


УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой
легкой атлетики


И.Л.Сиводедов

14.09.2023

Программные зачетные требования по учебной дисциплине
«Легкая атлетика и методика преподавания» для студентов 1 курса (2 семестр)
заочной формы получения образования

Получить положительную отметку по М-3 «Техника и методика обучения видам легкой атлетики» (сдача контрольных нормативов).

Получить положительную отметку по М-4 «Профессионально-педагогическая подготовка» (написание плана-конспекта и проведение подготовительной части урока по легкой атлетике).

Сдать теоретический зачет по пройденным темам.

ОБЩИЕ ВОПРОСЫ

1. Определение, классификация и общая характеристика легкой атлетики.
2. Зарождение и основные этапы развития легкой атлетики.
3. Белорусские легкоатлеты чемпионы и призеры международных соревнований.
4. Правила оформления плана-конспекта урока по легкой атлетике (общая форма документа, требования к содержанию).
5. Требования к технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.

АНАЛИЗ ТЕХНИКИ

6. Основы техники спортивной ходьбы и бега (краткая характеристика, периоды и фазы движений ног в течение цикла, техника работы рук, положение туловища и головы, траектория движения общего центра тяжести тела, факторы, определяющие результат в беге и спортивной ходьбе).

7. Анализ техники бега на короткие дистанции (характеристика вида в целом, соревновательные дистанции, описание фаз техники).

8. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции (характеристика вида в целом, соревновательные дистанции, описание фаз техники).

9. Анализ техники эстафетного бега 4x100 м (описание вида в целом, положение спортсменов на дорожке, особенности низкого старта принимающих эстафету на каждом этапе, способы передачи эстафеты).

10. Анализ техники барьерного бега на 100 и 110 м (характеристика вида в целом, описание фаз техники).

11. Основы техники прыжков (обобщенная характеристика фаз легкоатлетических прыжков, их особенности в различных видах и способах, факторы, определяющие результат в прыжках).

12. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги» (характеристика вида в целом, описание фаз техники).

13. Анализ техники прыжка в длину способом «прогнувшись» (характеристика вида в целом, описание фаз техники).

14. Анализ техники прыжка в длину способом «ножницы» (характеристика вида в целом, описание фаз техники).

15. Основы техники метаний (особенности выполнения техники метания броском, с поворотом, с разбега, толчком, факторы, определяющие результат в метаниях).

16. Анализ техники метания гранаты (мяча) (характеристика вида в целом, описание фаз техники).

17. Анализ техники толкания ядра (характеристика вида в целом, описание фаз техники).

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

18. Методика обучения технике бега на короткие дистанции (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).

19. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).

20. Методика обучения технике эстафетного бега 4x100 м (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).

21. Методика обучения технике барьерного бега на 100 и 110 м (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).

22. Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги» (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).

23. Методика обучения технике прыжка в длину способом «прогнувшись» (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).

24. Методика обучения технике прыжка в длину способом «ножницы» (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).

25. Методика обучения технике метания гранаты (мяча) (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).

26. Методика обучения технике толкания ядра (задачи, средства и методические указания, используемые при обучении технике данного вида).

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

27. Правила соревнований в беге на короткие дистанции (оборудование мест соревнований, правила проведения, определение победителя).

28. Правила соревнований в беге на средние и длинные дистанции (оборудование мест соревнований, правила проведения, определение победителя).

29. Правила соревнований в эстафетном беге 4x100 м (оборудование мест соревнований, правила проведения, функции судей на этапах эстафет).

30. Правила соревнований в барьерном беге (оборудование мест соревнований, правила проведения, функции судей на препятствиях).

31. Состав бригад судей (на старте, дистанции и финише), в беговой программе соревнований по легкой атлетике, функции судей.

32. Правила соревнований в прыжках в длину с разбега (оборудование мест и правила проведения соревнований, определение победителя).

33. Состав бригады судей, осуществляющей проведение соревнований в прыжках в длину с разбега, функции судей.

34. Правила соревнований в метании гранаты (оборудование мест и правила проведения соревнований, определение победителя).

35. Правила соревнований в метании мяча и копья (оборудование мест и правила проведения соревнований, определение победителя).

36. Правила соревнований в толкании ядра (оборудование мест и правила проведения соревнований, определение победителя).

37. Состав бригады судей, осуществляющей проведение соревнований в легкоатлетических метаниях, функции судей.

Обсуждены и одобрены на заседании кафедры легкой атлетики (протокол от 22.09.2022 № 3).

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Легкая атлетика : учебник / под ред. М. Е. Кобринского, Т. П. Юшкевича, А. Н. Конникова. – Минск : РИВШ, 2020. – 339 с.
2. Легкая атлетика : учебник / С. Ю. Аврутин [и др.] ; под общ. ред. В. И. Бобровника, С. П. Совенко, А. В. Колота. – Киев : Логос, 2017. – 758 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

3. Безлюдов, В. А. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике : [пособие для самоподготовки студентов] / В. А. Безлюдов ; Белорус. гос. акад. физ. культуры. – Минск : [БГАФК], 2002. – 51 с.
4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний в вопросах и ответах : учеб. пособие / Е. П. Врублевский. – [2-е изд., испр. и доп.]. – М. : СПОРТ, 2016. – 238 с.
5. Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – 6-е изд., стер. – М. : Академия, 2009. – 464 с.
6. Легкая атлетика : учебник / М. Е. Кобринский [и др.] ; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т. П. Юшкевича, А. Н. Конникова. – 2-е изд. – Минск : Тесей, 2011. – 336 с.
7. Легкая атлетика [Текст] : [учебник для институтов физической культуры] / [Н. Г. Озолин, Ю. Г. Травин, В. П. Филин и др.] ; под общ. ред. Н. Г. Озолина [и др.]. – 4-е изд., доп., перераб. – Москва : Физкультура и спорт, 1989. – 670 с.
8. Литвиненко, Л. В. Легкая атлетика : учеб. пособие / Л. В. Литвиненко, В. А. Ермакова. – 2-е изд. – Малаховка : МГАФК, 2017. – 119 с.
9. Локтев, С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте : практ. рук. для тренера / С. А. Локтев. – М. : Советский спорт, 2007. – 404 с.
10. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям : учеб. пособие для студентов ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / под. общ. ред. М. П. Кривоносова, Т. П. Юшкевича. – Минск : Вышэйшая школа, 1986. – 312 с.
11. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика : учеб.-метод. пособие для общеобразоват. шк. / В. Г. Никитушкин, В. П. Локтев, В. И. Гапеев. – М. : Олимпия Пресс, 2005. – 224 с.
12. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-3 : принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г. : одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г. : ред. от 09.01.2018 г., № 92-3 // ILEX / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2021.
13. Попов, В. Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В. Б. Попов ; Всерос. федерация легкой атлетики, Моск. регион.

центр развития легкой атлетики ИААФ. – 2-е изд., стер. – М. : Человек, 2012. – 219 с.

14. Правила соревнований по лёгкой атлетике на 2018–2019 [Электронный ресурс] : вступ. в действие с 1 нояб. 2017 г. / Междунар. ассоц. легкоатлет. федераций ; оригин. текст под общ. ред. В. Зеличенка ; пер. А. Гнетовой. Е. Орловой, пер. с изм. и коммент. состоянием на 2018–2019 гг. О Камышниковой, И. Качковского. – Режим доступа: <https://www.yumpu.com/xx/document/read/59811660/-2018-2019>. – Дата доступа: 21.05.2019.

15. Сидорова, Е. Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики : учеб. пособие / Е. Н. Сидорова, О. О. Николаева ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Сиб. федерал. ун-т. – Красноярск : СФУ, 2016. – 148 с.