

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор института физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
/Шахов А.А./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.01.03 «Лёгкая атлетика»

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль): Физическая культура и безопасность жизнедеятельности, Технологии

Квалификация (степень): бакалавр

Форма обучения: очная

Институт: физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

Кафедра: теории и методики физического воспитания

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	1		
Семестр/триместр	1,2		
Лекции	36		
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	90		
в т. ч. практическая подготовка	4		
Форма(ы) промежуточной аттестации	Экзамен – 0,3 Экзамен – 0,3		
Контроль	18		
Иные формы работы			
Самостоятельная работа	35,4		

Всего часов: 180

Трудоемкость: 5 зачетных единиц.

Разработчик(и) рабочей программы:

старший преподаватель – Прокофьев Игорь Евгеньевич

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель изучения дисциплины:

1. Формирование у обучающихся профессионального мировоззрения, представлений и интереса к проблемам физической культуры, легкой атлетики.

2. Формирование у обучающихся профессиональной культуры специалиста, его мировоззренческих позиций в отношении социальной значимости и тенденций развития легкой атлетики, стремления к всестороннему анализу и творческому усвоению изучаемого материала с использованием традиционных и современных технологий.

Задачи изучения дисциплины:

1) обеспечить осознанное и активное усвоение обучающимися фундаментальных знаний в области теории и методики физической культуры, целостного осмысления профессиональной деятельности, а также сформировать у них профессионально-педагогические умения, навыки и качества по специальности.

2) воспитать у будущих специалистов педагогическое мышление, познавательную активность, самостоятельность и ответственность за качество учебного труда и подготовки к профессиональной деятельности, дисциплинированность, потребность в научно-исследовательской и практической деятельности в сфере физической культуры.

3) сформировать убеждение в важности и необходимости в высококвалифицированных специалистах для решения государственных задач физического совершенствования населения.

4) сформировать представление о роли, месте, истоках, тенденциях развития физической культуры и легкой атлетики;

5) дать представление о проблемах и перспективах развития легкой атлетики;

6) указать на ключевые моменты становления сферы физической культуры и спорта;

7) способствовать у обучающихся формированию собственных взглядов на место и роль легкой атлетики в системе физической культуры и спорта, в современном обществе и тенденции её развития.

Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.01.03 «Лёгкая атлетика» реализуется в рамках обязательной части (формируемой участниками образовательных отношений) Блока 1. Дисциплины.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПКС-1	Знать: - основы частных(ой) методик(и) обучения по дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности; - характеристики личностных, метапредметных и предметных результатов обучающихся в контексте обучения дисциплине согласно направленности (профилю) Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности (согласно ФГОС и примерной учебной программы); - современные образовательные тех-	Знает: - основы частных методик обучения по дисциплине согласно направленности (профилям) и особенности их применения в тренировочном процессе; - основные характеристики результатов обучающихся в контексте обучения дисциплине согласно направленности (профилю) Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности (согласно

нологии и методические закономерности их выбора;

- методы контроля, оценивания и коррекции результатов обучения дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности;

Уметь:

- проектировать рабочую программу по дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности;

- проектировать и реализовывать различные формы обучения и организации внеурочной деятельности обучающихся по дисциплине согласно направленности (профилю) Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности обеспечивающие достижение метапредметных, предметных и личностных результатов;

Владеть:

- методами обучения по дисциплине согласно направленности (профилям) Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности и методикой их выбора с учетом особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучаемых;

- современными образовательными технологиями, обеспечивающими достижение метапредметных, предметных и личностных результатов обучающихся;

- методами контроля, оценки и коррекции результатов обучения по дисциплине согласно направленности (профилю) Физическая культура,

ФГОС и примерной учебной программы);

- современные образовательные технологии и методические закономерности их выбора, а также особенности их выбора и применения на практике;

- методы контроля, оценивания и коррекции результатов обучения по дисциплине и методики осуществления и применения их на практике;

Умеет:

- проектировать, разрабатывать и осуществлять на практике рабочую программу по дисциплине;

- реализовывать на практике различные формы обучения и организации внеурочной деятельности обучающихся по дисциплине;

Владеет:

- методами обучения по дисциплине, а также особенностями их выбора с учетом особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучаемых;

- современными образовательными технологиями, методами контроля, оценки и коррекции результатов обучения по дисциплине.

	Безопасность жизнедеятельности	
--	--------------------------------	--

II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛЗ	ПЗ	ЛБ	
1	Раздел 1. Исторические аспекты становления легкой атлетики.	4	2			2
2	Тема 1. История становления легкой атлетики в России и за рубежом.	2	1			1
3	Тема 2. История становления легкой атлетики в Ельце и елецком университете.	2	1			1
4	Раздел 2. Общие основы теории лёгкой атлетики	19	8	8		3
5	Тема 1. Введение в предмет. Общая характеристика легкой атлетики	1	1	-		-
6	Тема 2. Техника видов лёгкой атлетики: классификация и характеристика.	8	3	4		1
7	Тема 3. Организация и проведение соревнований в лёгкой атлетике. Судейство.	10	4	4		2
8	Раздел 3. Основные разделы подготовки в легкой атлетике	39,7	8	28		3,7
9	Тема 1. Методика развития основных физических качеств	15	4	10		1
10	Тема 2. Техника видов легкой атлетики	24,7	4	18		2,7
11	Контроль	9				
12	Форма отчетности					
13	Экзамен	0,3				
14	Итого за 1 семестр	72	18	36		8,7
15	в том числе практическая подготовка	2				
16	Раздел 3. Основные разделы подготовки в легкой атлетике	20	4	12		4
17	Тема 2. Техника видов легкой атлетики	20	4	12		4
18	Раздел 4. Методика обучения базовым элементам техники легкой атлетики	78,7	14	42		22,7
19	Тема 1. Методика обучения метанию различных предметов	22	4	12		6
20	Тема 2. Методика обучения бегу на разные дистанции	32,7	6	16		10,7
21	Тема 3. Методика обучения прыжковой технике.	24	4	14		6
22	Контроль	9				
23	Форма отчетности					
24	Экзамен	0,3				
25	Итого за 2 семестр	108	18	54		26,7

26	в том числе практическая подготовка	2				
27	ИТОГО:	180	36	90		35,4
28	В том числе практическая подготовка	4				
	Форма отчетности - Экзамен	0,6				
29	контроль	18				

Очно-заочная форма обучения (не реализуется)

Заочная форма обучения (не реализуется)

III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Оценка освоения обучающимися содержания дисциплины включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающихся.

Текущая аттестация проводится в форме контрольной работы (письменного тестирования), реферата, выполнения практических нормативов технической и физической подготовленности.

Типовой вариант контрольной работы (тестовые задания)

1 вариант

1. На какие дистанции проводится бег на короткие дистанции в закрытых помещениях?
 - a) 40,50,100;
 - b) 60,100;
 - c) 50,60,100.
2. Что такое горизонтальные прыжки в легкой атлетике по которым проводятся соревнования?
 - a) Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места, прыжки в высоту с места;
 - b) Прыжки в длину, тройной прыжок.
3. Где проводились Олимпийские игры 2000 г и 2004 г.?
 - a) Монреаль, Афины;
 - b) Сидней, Афины;
 - c) Сеул, Сидней.
4. Сколько фаз движений в беговом цикле ?
 - a) 3;
 - b) 5;
 - c) 2.
5. При постановки ноги на опору сила R направлена:
 - a) вниз;
 - b) вверх;
 - c) назад.
6. При беге на короткие дистанции нога ставится:
 - a) на всю ступню;
 - b) на пятку;
 - c) на 2/3 с внешней стороны.
7. Между барьерами бегут:
 - a) в 3 шага;
 - b) в 5 шагов;
 - c) в 7 шагов.
8. Высота барьера у мужчин в беге на 110 м с/б равна:

- a) 91,4
 - b) 100
 - c) 106,7
9. Высота барьера у женщин в беге на 100 м с/б:
- a) 76,2;
 - b) 91,4;
 - c) 84,0.
10. При низком старте из колодок впереди стоит:
- a) сильнейшая нога;
 - b) слабая нога;
 - c) все ровно какая.
10. При команде «внимание» таз нужно поднять:
- a) выше уровня плеч;
 - b) на уровне плеч;
 - c) чуть ниже уровня плеч.
11. При стартовом разгоне нужно:
- a) как можно чаще переставлять ноги;
 - b) мощно выталкиваться;
 - c) сразу бегать широким шагом.
12. Бегать по дистанциям необходимо:
- a) очень часто;
 - b) очень широко;
 - c) часто и широко.
13. Можно ли сбивать барьеры на дистанции и сколько, без нарушения правил:
- a) все;
 - b) 5;
 - c) 2.
14. Как нужно финишировать?
- a) сильно наклонить туловище вперед;
 - b) сохраняя положение которое было при беге;
 - c) слегка наклонить туловище вперед.
15. Двукратный Олимпийский Чемпион в спринтерском беге:
- a) Борзановский В.
 - b) Санив В.
 - c) Борзов В.
16. Первая колодка в низком старте ставится от линии старта на:
- a) 1 стопу;
 - b) 2 стопы;
 - c) произвольно.
17. Бег на средние дистанции это:
- a) мужчины – 400 – 800 м ; женщины – 200 – 400 м
 - b) мужчины – 800 – 1500 м ; женщины – 800 – 1500 м
 - c) мужчины – 1500 – 5000 м ; женщины – 1500 – 3000 м
18. Количество повторения движений при общеразвивающих упражнениях:
- a) 10 – 12 раз;
 - b) 8 – 10 раз;
 - c) 12 – 14 раз;
 - d) все равно.
19. Кто распределяет судей по видам на соревнованиях по легкой атлетике:
- a) главный судья;
 - b) главный секретарь;
 - c) зам. главного по кадрам.

20. Состав судейской бригады в прыжках состоит из:
- 3 человека;
 - 4 человека;
 - 5 человек.
21. На сколько секундомеров фиксируется время первого участника в спринтерском беге:
- 3 секундомера;
 - 2 секундомера;
 - 4 секундомера.
22. Какой флаг поднимает судья при засчитанной попытке в прыжках:
- красный;
 - белый;
 - говорит «есть» и поднимает белый флаг.
23. Ширина беговой дорожки составляет:
- 1,22 – 1,25 см;
 - 1,30 – 1,35 см;
 - 1,18 – 1,20 см.
24. Ширина стартовой линии входит в дистанцию?
- Да;
 - Нет.

2 вариант

1. Длина полного разбега в прыжках в длину составляет:
- мужчины – 10 – 12 бег. шагов; женщины – 12 – 14 бег. шагов;
 - мужчины – 16 – 18 бег. шагов; женщины – 16 – 18 бег. шагов;
 - мужчины – 20 – 22 бег. шагов; женщины – 20 – 22 бег. шагов;
2. С чего начинают обучение в прыжках в длину с разбега:
- с отталкивания;
 - с разбега;
 - в целом;
 - все равно с чего.
3. Последние метры разбега нужно бежать:
- как можно чаще;
 - как можно шире;
 - с оптимальной длиной и частотой.
4. Средний разбег составляет:
- 10 – 12 бег. шагов;
 - 8 – 10 бег. шагов;
 - 14 – 16 бег. шагов.
5. Нужно ли обучать рейновой структуре разбега:
- да;
 - нет;
 - нужно бегать как можно быстрее.
6. Это
- беговой шаг;
 - отталкивание;
 - момент вертикали.
7. Какие способы прыжков в длину мы изучаем на практических занятиях:
- в группировке;
 - в шаге;
 - согнув ноги;
 - прогнувшись.
8. Ноги в прыжках в длину при приземлении нужно:
- выбрасывать вперед;

- b) опускать под себя;
 - c) как получится.
9. Развивать выносливость лучше:
- a) равномерным методом;
 - b) методом до отказа;
 - c) повторным методом;
 - d) соревновательным;
 - e) использовать все методы.
10. Частота сердечных сокращений при темповом кроссе:
- a) 180 уд/мин;
 - b) 180 – 200 уд/мин;
 - c) 160 уд/мин.
11. Изменение угла вылета в сторону увеличения на 1 градус дает прибавку в результате:
- a) 30 – 40 см;
 - b) 50 – 60 см;
 - c) 70 – 80 см.
12. Какой угол вылета в прыжок желательно достать:
- a) 20 – 22 градуса;
 - b) 18 – 20 градусов;
 - c) 16 – 18 градусов.
13. Что важнее всего в прыжках:
- a) быстрый разбег;
 - b) мощность выталкивания;
 - c) удобный угол вылета;
 - d) все.
14. При обучении техники метания начинают:
- a) с финального усилия;
 - b) с разбега;
 - c) с разгона снаряда.
15. Бег на средние дистанции это:
- a) мужчины – 400 – 800 м ; женщины – 200 – 400 м
 - b) мужчины – 800 – 1500 м ; женщины – 800 – 1500 м
 - c) мужчины – 1500 – 5000 м ; женщины – 1500 – 3000 м
16. Количество повторения движений при общеразвивающих упражнениях:
- a) 10 – 12 раз;
 - b) 8 – 10 раз;
 - c) 12 – 14 раз;
 - d) все равно.
17. Кто из перечисленных спортсменов является прыгуном в длину:
- a) Борзаковский
 - b) Тер – Овансян
 - c) Сансев
18. Кто из перечисленных спортсменов является бегуном на средние дистанции:
- a) Сансев
 - b) Оржанов
 - c) Борзаковский
 - a) оба.
19. Сколько кругов по стадиону составляет бег на 100 м?
- a) 3 круга;
 - b) 2,5 круга;
 - c) 2 круга.
20. Сколько кругов по стадиону составляет бег на 5 000м?

- a) 14 кругов;
 - b) 12 кругов;
 - c) 12,5 круга.
21. Сколько барьеров необходимо преодолеть при беге на 110 м с/б?
- a) 10 барьеров;
 - b) 12 барьеров;
 - c) 8 барьеров.
22. Сколько барьеров надо преодолеть при беге на 400 м с/б?
- a) 10 барьеров;
 - b) 20 барьеров;
 - c) 15 барьеров.
23. Ширина беговой дорожки составляет:
- a) 1,22 – 1,25 см;
 - b) 1,30 – 1,35 см;
 - c) 1,18 – 1,20 см.
24. Ширина стартовой линии входит в дистанцию?
- a) Да;
 - b) Нет.
25. С какого вида начинаются соревнования в многоборье у женщин?
- a) бег 100 м с/б;
 - b) бег 200 м;
 - c) бег 100 м

3 вариант

1. Кто распределяет судей по видам на соревнованиях по легкой атлетике:
- a) главный судья;
 - b) главный секретарь;
 - c) зам. главного по кадрам.
- 2б. Состав судейской бригады в прыжках состоит из:
- a) 3 человека;
 - b) 4 человека;
 - c) 5 человек.
2. На сколько секундомеров фиксируется время первого участника в спринтерском беге:
- a) 3 секундомера;
 - b) 2 секундомера;
 - c) 4 секундомера.
3. Какой флаг поднимает судья при засчитанной попытке в прыжках:
- a) красный;
 - b) белый;
 - c) говорит «есть» и поднимает белый флаг.
4. Ширина беговой дорожки составляет:
- a) 1,22 – 1,25 см;
 - b) 1,30 – 1,35 см;
 - c) 1,18 – 1,20 см.
5. Ширина стартовой линии входит в дистанцию?
- a) Да;
 - b) Нет.
6. Ширина финишной линии входит в дистанцию?
- a) Да;
 - b) Нет.
7. Диаметр круга для толкания ядра:
- a) 2,15;
 - b) 2,20;

- с) 2,13.
- 8. Диаметр круга для метания диска:
 - а) 2,40;
 - б) 2,50;
 - с) 2,30.
- 9. С какого вида начинаются соревнования в многоборье у мужчин:
 - а) прыжки в длину;
 - б) бег 110 м с/б;
 - с) бег на 100 м.
- 10. С какого вида начинаются соревнования в многоборье у женщин?
 - а) бег 100 м с/б;
 - б) бег 200 м;
 - с) прыжки в высоту.
- 11. Многоборье у мужчин это:
 - а) 7 – барьер;
 - б) 10 – барьер;
 - с) 8 - барьер.
- 12. Многоборье у женщин это:
 - а) 10 –ти борье;
 - б) 7–ми борье;
 - с) 4 –х борье.
- 13. Начинают обучение в прыжках в высоту со специальных упражнений для:
 - а) маховой ноги;
 - б) толчковой ноги;
 - с) все равно с какой.
- 14. Упражнения для согласования движений толчковой и маховой ногой выполняют:
 - а) на месте;
 - б) в движении;
 - с) в движении через 1 – 3 б/м;
 - д) используют все способы.
- 15. Назовите лучших Российских прыгунов в высоту:
 - а) В. Брумель
 - б) Г. Веесинг
 - с) Соттомайер
 - д) В. Яценко
 - е) Г. Авдеенко
- 16. Высоту в прыжках измеряют по:
 - а) верхнему краю планки;
 - б) нижнему краю планки;
 - с) по средней части.
- 17. Назовите правильный способ прыжка в длину:
 - а) выгнувшись;
 - б) изогнувшись;
 - с) прогнувшись.
- 18. У стартера количество помощников:
 - а) Нет;
 - б) 1;
 - с) 2.
- 19. Сколько можно делать фальстартов?
 - а) 1;
 - б) 2;
 - с) 3.

20. При обучении двигательным действиям начинают:
- со второстепенных элементов;
 - с главных элементов;
 - все равно с каких.
21. При расположении обучаемых в команду показывать необходимо:
- по фронту;
 - на встречу строя;
 - по диагонали;
 - все равно как.
22. Начинать обучение прыжкам детей младшего возраста нужно:
- с прыжков на двух ногах;
 - поочередно на правой и левой;
 - использовать все способы.
23. Сконцентрировать все внимание в беге на короткие дистанции нужно:
- на выполнении быстрого старта;
 - на очень быстрый бег по дистанции;
 - поочередно на все.
24. На что в первую очередь направлена деятельность тренера – преподавателя?
- на техническую подготовленность;
 - на физическую подготовленность;
 - на взаимосвязь технической и физической подготовленности.
25. На сколько этапов делится обучение физическим упражнениям:
- 2 этапа;
 - 4 этапа;
 - 3 этапа.

Примерная тематика рефератов

- История развития легкоатлетических видов (отдельно по каждому виду легкой атлетики у мужчин и женщин).
- История развития легкой атлетики в регионе, области, городе.
- Анализ техники легкоатлетических видов (отдельно по каждому виду легкой атлетики у мужчин и женщин).
- Сравнительный анализ техники российских легкоатлетов и ведущих зарубежных легкоатлетов по кинограммам (отдельно по каждому виду у мужчин и женщин).
- Уровень развития быстроты у студентов различных факультетов, не занимающихся спортом.
- Уровень развития выносливости у студентов различных факультетов, не занимающихся спортом.
- Уровень развития ловкости у студентов различных факультетов, не занимающихся спортом.
- Уровень развития силы у студентов различных факультетов, не занимающихся спортом.
- Уровень развития прыгучести у студентов различных факультетов, не занимающихся спортом.
- Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов занимающихся и не занимающихся спортом.
- Сравнительный анализ уровня развития физических качеств учащихся выпускных классов средних школ и студентов 1 курса педагогических вузов.
- Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов 1 и 2 курсов педагогических вузов.
- Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов разных курсов (1-4) ИФКС и БЖ.

14. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов ИФКС и БЖ, занимающихся различными видами спорта.

15. История становления отечественной легкой атлетики.

**Практическая часть
(1 семестр очная форма обучения)**

Виды	Нормативы практических занятий					
	Девушки			Юноши		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100м	174	168	164	144	14.1	.13.1
Бег 30 м	8.3	8.0	7.8	4.8	4.6	4.3
Кросс 1 км	4.10	4.05	4.00	3.25	3.15	3.05

**Практическая часть
(2 семестр очная форма обучения)**

Виды	Нормативы практических занятий					
	Девушки			Юноши		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100м	15.4	15.1	14.8	13.4	13.1	12.9
Кросс 2 км	13.10	12.30	10.50	-	-	-
Кросс 3 км	-	-	-	13.30	12.40	12.00
Прыжок в длину с разбега	3.60	3.80	4.00	4.70	5.00	5.20
Прыжок в высоту способом «перешагивания»	105	110	115	130	135	140

Метание гранаты м	23	25	27	40	43	47
Толкание ядра см	680	720	770	760	820	900

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме экзамена с использованием следующих оценочных материалов: вопросы к экзамену.

Перечень вопросов к экзамену

(1 семестр очная форма обучения)

1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.
2. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
3. Виды и характер соревнований по легкой атлетике.
4. История возникновения и развития легкой атлетики.
5. Достижения российских легкоатлетов на Олимпийских играх.
6. Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике.
7. Элементарные правила соревнований: бег и ходьба.
8. Элементарные правила соревнований: прыжкам.
9. Элементарные правила соревнований: метаниям.
10. Элементарные правила соревнований: многоборье.
11. Классификация видов легкоатлетических упражнений.
12. Основы техники спортивной ходьбы.
13. Основы техники бега на короткие дистанции.
14. Основы техники бега на средние дистанции.
15. Основы техники бега на длинные дистанции.
16. Основы техники бега на сверхдлинные дистанции.
17. Основы техники кроссового бега.
18. Основы техники кроссового бега.
19. Основы техники эстафетного бега.
20. Основы техники барьерного бега.
21. Основы техники бега с препятствиями.
22. Основы техники легкоатлетических прыжков: прыжок в длину с места.
23. Основы техники легкоатлетических прыжков: прыжок в длину с разбега.
24. Основы техники легкоатлетических прыжков: тройной прыжок.
25. Основы техники легкоатлетических прыжков: прыжок в высоту.
26. Основы техники легкоатлетических прыжков: прыжок в высоту с шестом.
27. Основы техники спортивной ходьбы
28. Характеристика фаз прыжка с разбега в длину и высоту.
29. Особенности техники бега на короткие, средние, длинные дистанции.
30. Разновидности стартового положения, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования.
31. Основы техники метаний.
32. Характеристика техники толкания ядра.
33. Характеристика техники метания копья.
34. Характеристика техники метания гранаты и малого мяча.
35. Характеристика техники метания диска.
36. Характеристика техники метания молота.

Перечень вопросов к экзамену

(2 семестр очная форма обучения)

1. Периодизация история легкой атлетики.
2. Периоды становления отечественной легкой атлетики.
3. Классификация и характеристика техники видов легкой атлетики.
4. Техника бега на короткие дистанции. Факторы, влияющие на результат.
5. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Факторы, влияющие на результат прыжков в длину.
6. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Факторы, влияющие на результат в прыжках в высоту.
7. Техника метания малого мяча с разбега. Факторы, влияющие на результат в метании.
8. Техника финиширования. Типичные ошибки при обучении, рекомендации по их устранению.
9. Техника бега по повороту (виражу). Типичные ошибки при обучении, рекомендации по их устранению.
10. Техника бега на средние и длинные дистанции. Факторы, влияющие на результат.
11. Техника низкого старта. Типичные ошибки при обучении, рекомендации по их устранению.
12. Техника спортивной ходьбы. Факторы, влияющие на результат в спортивной ходьбе.
13. Техника эстафетного бега. Факторы, влияющие на результат в эстафетном беге 4x100м.
14. Техника высокого старта. Типичные ошибки и рекомендации по их исправлению.
15. Классификация видов легкой атлетики, происхождение и развитие видов.
16. Основы техники спортивной ходьбы и бега.
17. Беговые виды легкой атлетики и их характеристика.
18. Характеристика легкоатлетических прыжков.
19. Характеристика легкоатлетических метаний.
20. Дать характеру легкоатлетических соревнований.
21. Календарь, программа и положение соревнований.
22. Судейство легкоатлетических соревнований (бег): состав судейской коллегии, обязанности судей.
23. Рассказать о составе и обязанностях судейской бригады по легкоатлетическим прыжкам.
24. Рассказать о составе и обязанностях судейской бригады по легкоатлетическим метаниям.
25. Правила соревнований в беге на средние и длинные дистанции. Судейство.
26. Правила соревнований по кроссу.
27. Правила соревнований в беге на короткие дистанции. Судейство.
28. Судейство в прыжках в высоту. Определение победителя.
29. Правила соревнований в прыжках в длину. Судейство.
30. Функции и задачи главного судьи соревнований.
31. Методика развития выносливости.
32. Методика развития быстроты.
33. Методика развития силы.
34. Методика развития ловкости.
35. Методика развития гибкости.
36. Характеристика фаз прыжка.
37. Характеристика фазы отталкивания при прыжке в длину, высоту и тройном прыжке.
38. Характеристика движений прыгуна в полете при прыжках в длину, высоту.
39. Методика обучения прыжкам в длину.

40. Методика обучения прыжкам в высоту способом «перешагивания».
41. Методика обучения прыжкам в высоту способом «перекидной».
42. Методика обучения прыжкам в высоту способом «фосбери-флоп».
43. Фазы прыжка. Частные задачи и способы их решения в каждой фазе.
44. Средства и методы развития силы и быстроты у школьников и спортсменов.
45. Средства и методы развития выносливости, ловкости, гибкости у школьников и спортсменов.
46. Дать характеристику методам обучения прыжкам в длину с разбега.
47. Разбег, особенности разбега в прыжках в длину. Последовательность обучения разбегу.
48. Постановка ноги на отталкивание, отталкивание в прыжках в длину. Последовательность обучения.
49. Техника движений в полете в прыжках в длину различными способами. Последовательность обучения фазе полета.
50. Периоды и фазы движений в течение цикла при беге.
51. Особенности техники бега на короткие, средние, длинные дистанции.
52. Методика обучения бегу на короткие дистанции 60, 100 м.
53. Методика обучения бегу с барьерами.
54. Методика обучения бегу на 200 и 400 м.
55. Методика тренировки бегу на 800 и 1 500 метров.
56. Методика тренировки бегу на 5 000 и 10 000 метров.
57. Характеристики движений бегуна при заднем толчке, в момент вертикали и постановки ноги на опору.
58. Характеристика скорости передвижения, длине и частоте шагов при беге.
59. Характеристика дыхания в беге, способы дыхания.
60. Характеристика отталкивания в беге на различные дистанции.
61. Разновидности стартового положения, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования.
62. Методика тренировки бегу на 1000 и 2000 м.
63. Фазы спортивного метания.
64. Частные задачи и способы их решения в каждой фазе спортивного метания.
65. Дать характеристику этапам обучения технике легкоатлетических упражнений. Задачи и средства их разрешения.
66. Средства и методы развития силы и быстроты у школьников и спортсменов.
67. Средства и методы развития выносливости, ловкости, гибкости у школьников и спортсменов.
68. Дать характеристику тренировочному циклу. Преимущественная направленность занятий в цикле.
69. Методика тренировки в эстафетном беге.
70. Особенности передачи эстафетной палочки в беге и методика обучения.
71. Дать характеристику методам обучения прыжкам в длину с разбега.
72. Разбег, особенности разбега в прыжках в длину. Последовательность обучения разбегу.
73. Постановка ноги на отталкивание, отталкивание в прыжках в длину. Последовательность обучения.
74. Техника движений в полете в прыжках в длину различными способами. Последовательность обучения фазе полета.
75. Методика обучения прыжкам в длину в целом.
76. Дать характеристику специальным и подводящим упражнениям барьериста. Последовательность обучения движениям для маховой и толчковой ноги.
77. Последовательность обучения преодоления барьеров через середину.
78. Методы развития выносливости в непрерывном беге, в прерывном беге.
79. Последовательность обучения прыжку в высоту способом «перешагивания».
80. Последовательность обучения прыжку в высоту способом «перекидной».

81. Последовательность обучения метанию гранаты и копья с места.
82. Последовательность обучения скрестным шагом при метании гранаты и копья.
83. Последовательность обучения сочетания разбега и финального усилия при метании гранаты и копья.
84. Последовательность обучения толканию ядра с места.
85. Последовательность обучения толканию ядра со скачка.
86. Последовательность обучения метанию диска с места.
87. Последовательность обучения метанию диска с поворота.
88. Последовательность обучения тройному прыжку с разбега.
89. Методика обучения метания диска, гранаты и копья.
90. Методика обучения толкания ядра.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Основная литература

1. Бегай! Прыгай! Метай!: Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике : учебно-методическое пособие / под общ. ред. В.В. Балахничева, В.Б. Зеличенко ; пер. с англ. А. Гнетовой. - Москва : Человек, 2013. - 216 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-96-0; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461402>
2. Попов, В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов ; Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный Центр развития легкой атлетики ИААФ. - 2-е изд., стер. - Москва : Человек, 2012. - 225 с. : схем., ил. - (Библиотека легкоатлета). - ISBN 978-5-904885-47-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461395>

4.2. Дополнительная литература

1. Самоленко, Т.В. Методика индивидуального планирования спортивной подготовки легкоатлетов высокой квалификации, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции : монография / Т.В. Самоленко. - Москва : Спорт, 2016. - 249 с. : ил. - Библиогр.: с. 197-212 - ISBN 978-5-9907240-8-2; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=460931>
2. Физическая подготовка студента учебного заведения сферы физической культуры : монография / В.С. Денисенко, В.Н. Курьсь, К.М. Смышнов, А.И. Яцынин ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 163 с. : ил. - Библиогр.: с. 114-129 - ISBN 978-5-9296-0707-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457246>

V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	http://edu.ru/	Российское образование: Федеральный портал. Включает ссылки на порталы и сайты образовательных учреждений; государственные образовательные стандарты; нормативные документы; каталог экскурсий и обучающих программ.	Свободный доступ

VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	http://www.biblioclub.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	www.elibrary.ru	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ

VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук). Практические занятия проводятся в спортивном зале, стадионе.

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Предусмотрены помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.