

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сабаева Надежда Ивановна
Должность: Директор
Дата подписания: 19.06.2024 16:40:38
Уникальный программный ключ:
02485f7ac423190c9029d33744f061d545a64578

ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»

Легкая атлетика
Методические рекомендации

для обучающихся по направлению подготовки (специальности)
44.03.01. Педагогическое образование
профиль подготовки физкультурное образование
форма(ы) обучения (заочная)

Ветренко Алексей Алексеевич. Легкая атлетика. Методические рекомендации для обучающихся направления подготовки 44.03.05. Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) профиль подготовки Физкультурное образование; безопасность жизнедеятельности, форма обучения (очная). Ишим 2020.

Методические рекомендации дисциплины (практики) опубликованы на сайте ИПИ им. П.П. Ершова (филиала) ТюмГУ: Легкая атлетика [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://ishim.utmn.ru/sveden/education/eduOp/>.

1. Пояснительная записка (общие положения)

Легкая атлетика как учебная дисциплина включает изучение истории, теории и методики преподавания этого вида спорта, овладение техникой легкоатлетических упражнений, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для профессиональной деятельности.

Цель: обеспечить профессиональную подготовку будущих специалистов физической культуры и спорта для работы в образовательных учреждениях различного типа.

Задачи освоения дисциплины:

1. Ознакомление с основными направлениями легкой атлетики.
2. Овладение понятийным аппаратом легкой атлетики.
3. Изучение исторического опыта прежних поколений.
4. Развитие умения ориентироваться в современной ситуации спортивной науки.
5. Определение легкой атлетики, содержание, классификация и характеристика легкоатлетических видов, оздоровительное, прикладное и воспитательное значение.
6. Умение планировать учебно-тренировочный процесс с учетом половых, возрастных и др. особенностей занимающихся.
7. Оценивать эффективность используемых средств и методов тренировки, использовать технические средства и инвентарь для повышения качества учебного и тренировочного процесса.

2. Общие рекомендации по выполнению заданий дисциплины.

Содержание дисциплины (модуля) по темам

1	Техника спортивной ходьбы и бега	1. Основы техники спортивной ходьбы 2. Техника спортивной ходьбы 3. Основы техники бега 4. Техника легкоатлетического бега 1. Техника бега на средние и длинные дистанции 2. Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции 3. Особенности техники кроссового бега 4. Техника бега на короткие дистанции 5. Техника эстафетного бега 6. Техника барьерного бега 7. Техника бега с препятствиями
2	Техника легкоатлетических прыжков	1. Основы техники прыжков 2. Техника различных видов легкоатлетических прыжков 1. Техника прыжков в длину с разбега 2. Техника прыжков в высоту с разбега 3. Техника тройного прыжка с разбега 4. Техника прыжков в высоту с шестом 5. Техника прыжков с места
3	Техника	1. Основы техники метаний

	легкоатлетических метаний	<ol style="list-style-type: none"> 2. Техника различных видов метаний 1. Техника толкания ядра 2. Техника метания копья, гранаты и малого мяча 3. Техника метания диска 4. Техника метания молота
4	Основы методики обучения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение как педагогический процесс 2. Методические принципы обучения 3. Методы, средства и задачи обучения 4. Типовая схема обучения и последовательность изучения техники легкоатлетических видов спорта 5. Анализ, ошибки и оценки выполнения техники движений 6. Формы занятий по легкой атлетике 7. Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма
5	Методика обучения технике спортивной ходьбы и бега	<ol style="list-style-type: none"> 1. Методика обучения технике спортивной ходьбы 2. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции 3. Методика обучения технике бега на короткие дистанции 4. Методика обучения технике эстафетного бега 5. Методика обучения технике барьерного бега 6. Методика обучения технике бега на 3000 м с препятствиями
6	Методика обучения технике легкоатлетических прыжков	<ol style="list-style-type: none"> 1. Методика обучения технике прыжков в высоту с разбега 2. Методика обучения технике прыжков в длину с разбега 3. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега 4. Методика обучения технике прыжков с шестом
7	Методика обучения технике легкоатлетических метаний	<ol style="list-style-type: none"> 1. Методика обучения технике толкания ядра 2. Методика обучения технике метания диска 3. Методика обучения технике метания снаряда: малого мяча, гранаты, копья <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Методика обучения технике метания малого мяча, гранаты 3.2. Методика обучения технике метания копья 4. Методика обучения технике метания молота
8	Основы спортивной тренировки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Цель, задачи и принципы спортивной тренировки

		<ol style="list-style-type: none"> 2. Средства и методы спортивной тренировки 3. Виды спортивной подготовки 4. Периодизация спортивной тренировки 5. Нагрузка в тренировке легкоатлета 6. Этапы многолетней подготовки легкоатлета 7. Показатели тренированности легкоатлета 8. Методика развития функциональных возможностей легкоатлета
9	Управление процессом спортивной тренировки в легкой атлетике	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организация, планирование и учет учебно-тренировочной деятельности 2. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике 3. Подготовка организма занимающихся к соревновательной деятельности
10	Особенности управления учебно – тренировочным процессом в женской легкой атлетике.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Характеристика особенностей женского организма 2. Влияние занятий легкой атлетикой на женский организм 3. Методы и средства развития функциональных возможностей у женщин 4. Особенности планирования тренировочных нагрузок
11	Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Виды и характер соревнований по легкой атлетике 2. Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике 3. Элементарные правила соревнований по легкой атлетике <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила соревнований по бегу и ходьбе 2. Правила соревнований по прыжкам, метаниям, многоборью 3. Правила проведения соревнований в помещениях

3.Методические рекомендации по выполнению различных форм самостоятельной работы обучающихся, в ходе изучения дисциплины.

Требования к конспекту лекции

Общие требования. Основными требованиями при написании конспекта выступают внимательность, погружение в текст и умение вычленять самое главное из потока слов и фраз.

Необходимо распределить свою энергию на выполнение всего конспекта. Для этого не надо стараться записывать каждое слово преподавателя. Нужно отбирать наиболее важные моменты, которые включают в себе основной смысл.

Почерк должен всегда сохраняться ровным и понятным для чтения. Если какие-то пропуски в предложениях и словах еще можно восстановить, то ломанный почерк потратит все ваши усилия и время в пустоту.

Между тезисами и выписками должна сохраняться логическая связь. Весь конспект должен иметь смысловую целостность. Если логическая цепочка будет нарушена, то связь всех элементов останется бессмысленно.

Свободный конспект, это запись под диктовку лектора. Некоторые студенты вместо слов используют рисунки или другие знаки, которые для них передают больше информации. Можно использовать разные методы в комплексе: тезисы, выписки, план, цитаты и т.д. Это наиболее тяжелая работа, но студенты к ней быстрее привыкают, чем к систематичным видам конспектирования.

Требования к содержанию и оформлению конспекта лекции

Конспект начинается с названия дисциплины, ФИО преподавателя, группа и ФИО студента. Дата проведения лекции ставится напротив каждой темы на полях. Каждая тема должна быть выделена в тексте (всего 6-ть тем).

Конспект лекций должен содержать главные мысли и тезисы, которые озвучил преподаватель, все таблицы и схемы, выводы.

В конспекте можно использовать сокращения (общепринятые и свои, но правильно оформленные) и символы, заменяющие слова/фразы. Текст конспекта должен быть выполнен читаемым почерком.

Конспект сдается после окончания лекционного курса дисциплины, в сроки, указанные преподавателем, но не позднее последнего занятия (практического/лабораторного) по данной дисциплине.

Требования к оформлению и содержанию докладов

Источники:

Лекции, источники информации из списка, предложенного в пункте 7 и др.

Оформление доклада:

1. Основной текст (шрифт Times New Roman, размер шрифта 14, красная строка 1,25, межстрочный интервал 1,5, поля стандартные).

2. Содержание доклада должно точно соответствовать рассматриваемому вопросу практического (семинарского) занятия.

Титульный лист доклада:

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова (филиал) ТюмГУ

Кафедра теории и методики физической культуры

(тема)

ДОКЛАД
по дисциплине «Легкая атлетика»

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование
профиль подготовки: « _____ »

Выполнил:
Студент(ка) _____ группы
заочной формы обучения факультета

ФИО

Проверил:
к.п.н., доцент
Ветренко Алексей Алексеевич

Ишим, 20__ г.

Общие правила оформления презентации

1. Титульный лист: тема презентации (как правило, заглавными буквами по центру слайда); выполнил студент (группа, ФИО).
2. Оформляйте текст и заголовки слайдов в одном стиле (одним цветом и шрифтом). Другим шрифтом и цветом можно выделять цитаты и примечания (но их не должно быть слишком много).
3. Следите за тем, чтобы текст не сливался с фоном, учитывайте, что на проекторе контрастность будет меньше, чем у вас на мониторе. Лучший фон – **белый** (или близкий к нему), а лучший цвет текста – **черный** (или очень тёмный нужного оттенка). Текст должен быть небольшим (3-4 не сложносочиненных предложений), только важная информация и факты!!!
4. **Размер шрифта для заголовка слайда** должен быть не менее 24, а лучше от 32 и выше. На каждом слайде обязательно должен быть заголовок! **Размер шрифта для основного текста** лучше выбрать от 24 до 28 (зависит от выбранного типа шрифта).
5. Постарайтесь подобрать подходящие изображения (фотографии, графики, схемы и т.д.). Изображения не должны «перегружать слайд» количеством и яркостью.

Требования к структуре и содержанию эссе

Структура эссе определяется предъявляемыми к нему требованиями:

1. мысли автора эссе по проблеме излагаются в форме кратких тезисов.
2. мысль должна быть подкреплена доказательствами - поэтому за тезисом следуют аргументы.

Аргументы - это факты, явления общественной жизни, события, жизненные ситуации и жизненный опыт, научные доказательства, ссылки на мнение ученых и др. Лучше приводить два аргумента в пользу каждого тезиса: один аргумент кажется неубедительным, три аргумента могут "перегрузить" изложение, выполненное в жанре, ориентированном на краткость и образность.

Таким образом, эссе приобретает кольцевую структуру (количество тезисов и аргументов зависит от темы, избранного плана, логики развития мысли):

- вступление
- тезис, аргументы
- тезис, аргументы
- тезис, аргументы
- заключение.

При написании эссе важно также учитывать следующие моменты:

1. Вступление и заключение должны фокусировать внимание на проблеме (во вступлении она ставится, в заключении - резюмируется мнение автора).

2. Необходимо выделение абзацев, красных строк, установление логической связи абзацев: так достигается целостность работы.

3. Стиль изложения: эссе присущи эмоциональность, экспрессивность, художественность. Специалисты полагают, что должный эффект обеспечивают короткие, простые, разнообразные по интонации предложения, умелое использование "самого современного" знака препинания - тире. Впрочем, стиль отражает особенности личности, об этом тоже полезно помнить.

4. Перед тем как приступить к написанию эссе, обратите внимание на следующие вопросы. Ответы на них позволят вам более четко определить то, что стоит писать в эссе. Так как ваше эссе относится к группе личностного, субъективного эссе, где основным элементом является раскрытие той или иной стороны авторской личности, то, затрагивая в эссе свои личные качества или способности, спросите себя:

- отличаюсь ли я тем или иным качеством от тех, кого я знаю?
- в чем проявилось это качество?

Советы по написанию эссе:

1. При написании эссе следует чередовать короткие фразы с длинными. В таком случае текст будет достаточно динамичным, чтобы легко читаться.

2. Не стоит использовать сложные и непонятные слова, особенно, если значение слова малознакомо.

3. Следует использовать как можно меньше общих фраз. Эссе должно быть уникальным, индивидуализированным, отражающим личность автора.

4. Юмор нужно использовать крайне аккуратно. Сарказм и дерзость может раздражать читателя.

5. Отражение личного опыта, воспоминаний и впечатлений – отличный способ подтверждения своей точки зрения и убеждения читателя.

6. Необходимо придерживаться темы и основной идеи, не отклоняясь от нее и не описывая ненужные детали.

7. Закончив эссе, следует перечитать его, убеждаясь в сохранении логики изложения на протяжении всего повествования.

Использование в эссе фактов, результатов исследований – отличный вариант для придания убедительности

Форма плана-конспекта:

Проект технологической карты урока

Форма технологической карты урока

Титульный лист:

Технологическая карта
урока _____ в _____ классе СОШ № _____ города _____
на тему _____
проведенного студентом _____ группы _____ курса факультета _____

направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиля подготовки Физкультурное образование, технологическое образование Ишимского педагогического института им. П.П. Ершова (филиала)
Тюменского государственного университета

(фамилия, имя, отчество)

Вторая и следующая страницы:

1. Формальная часть технологической карты урока

Учебный предмет	
Класс	
Тема	
Тип урока	
Цель	
Задачи	Образовательные: Развивающие: Воспитательные:
Формирование УУД	1. Предметные результаты: ученик узнает: ученик поймет: ученик научится: ученик получит опыт: 2. Метапредметные результаты: Регулятивные УУД: Познавательные УУД: Коммуникативные УУД: 3. Личностные результаты:
Основные понятия, свойства, правила, теоремы, алгоритмы	
Формы организации учебной деятельности	Фронтальная (...) Индивидуальная (...) Работа в парах (...) Работа в группах (...) Коллективная (...)
Методы, приемы и технологии обучения	
Средства обучения	

2. Содержательная часть технологической карты урока

Этап урока, цель этапа	УУД	Деятельность учителя	Деятельность ученика
1. Организационный этап Цель:			
2. Актуализация опорных знаний Цель:			
3. Постановка учебной проблемы, формулирование цели урока и планирование предстоящей			

деятельности Цель:			
4. Усвоение новых знаний Цель:			
5. Презентация мини-проектов Цель:			
6. <i>Закрепление знаний</i> Цель:			
7. Рефлексия Цель:			
8. Постановка домашнего задания Цель:			
9. Подведение итогов урока Цель:			

Подсказка

Возможные задачи урока:

Образовательные:

- Повторить и закрепить ...
- Создать условия для постановки проблемной ситуации о ...
- Способствовать формированию у учащихся ...
- Обеспечить усвоение учащимися ...
- Обобщить знания учащихся о...
- Отработать навык ...
- Закрепить и проверить знания учащихся о ...

Развивающие:

- Способствовать развитию представлений о ...
- Развивать у учащихся такие качества мышления как ...
- Развивать способность к творчеству через ...
- Развивать научную речь через ...
- Развивать познавательный интерес к предмету через ...
- Развивать такие познавательные процессы как ...
- Развивать организационные умения: ...
- Развивать информационные умения: ...
- Развивать интеллектуальные умения: ...

Воспитательные:

- Воспитывать культуру общения через ...
- Способствовать профессиональному самоопределению через ...
- Формировать мировоззрение через ...
- Способствовать развитию у учащихся потребности ...
- Воспитывать нравственные качества личности: ...
- Продолжить воспитание дисциплинированности через ...

Возможные формулировки универсальных учебных действий:

Личностные УУД:

- Устанавливать связь между целью учебной деятельности и ее мотивом
- Определять общие для всех правила поведения
- Определять правила работы в группах
- Оценивать усваиваемое содержание учебного материала (исходя из личностных ценностей)
- Устанавливать связь между целью деятельности и ее результатом
- Формировать установку на ЗОЖ

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке
- Формулировать учебные задачи
- Планировать свою деятельность и действовать согласно плану или инструкции
- Отбирать адекватные средства достижения цели деятельности
- Высказывать свое предположение на основе учебного материала
- Отличать верно выполненное задание от неверного
- Осуществлять самоконтроль
- Формировать ценностные ориентации
- Владеть приемами контроля и самоконтроля
- Самостоятельно, а также совместно с учителем и одноклассниками давать оценку своей деятельности на уроке
- Адекватно воспринимать оценку своей работы

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в учебнике, тетради, дополнительных источниках информации (выделять главное, систематизировать)
- Ориентироваться в своей системе знаний (определять границы знания/незнания)
- Находить ответы на вопросы в тексте, иллюстрациях, использовать свой жизненный опыт
- Проводить анализ учебного материала
- Осуществлять синтез как составление целого из частей
- Проводить классификацию, указывая на основание классификации
- Проводить сравнение, объясняя критерии сравнения
- Воспринимать смысл текста, выделять информацию из услышанного в соответствии с учебной задачей
- Определять уровень усвоения учебного материала
- Моделировать реальные ситуации математическим языком
- Выделять следствия из известных положений
- Приводить примеры и контрпримеры

Коммуникативные УУД:

- Слушать и понимать речь других
- Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли
- Владеть диалогической формой речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами
- Приводить аргументы, доказывать и обосновывать свою точку зрения, противостоять оппонентам в диалоге

Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

№ темы	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
1.	Техника спортивной ходьбы и бега	Подготовить доклад, эссе, реферат, по данной тематике. Назовите цикл движения в спортивной ходьбе и дайте его характеристику. Какие существуют отличия спортивной ходьбы от обычной ходьбы? Каково сочетание работы рук и ног в спортивной ходьбе? При каких условиях возникает стартовая сила? Расскажите об особенностях техники спортивной ходьбы в зависимости от конфигурации местности и рельефа.
2.	Основы техники прыжков	Подготовить доклад, эссе, реферат, по данной тематике. Каковы разновидности техники в прыжках в длину? Расскажите о разновидностях техники в прыжках в высоту и об их особенностях. Назовите механизм отталкивания в прыжках. Перечислите основные факторы, влияющие на результативность в прыжках.
3.	Основы техники метаний	Подготовить доклад, эссе, реферат, по данной тематике. Какие существуют сходства и различия в фазе финального усилия в метаниях? Расскажите об особенностях метаний снарядов, обладающих аэродинамическими свойствами.
4.	Обучение как педагогический процесс в различных видах легкой атлетики	Подготовить доклад, эссе, реферат, по данной тематике. Дайте характеристику формам обучения. Дайте характеристику методам обучения.
5.	Правила соревнований в легкой атлетике	Подготовить доклад, эссе, реферат, по данной тематике. Оборудование мест и судейство соревнований в ходьбе, беге, прыжках и метаниях.

4. Методические рекомендации по подготовке к промежуточной аттестации по дисциплине.

Рассматривая ошибки в двигательных действиях, их можно классифицировать следующим образом: в конкретных двигательных действиях (движение прямых рук в беге) и общие (неправильное положение тела при любом виде бега или ходьбы); частные и комплексные.

Частные ошибки встречаются редко, по крайней мере в первой фазе формирования двигательного навыка. Такие ошибки, если они не слишком грубые, не являются большим препятствием в обучении. Обычно наблюдаются комплексные двигательные ошибки. Движения, составляющие двигательное действие, имеют причинно-следственную связь, поэтому ошибки взаимообусловлены, одна влечет за собой другую. Например, высоко поднятая голова при низком старте вызовет резкое поднимание туловища в первых шагах стартового разгона;

Автоматизированные и неавтоматизированные ошибки. Неавтоматизированные ошибки чаще всего наблюдаются в начальном периоде обучения. Устранение их при правильной методике обучения не представляет больших трудностей.

Автоматизированные ошибки возникают в результате многократного повторения неправильных движений. Такие ошибки имеют стойкий характер и с большим трудом поддаются устранению; существенные и незначительные.

Существенными (грубыми) считаются ошибки, искажающие основу техники двигательного действия (например, сгибание опорной ноги в коленном суставе автоматически приведет к появлению фазы полета в спортивной ходьбе). Незначительные, мелкие ошибки характерны для отдельных частей двигательного действия (например, руки, слишком согнутые в локтевых суставах или слишком выпрямленные в спортивной ходьбе, не нарушают основу двигательного акта); типичные и нетипичные. Некоторые ошибки встречаются чаще всего, имеют типичный массовый характер (например, опускание локтя толчковой руки при толкании ядра). Появление таких ошибок можно предугадать и заранее определить упражнения, позволяющие не допустить их.

Нетипичные — чисто индивидуальные, самые несуразные, нелепые ошибки; прямые и косвенные. Прямые ошибки возникают в одном движении, и их устранение можно локализовать (неправильную работу рук в беге можно устранить на месте, без бега). Косвенные ошибки возникают в других движениях и вызывают ошибки в последующих (отведение ядра от плеча вызовет бросок).

В целом система оценки затрагивает не только технику выполнения двигательных действий, но и теоретические знания касающиеся истории, техники, методики обучения, практических навыков и нормативов по легкой атлетике, в беге, прыжках, метаниях. Где каждый студент может набрать определенное количество баллов.

Минимальные требования к физической подготовленности студентов отделения физической культуры по легкой атлетике

Нормативы по легкой атлетике	Девушки	Юноши
Бег 100 м	15.5 с	13.4 с
Бег 400 м	78 с	65 с
Бег 800 м	3 мин. 10 с	2 мин. 40 с
Бег 1500 м	6 мин. 30 с	5 мин. 30 с
Прыжки в высоту Способом перешагивание и перекидной	110 см	135 см
Прыжки в длину с разбега	400 см	500 см
Толкание ядра	6 м	9 м

Формой промежуточной аттестации является экзамен.

Студенты, набравшие по дисциплине менее 60 баллов, к экзамену не допускаются. Студенты, не допущенные к сдаче экзамена, сдают текущие формы контроля в соответствии с установленным графиком и набирают пороговое значение баллов. Если в период проведения текущей аттестации студент набрал 61 балл и более, то он автоматически получает экзамен. Студентам, не набравшим в семестре необходимого количества баллов по уважительной причине (болезнь, стажировка и др.), устанавливаются индивидуальные сроки сдачи экзамена.

Перевод баллов в отметку:

Балл	Отметка
60	Неудовлетворительно
61- 75	Удовлетворительно
76 - 90	Хорошо
91 - 100	Отлично

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Формой промежуточной аттестации по данной дисциплине является зачёт в 5 и экзамен в 6 семестре.

Шкала перевода баллов в оценки на зачёте:

- от 0 до 60 баллов – «не зачтено»;
- от 61 до 100 баллов – «зачтено»;

Студенты, набравшие по дисциплине менее 35 баллов, к зачету не допускаются. Студенты, не допущенные к сдаче зачета, сдают текущие формы контроля в соответствии с установленным графиком и набирают пороговое значение баллов. Если в период проведения текущей аттестации студент набрал 61 балл и более, то он автоматически получает зачет. Студентам, не набравшим в семестре необходимого количества баллов по уважительной причине (болезнь, участие в соревнованиях, стажировка и др.), устанавливаются индивидуальные сроки сдачи зачета.

Оценка за экзамен может быть получена до процедуры его проведения путем набора рейтинговых баллов в семестре (от 61 и выше). Если студент не набрал необходимые баллы или желает получить более высокую оценку, то он допускается к экзамену и сдает его в виде теста из 40 вопросов различной формы а также компетентностно-ориентированного задания по одному из вопросов к экзаменам. За итоговый тест студент может получить от 0 до 30 баллов, а за письменное задание – от 0 до 10 баллов, которые суммируются к текущему рейтингу студента. По общей сумме баллов выставляется окончательная оценка в соответствии со следующими критериями:

- 61-75 баллов – «удовлетворительно»;
- 76-90 баллов – «хорошо»;

Вопросы к экзамену по легкой атлетике

1. Классификация видов легкой атлетики.
2. Виды и характер соревнований по легкой атлетике.
3. Классификация техники движений в легкой атлетике.
4. Основные понятия в технике движений (циклы, фазы, моменты).
5. Характеристика кинематической структуры движений.

6. Характеристика динамической структуры движений.
7. Общие правила построения техники движений.
8. История развития легкой атлетики на античных олимпийских играх.
9. История развития легкой атлетики в 19 веке.
10. Легкая атлетика на олимпийских играх 1896 – 1920 годы.
11. Легкая атлетика на олимпийских играх 1924 – 1948 годы.
12. Представительство видов легкой атлетики в ЕРСК.
13. Основы техники спортивной ходьбы (цикл, периоды, фазы, моменты).
14. Кинематические и динамические характеристики спортивной ходьбы.
15. Основы техники бега (цикл, периоды, фазы, моменты).
16. Кинематические и динамические характеристики различных видов бега.
17. Техника эстафетного бега.
18. Техника барьерного бега (преодоление барьера, бег между барьерами, фазы, позиции).
19. Техника бега с препятствиями (особенности, препятствия, яма с водой).
20. Основы техники прыжков в легкой атлетике.
21. Техника прыжков в длину с разбега (история, различные стили прыжка).
22. Техника прыжков в высоту с разбега (история, различные стили прыжка).
23. Техника тройного прыжка с разбега (история, различные стили прыжка).
24. Техника прыжка в высоту с шестом (история, фазы).
25. Основы техники метаний.
26. Техника толкания ядра (история, стили толкания ядра).
27. Техника метания копья, гранаты и малого мяча (история, способы держания разных снарядов).
28. Техника метания диска (история, фазы).
29. Техника метания молота (история, фазы).
30. Обучение в легкой атлетике как педагогический процесс.
31. Методические принципы обучения.
32. Методы, средства и задачи обучения в легкой атлетике.
33. Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов. Цели и задачи тренировки.
34. Основные принципы тренировки.
35. Общая физическая подготовка легкоатлетов.
36. Специальная физическая подготовка легкоатлетов.
37. Техническая и тактическая подготовка легкоатлетов.
38. Психологическая подготовка легкоатлетов.
39. Средства и методы развития выносливости в легкой атлетике.
40. Средства и методы развития быстроты в легкой атлетике.
41. Средства и методы развития силы в легкой атлетике.
42. Средства и методы развития гибкости в легкой атлетике.
43. Структура системы подготовки в легкой атлетике.
44. Этап начальной подготовки в легкой атлетике.
45. Этап начальной специализации в легкой атлетике.
46. Этап углубленной специализации в легкой атлетике.
47. Этап спортивного совершенствования в легкой атлетике.
48. Периодизация спортивной тренировки в легкой атлетике.

49. Макроциклы в подготовке легкоатлетов.
50. Мезо - циклы и микроциклы в подготовке легкоатлетов.
51. Этап специальной подготовки в легкой атлетике.
52. Этап непосредственной предсоревновательной подготовки в легкой атлетике.
53. Зоны интенсивности тренировочных нагрузок и зоны специфической стайерской выносливости.
54. Средства и методы спортивного отбора и ориентации.
55. Показатели тренированности легкоатлетов (тестирование, АИП, модельные характеристики).
56. Основные программы отбора в группы по легкой атлетике.
57. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
58. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
59. Методика обучения технике эстафетного бега.
60. Методика обучения технике барьерного бега.
61. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
62. Методика обучения технике тройного прыжка.
63. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание».
64. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перекидной».
65. Методика обучения технике толкания ядра.
66. Методика обучения технике метания малого мяча, гранаты, копья.
67. Обязанности главного судьи соревнования и заместителя главного судьи.
68. Судьи на дистанции, препятствиях и этапах эстафет.
69. Судьи по спортивной ходьбе.
70. Судьи-хронометристы.
71. Права и обязанности участников и представителей команд.
72. Состав и порядок работы стартовой бригады.
73. Состав и порядок работы бригады судей на финише.
74. Судейство на соревновании в беге на короткие дистанции.
75. Судейство на соревновании в беге на средние и длинные дистанции и спортивной ходьбе.
76. Судейство соревнований в эстафетном беге.
77. Оборудование мест и судейство соревнований по барьерному бегу.
78. Оборудование мест и судейство соревнований по прыжкам в длину.
79. Оборудование мест и судейство соревнований по тройному прыжку.
80. Оборудование мест и судейство соревнований по прыжкам в высоту.
81. Оборудование мест и судейство соревнований по толканию ядра.
82. Оборудование мест и судейство соревнований по метанию копья.
83. Оборудование мест и судейство соревнований по метанию диска и молота.
84. Этапные, текущие и оперативные состояния в тренировке легкоатлетов.
85. Функциональные возможности легкоатлетов (утомление и перетренировка).
86. Планирование и учет в легкой атлетике.