



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

Кафедра «Физическая культура и спорт»

С. Е. Бородачева, В. А. Мезенцева, О. А. Ишкина

Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка. Легкая атлетика

Методические указания

Кинель
ИБЦ Самарского ГАУ
2023

УДК 796/799

ББК 75 р

Б-83

Рекомендовано учебно-методическим советом Самарского ГАУ

Бородачева, С. Е.

Б-83 Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка. Легкая атлетика : методические указания / С. Е. Бородачева, В. А. Мезенцева, О. А. Ишкина. – Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2023. – 24 с.

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

Методические указания предназначены для студентов всех направлений подготовки и специальности, реализуемых в Самарском ГАУ, осваивающих дисциплину «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка».

© Бородачева С. Е., Мезенцева В. А., О. А. Ишкина, 2023

© ФГОУ ВО Самарский ГАУ, 2023

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.

Основная цель методических указаний – дать студентам знания о технике, методике обучения, развитии физических качеств с использованием легкоатлетических упражнений с оздоровительной целью.

Методические указания включают характеристику техники основных видов легкой атлетики, а также 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.