

АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Легкая атлетика

Цель – приобретение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области теории и методики обучения видам легкой атлетики и реализация их в своей профессиональной деятельности.

Задачи, решаемые в процессе преподавания учебной дисциплины:

1. ознакомление с историей возникновения и развития видов легкой атлетики;
2. изучение теоретических основ техники бега, прыжков и метаний;
3. формирование навыков правильного выполнения легкоатлетических упражнений;
4. совершенствование двигательных качеств быстроты, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей средствами легкой атлетики;
5. освоение методики обучения технике и тренировки в видах легкой атлетики;
6. изучение построения (структуры) тренировки в легкой атлетике;
7. формирование навыков планирования, организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий по легкой атлетике с занимающимися разного пола и возраста;
8. формирование навыков предупреждения травматизма и безопасного проведения занятий и соревнований по легкой атлетике.