



Министерство сельского хозяйства
Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение
высшего образования
«Самарская государственная
сельскохозяйственная академия»

Кафедра «Физическая культура и спорт»

**С. Е. Бородачева, В. А. Мезенцева,
А. Н. Бочкарев**

Легкая атлетика

Методические указания

Кинель
РИЦ СГСХА
2016

УДК 796.42/45(07)
ББК 75.711Р
Б-86

Бородачева, С. Е.

Б-86 Легкая атлетика : методические указания / С. Е. Бородачева, В. А. Мезенцева, А. Н. Бочкарев. – Кинель : РИЦ СГСХА, 2016. – 25 с.

В учебном издании рассматриваются вопросы обучения технике легкоатлетических видов спорта, методики проведения самостоятельных занятий. В методических указаниях рассматриваются вопросы теории и методики обучения, техники выполнения основных зачетных упражнений по видам легкой атлетики.

© Бородачева С. Е., Мезенцева В. А., Бочкарев А. Н., 2016
© ФГОУ ВО Самарская ГСХА, 2016

Предисловие

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. Методические указания включают характеристику техники основных видов легкой атлетики, а так же методику выполнения легкоатлетических упражнений.

Методические указания могут быть использованы для самостоятельных и организованных занятий на открытом воздухе.

В результате изучения данных методических указаний у студентов формируются компетенции, связанные с пониманием и правильным использованием представлений о физической культуре личности, методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, для последующего применения полученных знаний, навыков и умений, обеспечивающих активную профессиональную деятельность.