 с.

Методические рекомендации предназначены для обучающихся и преподавателей обучающих студентов дисциплине «Физическая культура», в рамках реализации Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования. Приведены основные требования к освоению данной дисциплины обучающимися. Изложен алгоритм проведения занятий.

© ФГБОУ ВО Самарский ГАУ, 2022  
© Краснов С. В., Аксенов Д. А., 2022

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Методические рекомендации по учебной дисциплине «Физическая культура» имеют практическую направленность и значимость. Формируемые в процессе практических занятий умения позволяют использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Методические рекомендации предназначены для студентов, изучающих учебную дисциплину «Физическая культура» и могут использоваться как на учебных занятиях, которые проводятся под руководством преподавателя, так и для самостоятельного выполнения практических упражнений, предусмотренных рабочей программой во внеаудиторное время. Практические занятия проводятся в спортивном зале, не менее двух академических часов в неделю, обязательным этапом является самостоятельная деятельность студентов.