Учреждение образования

«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе

УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В. Семченко

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019

 (дата утверждения)

Регистрационный № УД-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/уч.

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА**

Учебная программа учреждения высшего образования

по учебной дисциплине для специальности 1-88 02 01«Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)» направление специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по легкой атлетике)»

2019

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине для специальности 1 - 88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям) составлена на основе учебного плана специальности 1-88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям) направление специальности 1-88 02 01-01 Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по легкой атлетике) (регистрационный № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ и образовательного стандарта ОСВО 1-88 02 01-2013.

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

М.В.Коняхин, доцент кафедры спортивных дисциплин, канд.пед.наук

В.А.Боровая, старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин

Рецензенты:

Г.В. Новик— кандидат педагогических наук, доцент, завкафедрой физического воспитания и спорта УО «Гомельский государственный медицинский университет».

Г.И.Нарскин — доктор педагогических наук, профессор, завкафедрой теории и методики физического культуры УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ**:

Кафедрой спортивных дисциплин

 название кафедры – разработчика учебной программы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| протокол № | 9 | от | 23.04.2019 |

Научно-методическим советом ГГУ им.Ф.Скорины

 (название учреждения высшего образования)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| протокол № | 3 | от | 17.05.2019 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спорт в настоящее время представляет собой сложное многофункциональное и многообразное явление социальной жизни общества, занимающее важное место в его физической и духовной культуре. Успех многолетней спортивной карьеры занимающихся, их спортивная результативность, зависят от того, насколько рационально их тренеры могут сочетать знания современных теоретических основ спортивной подготовки с практикой.

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» разработана для студентов, обучающихся по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по легкой атлетике)», в соответствии с требованиями образовательного стандарта ОСВО 1-88 02 01-2013 и учебного плана вышеуказанного направления специальности.

Актуальность изучения настоящей дисциплины определяется ее системообразующей функцией, формирующей целостное представление о характере профессиональной деятельности будущего специалиста по легкой атлетике, целесообразную структуру оптимальных педагогических воздействий, определяющих подготовку квалифицированного специалиста в этой области спортивно-педагогической деятельности.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» является формирование и развитие социально-профессиональной, практико-ориентированной компетентности, позволяющей сочетать академические, социально-личностные, профессиональные компетенции для решения задач в сфере профессиональной и социальной деятельности; формирование профессиональных компетенций для работы в области физической культуры и спорта.

Реализация целевой функции настоящей учебной дисциплины связано с решением следующих профессиональных задач:

1. Создание представления об объективных предпосылках становления и развития легкой атлетики.

2. Изучение содержания техники видов легкой атлетики и особенностей ее формирования в процессе многолетней спортивной подготовки.

3. Изучение теории и методики обучения спортивной технике видов легкой атлетики.

4. Получение практических навыков анализа содержания спортивной и прикладной деятельности в легкой атлетике.

5. Получение практических навыков необходимых для проведения учебно-тренировочных занятий различной направленности.

6. Совершенствование технико-тактического мастерства, двигательных способностей и психологических качеств у обучающихся, необходимых им в дальнейшей практической деятельности.

7. Формирование профессионально-прикладных знаний, умений и навыков, необходимых обучающимся в будущей трудовой деятельности.

8. Формирование у обучающихся гражданских черт личности, гуманистического мировоззрения, нравственного сознания и нравственного поведения.

ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМИРОВАНИЮ КОМПЕТЕНЦИЙ

СТУДЕНТОВ И УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате изучения учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» подготовка специалиста должна обеспечивать формирование следующих групп компетенций:

**академических компетенций**, включающих знания и умения по изученным дисциплинам, способности и умения учиться:

- АК-1. Уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач.

- АК-2. Владеть системным и сравнительным анализом.

- АК-3. Владеть исследовательскими навыками.

- АК-4. Уметь работать самостоятельно.

- АК-5. Творчески подходить к решению задач профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

- АК-6. Владеть междисциплинарным подходом при решении проблем.

- АК-7. Иметь навыки, связанные с использованием современных информационных технологий.

- АК-8. Обладать навыками устной и письменной коммуникации.

- АК-9. Уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни.

**социально-личностных компетенций**, включающих культурно- ценностные ориентации, знание идеологических, нравственных ценностей общества и государства и умение следовать им:

- СЛК-1. Обладать качествами гражданственности.

- СЛК-2. Уметь работать в команде.

- СЛК-3. Совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень, добиваться нравственного и физического совершенствования своей личности.

- СЛК-4. Пользоваться одним из государственных языков Республики Беларусь и иным иностранным языком как средством делового общения.

- СЛК-5. Формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию.

- СЛК-6. Уметь использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм.

- СЛК-7. Уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия.

- СЛК-8. Проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях.

**профессиональных компетенций**, включающих знания и умения формулировать проблемы, решать задачи, разрабатывать планы и обеспечивать их выполнение в избранной сфере профессиональной деятельности:

**Образовательная деятельность:**

- ПК-1. Формировать у занимающихся физическую культуру личности.

- ПК-2. Воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности.

- ПК-3. Формировать у занимающихся систему научных знаний, умений, навыков и готовность к их использованию в процессе физического воспитания, спортивной подготовки и самосовершенствования.

**Организационно-управленческая деятельность:**

- ПК-4. Осуществлять планирование, организацию и контроль образовательного процесса, спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

- ПК-5. Работать с научно-методической литературой, нормативными правовыми актами и другими документами.

- ПК-6. Анализировать и оценивать собранные данные.

- ПК-7 Взаимодействовать со специалистами смежных профилей.

- ПК-8. Вести переговоры с другими заинтересованными участниками.

- ПК-9. Готовить доклады и материалы к презентациям.

- ПК-10. Пользоваться глобальными информационными ресурсами, владеть современными средствами телекоммуникаций.

- ПК-11. Организовывать работу физкультурно-спортивных учреждений.

- ПК-12. Применять на практике современные управленческие технологии.

- ПК-13. Оптимизировать профессиональное взаимодействие в малой группе.

- ПК-14. Анализировать и проектировать образовательный процесс, организационно-управленческую, спортивную, учебную и физкультурно-оздоровительную деятельность.

- ПК-15. Системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы ее развития.

**Научно-исследовательская деятельность:**

- ПК-16. Квалифицированно проводить научные исследования в области физической культуры и спорта.

- ПК-17. Использовать знания смежных дисциплин в процессе научных исследований в области физической культуры и спорта.

- ПК-18. Использовать в научных исследованиях современные информационные технологии.

**Спортивно-тренировочная деятельность:**

- ПК-19. Планировать, организовывать, контролировать и корректировать спортивную подготовку.

- ПК-20. Осваивать и использовать современные методики спортивной подготовки.

- ПК-21. Осуществлять физическую, техническую, тактическую, психологическую спортивную подготовку.

- ПК-22. Организовывать и проводить спортивный отбор.

- ПК-23. Контролировать и анализировать соревновательную деятельность.

- ПК-24. Судить соревнования и готовить судей по виду спорта.

- ПК-25. Обеспечивать безопасность спортивной подготовки, осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

- ПК-26. Выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физических нагрузок и травм.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность:**

- ПК-27. Осваивать и использовать современные методики физического воспитания.

- ПК-28. Формировать знания, двигательные умения и навыки.

- ПК-29. Нормировать и контролировать физическую нагрузку.

- ПК-30. Организовывать и проводить соревнования, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

- ПК-31. Обеспечивать безопасность занятий по физическому воспитанию.

- ПК-32. Осуществлять пропаганду физической культуры и спорта, здорового образа жизни.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен:

**знать**:

* историю, современное состояние и тенденции развития легкой атлетики;
* основные понятия легкой атлетики;
* структуру и функции международных и национальных, государственных и негосударственных органов управления в легкой атлетике;
* правила соревнований;
* основные положения системы подготовки спортсмена;
* технику и тактику легкоатлетических видов;
* методику физической, технической и тактической подготовки;
* специфику психологической подготовки в легкой атлетике;
* цель, задачи и содержание системы подготовки спортсмена различной квалификации;
* показатели и критерии спортивного отбора;
* периодизацию, структуру, планирование и контроль в легкой атлетике;
* соревновательную деятельность в легкой атлетике;
* - внетренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки спортсменов;

**умет**ь:

* осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую медицинскую помощь;
* организовать соревнования;
* судить соревнования;
* готовить судей по легкой атлетике;
* реализовать профессиональные компетенции тренера в практической деятельности;
* анализировать технику видов легкой атлетики;
* осуществлять физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку;
* обучать технике и тактике легкоатлетическим видам;
* дифференцировать и индивидуализировать физическую подготовку;
* регулировать психическое состояние спортсмена (команды);
* планировать, проводить, контролировать и корректировать подготовку спортсменов различной квалификации;
* организовать и проводить спортивный отбор;
* контролировать и анализировать соревновательную деятельность;
* организовать информационное, научно-методическое, учебно-тренировочное обеспечение;
* выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физической нагрузки и травм;
* взаимодействовать со специалистами смежных профилей;

**владеть**:

* понятийным аппаратом легкой атлетики;
* методами страховки и оказания помощи;
* методикой и навыками судейства;
* техникой видов легкой атлетики;
* тактикой в легкой атлетике;
* методикой технической и тактической подготовки;
* методиками направленного развития двигательных способностей;
* педагогическими методами психического регулирования состояния спортсмена;
* методикой спортивного отбора;
* методиками планирования учебно-тренировочного процесса;
* методами контроля;
* методами сбора и анализа информации о соревновательной деятельности.

Изучение учебной дисциплины рассчитано на общее количество часов – 1760, из них 832 – аудиторные часы. Примерное распределение аудиторных часов по видам занятий: лекции – 104 часа, практические занятия 648 часа, семинарские занятия – 80 часов. По учебной дисциплине предусмотрено выполнение курсовой работы (40 часов).

Формы текущей аттестации студентов по учебной дисциплине – зачет, экзамен, курсовая работа.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**РАЗДЕЛ I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ**

**ТЕМА 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА КАК ВИД СПОРТА**

Легкая атлетика – вид спорта, объединяющий упражнения в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Она характеризуется большим разнообразием соревновательных упражнений и значительным количеством различных способов и вариантов их выполнения. Виды легкой атлетики.

Основные принципы построения классификации легкоатлетических видов. Общая характеристика легкоатлетических упражнений. Виды легкой атлетики, входящие в программу Олимпийских игр.

Международная любительская легкоатлетическая федерация (IAAF). Современные Олимпийские игры. Первенства Мира. Первенства Европы. Кубки Мира и Европы. Бриллиантовая лига IAAF. Динамическая легкая атлетика. Детская легкая атлетика. Легкая атлетика для людей с ограниченными возможностями. Соревнования по легкой атлетике среди ветеранов.

Краткие исторические сведения о спортивных сооружениях в легкой атлетике. Классификация спортивных площадок и стадионов и их оборудование на местности. Места соревнований по отдельным видам легкой атлетики, устройство и уход за ними. Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию.

**ТЕМА 2. ПРОИСХОЖДЕНИЕ ВИДОВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ**

Легкоатлетические упражнения в Античном мире. Где и когда зародились те или иные виды современной легкой атлетики, как они развивались в зарубежных странах. Включение отдельных видов в Олимпийскую программу. Характеристика сильнейших легкоатлетов мира. Эволюция техники видов легкой атлетики, правил соревнований, инвентаря и оборудования.

**ТЕМА 3. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ХОДЬБЫ И БЕГА**

Понятие о технике легкоатлетических упражнений. Техника как совокупность необходимых звеньев кинематической, динамической и ритмической структур движения. Ведущие звенья техники и второстепенные детали техники, индивидуальные особенности. Обоснование техники с учетом законов механики и биологии. Периоды и фазы движений в течение цикла при ходьбе и беге, взаимодействие внутренних и внешних сил и их значение. Путь движения общего центра тяжести (ОЦТ) тела. Длина и частота шагов. Значение сил инерции. Разновидности стартового положения. Особенности техники бега на короткие, средние и длинные дистанции и бега с преодолением естественных и искусственных препятствий.

**ТЕМА 4. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВ**

Что собой представляет прыжок. Цель легкоатлетических прыжков. Соревновательные виды прыжков. Различные прыжки. Характерная особенность прыжков. Зависимость дальности и высоты полета от начальной скорости и угла вылета. Формулы, определяющие траекторию полета в прыжках. Фазы прыжка. Модель отталкивания на примере прыжка в высоту с места. Маховые движения при отталкивании. Разбег, отталкивание, полет, приземление.

**ТЕМА 5. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ МЕТАНИЙ**

Основная цель спортивных метаний. Зависимость способов метаний от веса и формы снарядов. Зависимость дальности полета снаряда от начальной скорости, угла вылета и сопротивления воздушной среды. Формула определения дальности полета снаряда. Предварительная и заключительная скорость снаряда. Факторы, влияющие на величину скорости вылета снаряда (сила, величина пути, время). Многозвенное строение тела метателя на примере метания копья. Разделение техники метания на фазы. Держание снаряда, подготовка к разбегу и разбег, подготовка к финальному усилию, финальное усилие, вылет и полет снаряда. Аэродинамические свойства снарядов.

**ТЕМА 6. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДОВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ**

Общая характеристика легкоатлетических видов. Основные правила соревнований. Краткий анализ техники отдельных видов легкой атлетики.

**РАЗДЕЛ II. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИМ ВИДАМ СПОРТА**

**ТЕМА 1. ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ**

Основные принципы, методы и средства обучения, применяемые в легкой атлетике. Процесс обучения и совершенствования. Последовательность обучения видам легкой атлетики Предупреждение, устранение и объяснение возникающих при обучении ошибок.

Типовая схема обучения Положительный и отрицательный перенос двигательных навыков при обучении. Использование подводящих и специально-подготовительных упражнений при обучении. Этапы овладения техникой двигательного действия.

**ТЕМА 2. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БЕГУ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ**

Краткая характеристика бега на короткие дистанции. Основные правила соревнований. Краткий анализ техники спринтерского бега. Методика обучения технике бегу на короткие дистанции: обучение бегу по прямой; технике бега по повороту, низкого старта, стартового разгона и финиширования. Наиболее распространенные ошибки в технике бега на короткие дистанции, их причины и средства исправления

**ТЕМА 3. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ**

**ЭСТАФЕТНОМУ БЕГУ**

Техника эстафетного бега. Способы передачи эстафетной палочки. Методика обучения эстафетному бегу. Основные правила соревнований

**ТЕМА 4. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАРЬЕРНОМУ БЕГУ И БЕГУ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ**

Определение и краткая характеристика вида. Техника бега на 110 м с барьерами (старт и стартовый разбег, бег по дистанции, преодоление препятствия, бег между барьерами, финиширование). Техника бега на 100 м с барьерами (старт и стартовый разбег, бег по дистанции, преодоление препятствия, бег между барьерами, финиширование). Техника бега на 400 м с барьерами. Методика обучения барьерному бегу. Общие правила соревнований. Особенности правил соревнований в барьерном беге. Конструкция барьеров. Расстановка барьеров на различных дистанциях. Причины дисквалификации в барьерном беге.

**ТЕМА 5. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ**

**ПРЫЖКА С ШЕСТОМ**

Краткая характеристика прыжка с шестом. Основные правила соревнований. Анализ техники прыжка с шестом. Методика обучения прыжка с шестом. Научить держанию шеста, технике бега с ним, входу в вис и вису на шесте, взмаху, подтягиванию с поворотом и отжиманию, технике перехода через планку. Наиболее распространенные ошибки в технике прыжка с шестом, их причины и средства исправления.

**ТЕМА 6. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ**

**МЕТАНИЯ МОЛОТА**

Краткая характеристика метания молота. Техника метания молота. Методика обучения. Научить предварительным размахиваниям молотом, технике поворотов, метанию молота с одного, двух, трех и четырех поворотов. Наиболее распространенные ошибки в технике метания молота, их причины и средства исправления.

**РАЗДЕЛ III. ОРГАНИЗАЦИЯ, ПРОВЕДЕНИЕ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

**ТЕМА 1. СОДЕРЖАНИЕ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ**

**ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Общие вопросы организации соревнований по легкой атлетике. Уровни, виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях.

Требования к местам проведения соревнований, экипировка участников, возрастные группы. Допуск участников к соревнованиям по легкой атлетике.

Судейство соревнований. Состав судейской коллегии соревнований. Права и обязанности членов судейской коллегии. Регламент работы судей.

**ТЕМА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ, ПОДГОТОВКА И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Планирование подготовки и проведения соревнований. Функции проводящей организации и судейского персонала. Структура и содержание работы оргкомитета (обязанности, состав, план работы).

Планирование подготовки и проведения соревнований республиканского и международного уровня. Оргкомитет (распределение обязанностей, составление плана работы, координация деятельности).

Организация процедуры открытия соревнований и награждения победителей. Содержание работы групп (отдельных работников), обеспечивающих проведение соревнований.

Подготовка отчета по итогам проведения соревнований. Требования для присвоения спортивных разрядов по легкой атлетике. Критерии оценки работы судей.

**ТЕМА 3. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ВИДАМ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ**

Правила соревнований в спортивной ходьбе и беге на короткие, средние и длинные дистанции. Правила соревнований в эстафетном и барьерном беге. Правила соревнований в прыжках и метаниях**.**

**РАЗДЕЛ IV. СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ**

**В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

**ТЕМА 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОВРЕМЕННОЙ**

**СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Общая характеристика системы подготовки спортсменов. Обзор фундаментальных научных исследований лежащих в основе современной концепции спортивной подготовки. Основные направления совершенствования системы подготовки в легкой атлетике (оптимизация календаря соревнований; тенденция к дальнейшему увеличению тренировочных нагрузок, совершенствование системы подготовки спортсменов на заключительных этапах многолетней спортивной подготовки; строгое соответствие системы подготовки спортсменов специфическим требованиям избранного для специализации вида легкой атлетики; максимальная ориентация на индивидуальные задатки и способности спортсмена; стремление к строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов; соответствие системы подготовки к главным соревнованиям; климатическим условиям мест их проведения; использование нетрадиционных средств подготовки; ориентация всей системы спортивной подготовки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности; совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности; расширение и частичная перестройка системы знаний по вопросам теории и методики спортивной подготовки; учет основных положений, характеризующих динамичность системы подготовки и ее оперативная коррекция на основе постоянного изучения и учета результатов научных исследований и эмпирического опыта развития вида).

**ТЕМА 2. ОБЩИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ АДАПТАЦИИ**

**ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА К СПЕЦИФИЧЕСКИМ**

**УСЛОВИЯМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Общие основы теории адаптации и проблемы рациональной подготовки спортсменов. Виды и свойства адаптации Проявления адаптации в спорте. Представление об адаптации к физическим нагрузкам различной направленности, координационной сложности, интенсивности и продолжительности. Реакции адаптации при мышечной деятельности. Механизмы формирования срочной и долговременной адаптации. Тренировка и принципы адаптации. Принцип суперкомпенсации и его применение на практике

**ТЕМА 3. ТРЕНИРОВОЧНАЯ НАГРУЗКА**

Характеристика тренировочной нагрузки. Закономерные связи между нагрузкой и адаптацией. Регулирование внешней стороны нагрузки путем изменения ее компонентов. Внутренняя сторона физической нагрузки. Отдых между физическими нагрузками как фактор оптимизации тренировочных воздействий. Организация тренировочной нагрузки.

**ТЕМА 4. ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ**

Методологические основы теории обучения двигательным действиям. Физиологические основы управления двигательными действиями. Кольцевая схема управления движением. Скорость управления двигательными действиями, управляемость движениями. Методика повышения управляемости движения. Закономерности становления спортивно-технического мастерства.

**ТЕМА 5. СТРУКТУРА МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ**

**ПОДГОТОВКИ И ФАКТОРЫ ЕЕ ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ**

Продолжительность и структура многолетней подготовки. Оптимальные возрастные границы начала занятий и достижения наивысших спортивных результатов в легкой атлетике.

Этапы многолетней спортивной подготовки в легкой атлетике: начальной подготовки, предварительной базовой подготовки, специализированной базовой подготовки, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства. Факторы, определяющие продолжительность и структуру многолетней подготовки: специфика соревновательной деятельности, закономерности становления различных сторон спортивного мастерства, индивидуальные и гендерные особенности спортсменов, содержание тренировочного процесса.

**ТЕМА 6. ОТБОР И ПРОГНОЗИРОВАНИЕ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Система отбора и спортивной ориентации как важная составляющая общей системы подготовки. Основные принципы и особенности отбора и спортивной ориентации в легкой атлетике. Взаимосвязь отбора и спортивной ориентации со структурой многолетнего совершенствования спортсмена.

Представление о генетической предрасположенности к избранному виду спортивной деятельности. Наследственные влияния на функциональные возможности и физические качества человека. Генетические маркеры спортивных задатков. Генетические аспекты тренируемости спортсменов.

Первичный отбор и спортивная ориентация на первом этапе многолетней подготовки. Оптимальные возрастные границы благоприятные для начала занятий легкой атлетики. Необходимые условия первоначального отбора детей в секции легкой атлетики. Основные показатели, лежащие в основе определения одаренности начинающего спортсмена и его пригодности для занятий легкой атлетикой. Оценка уровня развития двигательных способностей и учет психических показателей, определяющих предрасположенность к занятиям легкой атлетикой.

Предварительный отбор и спортивная ориентация на этапе предварительной базовой подготовки. Критерии оценки перспективности юных спортсменов к эффективному спортивному совершенствованию в легкой атлетике.

Отбор и спортивная ориентация на этапе специализированной базовой подготовки. Выявление способностей спортсмена к достижению высших спортивных результатов в легкой атлетике и перенесению высоких соревновательных и тренировочных нагрузок. Представление о прогностичной ценности основных показателей, характеризующих уровень специальной подготовленности и спортивного мастерства.

**ТЕМА 7. ПЛАНИРОВАНИЕ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Теоретико-методологические основы построения годичной подготовки. Характеристика структуры годичной подготовки. Варианты периодизации спортивной тренировки в течение года. Основы многоциклового планирования годичной подготовки.

Особенности построения подготовки юных спортсменов. Характеристика основных средств и методов, применяемых в подготовке юных спортсменов. Планирование годичной подготовки на этапах начальной и предварительной базовой подготовки.

Специфические закономерности процесса становления спортивного мастерства на этапе специализированной базовой подготовки. Характеристика основных методических концепций построения тренировочных нагрузок. Особенности одноциклового и двухциклового построения годичной подготовки в легкой атлетике.

Современные методические концепции планирования и построения тренировочных нагрузок на этапе высшего спортивного мастерства. Принципиальные схемы распределения тренировочных нагрузок различной направленности в годичном цикле подготовки с учетом календаря соревнований. Особенности построения нагрузок в соревновательном периоде подготовки. Построение нагрузок при подведении спортсменов к главным соревнованиям года.

Основные принципы, лежащие в основе структуризации тренировочного процесса на мезоциклы. Типы мезоциклов и их основная направленность (втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные).

Общие основы и принципы чередования микроциклов в мезоцикле. Особенности методики построения программ мезоциклов на различных этапах многолетнего спортивного совершенствования.

Основные принципы, лежащие в основе структуризации тренировочного процесса на микроциклы. Типы микроциклов и их основная направленность (втягивающие, ударные, подводящие, соревновательные и восстановительные).

Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Воздействие на организм спортсменов занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Структура микроциклов различных типов.

Особенности методики построения программ микроциклов на различных этапах многолетнего спортивного совершенствования.

Характеристика общей структуры занятий. Отличительная направленность занятий: по педагогической направленности (основные и дополнительные, избирательной и комплексной направленности), по величине нагрузки (занятия с большими, малыми и прочими нагрузками), по содержанию конкретных задач (учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные, модельные и контрольные).

**ТЕМА 8. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН**

Характеристика особенностей женского организма. Особенности функционирования женского организма в процессе соревновательной и тренировочной деятельности. Общая характеристика работоспособности у спортсменок в период овариально-менструального цикл. Влияние систематических занятий легкой атлетикой на женский организм. Особенности планирования тренировочных нагрузок. Особенности многолетней и годичной подготовки спортсменок.

**РАЗДЕЛ V. ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА**

**ТЕМА 1. ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ И СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Суть спортивной подготовки и спортивной тренировки. Цели и задачи тренировочного процесса. Характерные особенности тренировочного процесса легкоатлетов. Виды подготовки легкоатлета. Подготовка спортсмена как многолетний процесс. Специфические принципы спортивной тренировки. Средства тренировки. Классификация физических упражнений. Основные методы спортивной тренировки. Общие требования к выбору методов спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки, направленные на приобретение знаний. Методы спортивной тренировки, направленные на овладение двигательными умениями и навыками. Методы спортивной тренировки, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств.

**ТЕМА 2. ТРЕНИРОВКА В ПРЫЖКАХ С ШЕСТОМ**

Модельные характеристики спортсменов высокого класса. Краткая характеристика тренировки в прыжках с шестом. Краткая характеристика тренировочного процесса. Средства и методы подготовки прыгунов с шестом: беговая подготовка; гимнастическая подготовка; скоростно-силовая подготовка; прыжковая подготовка. Планирование спортивной тренировки.

**ТЕМА 3. ТРЕНИРОВКА В МЕТАНИИ МОЛОТА**

Характеристика вида, его особенности. Модельные характеристики спортсменов высокого класса. Краткая характеристика тренировочного процесса. Круглогодичная тренировка: подготовительный, предсоревновательный и соревновательный периоды. Основные задачи каждого периода. Примерные микроциклы. Результаты в контрольных упражнениях.

**ТЕМА 4. ТРЕНИРОВКА В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ МНОГОБОРЬЯХ**

Параметры тренировочной нагрузки и их направленность. Методические рекомендации по применению тренировочных средств. Особенности построения микроциклов и их содержание. Содержание микроциклов по этапам. Анализ годичного цикла тренировки и составление индивидуального плана.

**РАЗДЕЛ VI МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВИДОВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ**

**ТЕМА 1. ФОРМИРОВАНИЕ МЕТОДИЧЕСКИХ УМЕНИЙ**

**И НАВЫКОВ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ, ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ И СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

Методика подбора общеподготовительных и вспомогательных упражнений. Объяснение и показ техники выполнения общеподготовительных и вспомогательных упражнений. Разбор особенностей выполнения общеподготовительных и вспомогательных упражнений с учетом поставленных задач и индивидуальных особенностей занимающихся. Методические приемы обучения юных спортсменов технике общеподготовительных и вспомогательных упражнений. Предупреждение и устранение двигательных ошибок.

Методика подбора специально-подготовительных упражнений. Объяснение и показ техники выполнения специально-подготовительных упражнений. Разбор особенностей выполнения специально-подготовительных упражнений с учетом поставленных задач и индивидуальных особенностей занимающихся. Методические приемы обучения юных спортсменов технике специально-подготовительных упражнений. Предупреждение и устранение двигательных ошибок. Обеспечение страховки при выполнении упражнений и учебных заданий.

**ТЕМА 2. ФОРМИРОВАНИЕ МЕТОДИЧЕСКИХ УМЕНИЙ**

**И НАВЫКОВ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БАРЬЕРНОГО БЕГА**

Методика формирования двигательных представлений о барьерного бега. Объяснение биомеханических закономерностей техники выполнения фаз и отдельных элементов упражнения.

Методика обучения отдельным техническим элементам и целостному упражнению. Методические подходы, направленные на предупреждение и устранение двигательных ошибок.

Составление плана-конспекта и практическое проведение студентами части учебно-тренировочного занятия (отдельных заданий).

Методика совершенствования техники барьерного бега. Специальные упражнения барьеристов, направленные на совершенствование технического мастерства барьеристов.

**ТЕМА 3. ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПРОВЕДЕНИЯ ОТБОРА И СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Особенности организации и проведения отбора талантливых спортсменов для занятий в группах легкой атлетикой. Необходимые условия первоначального отбора детей в секции легкой атлетики. Основные показатели, лежащие в основе определения одаренности начинающего спортсмена и его пригодности для занятий легкоатлетическими упражнениями. Оценка уровня развития двигательных способностей и учет психических показателей, определяющих предрасположенность к занятиям легкой атлетикой.

Особенности организации проведения тестирования с целью оценки перспективности спортсменов к эффективному спортивному совершенствованию в легкой атлетике. Обработка и аналитическая оценка полученных результатов.

**ТЕМА 4. ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПРОВЕДЕНИЯ ОПЕРАТИВНОГО, ТЕКУЩЕГО И ЭТАПНОГО КОНТРОЛЯ**

Особенности организации и проведения углубленного, избирательного и локального контроля на различных этапах многолетнего спортивного совершенствования. Показатели, используемые в процессе этапного, текущего и оперативного контроля. Взаимосвязь социально-психологических, педагогических и медико-биологических показателей.

Методы коррекции планов спортивной подготовки на основе показателей этапного, текущего и оперативного контроля. Особенности организации и проведения комплексного контроля квалифицированных спортсменов с использованием педагогических, социально-психологических и медико-биологических показателей. Контроль соревновательной деятельности. Методы коррекции планов подготовки на основе показателей этапного, текущего и оперативного контроля.

Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок, их учет и аналитическая обработка с использованием современных компьютерных технологий.

**РАЗДЕЛ VII. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ И НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ**

**ТЕМА 1. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Системное представление о комплексном научно-методическом обеспечении подготовки спортсменов в легкой атлетике. Представление о научно обоснованной организации тренировочного процесса.

Постановка цели и прогнозирование спортивных достижений. Моделирование и прогнозирование в системе подготовки спортсменов на различных этапах многолетнего спортивного совершенствования. Оперативное и этапное управление соревновательной и тренировочной деятельностью спортсменов в легкой атлетике.

Оценка эффективности отбора, спортивной ориентации, избранной направленности тренировочного процесса и результатов соревновательной деятельности в легкой атлетике. Комплексный контроль как инструмент системы управления подготовкой спортсмена.

**ТЕМА 2. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности (педагогические, психологические, медико-биологические, гигиенические и физические средства).

Характеристика педагогических средств восстановления. Управление работоспособностью спортсменов и восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной деятельности. Рациональное построение тренировочного процесса. Совершенствование умений и навыков рациональной организации вводно-подготовительной и заключительной частей занятия. Методические особенности выполнения работы компенсаторной направленности. Характеристика условий, способствующих эффективному протеканию восстановительных процессов.

Характеристика медико-биологических средств восстановления и стимуляции работоспособности. Методические особенности планирования, подготовки, с учетом влияния медико-биологических средств восстановления и стимуляции работоспособности.

**ТЕМА 3. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ**

Определение направления и выбор темы исследовательской работы. Основы работы с литературой: анализ литературы, правила библиографического описания литературных источников. Определение объекта и предмета исследования, определение цели и задач, разработка рабочей гипотезы, выбор методов исследования, подготовка и проведение исследовательской части работы, обработка результатов, обобщение и интерпретация полученных данных, формулировка выводов.

**ТЕМА 4. МЕТОДЫ И МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Характеристика основных педагогических методов исследования (метод наблюдения, метод измерения). Характеристика лабораторных методов исследования. Технология проведения основных контрольных измерений. Теория и методика измерений. Единицы измерений. Методы сбора мнений (экспертные оценки, интервью, анкетирование). Методы тестов. Метод эксперимента. Виды педагогических экспериментов.

Общее представление о технологии проведения исследований. Методы, используемые в исследованиях в легкой атлетике (видеосъемка, полидинамометрия, электромиография, стабилометрия, измерение времени реакции, измерение силы и скорости движений, педагогическое наблюдение, анкетирование, педагогический эксперимент, математическая обработка результатов).

Метрологический контроль. Назначение тренажерно-исследовательских стендов. Средства срочной информации.

Подбор и назначение методик, соответствующих цели и задачам исследования. Изучение информативности методик. Рациональный выбор измерительной и регистрирующей аппаратуры. Стационарные и нормативные методики, используемые в исследованиях в легкой атлетике. Требования, предъявляемые к научным методикам исследования. Условия проведения исследований. Естественный, модельный и лабораторный эксперименты. Специфика подбора общих и частных методов исследования.

Лабораторное и педагогическое тестирование. Тесты для функционального исследования сердечно-сосудистой системы. Антропометрические измерения. Тесты для исследования двигательной работоспособности. Тесты для исследования отдельных компонентов двигательных способностей. Тесты для определения уровня технико-тактического мастерства. Тесты для определения различных компонентов психической подготовленности**.**

**ТЕМА 5. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБРАБОТКИ РЕЗУЛЬТАТОВ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ**

Обработка результатов научных исследований с использованием методов математической статистики. Методы исследования тренировочной и соревновательной деятельности в легкой атлетике. Характеристика медико-биологических методов (электрокардиография, биохимические анализы).

Современные информационные технологии в научно-исследовательской работе в легкой атлетике (компьютерные технологии, информационно-тренажерные технологии, инструментальные методы и т. п.). Интернет-технологии в процессе поиска и обмена информацией. Интернет-коммуникации. Использование электронных таблиц в процессе оценки и обработки результатов исследований. Создание комплексных текстовых документов.

**ТЕМА 6. ПОДГОТОВКА РУКОПИСИ И ОФОРМЛЕНИЕ НАУЧНОЙ РАБОТЫ**

Композиционная структура и краткая характеристика содержания составных частей научной работы. Приемы изложения научного материала. Написание и корректировка содержания отдельных разделов работы. Определение цели, задач и методов исследования. Оформление иллюстративного материала.

Варианты построения научной работы. Особенности составления библиографического списка. Написание и корректировка содержания отдельных глав курсовой и дипломной работ. Математико-статистическая обработка материалов научной и методической работы. Измерительные шкалы. Характеристика выборочного метода в математической статистике. Основные методы проверки статистических гипотез. Основные методы оценки связи между явлениями. Анализ полученных научных данных. Интерпретация полученных результатов исследований. Оформление иллюстративного материала. Рассмотрение результатов исследований с позиции современных тенденций подготовки спортсменов и различных научных концепций. Формирование заключений по главам и выводов по работе в целом. Составление приложений и примечаний.

**РАЗДЕЛ VIII. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

**ТЕМА 1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ СФП СПОРТСМЕНОВ**

Научно-методические основы, принципы и методы специальной физической подготовки (СФП) в общей системе тренировки. Сущность специальной физической подготовки легкоатлета в свете некоторых объективных закономерностей, обусловливающих качественное совершенствование движений человека и рост спортивного мастерства в целом. Исследование основных групп СФП по степени соответствия режиму работы организма при выполнении соревновательного упражнения. Способы интенсификации режима работы организма спортсмена. Методы преимущественной направленности СФП.

**ТЕМА 2. ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА**

Особенности двигательной деятельности в легкоатлетических видах спорта. Характеристика структуры двигательных способностей (физических качеств) и требования к уровню их развития в легкой атлетике. Характеристика двигательных способностей (физических качеств), обеспечивающих успешную соревновательную деятельность в легкой атлетике. Психофизиологические механизмы проявления двигательных способностей и динамика их показателей в контексте возрастного развития человека. Благоприятные периоды для развития отдельных двигательных способностей. Предпосылки развития двигательных способностей.

**ТЕМА 3. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ**

Общая характеристика гибкости. Факторы, положительно влияющим на проявление гибкости. Факторы, определяющие уровень гибкости. Подвижность в суставах и факторы, определяющие эластические свойства мышечной ткани. Виды суставов и их подвижность. Виды гибкости и их проявление в упражнениях с различной биомеханической структурой. Активная и пассивная гибкость и их проявление в соревновательной деятельности легкоатлетов.

**ТЕМА 4. КООРДИНАЦИЯ И МЕТОДИКА ЕЕ**

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

Общая характеристика координационных способностей. Психофизиологические механизмы, лежащие в основе проявления координационных способностей. Структура координационных способностей и их проявление в легкой атлетике. Взаимосвязь специфических координационных способностей и индивидуальной техники легкоатлетических упражнений. Влияние нагрузок различной координационной сложности. Влияние сбивающих факторов на сложно-координационные двигательные акты. Взаимосвязь координационных и кондиционных способностей. Способность к управлению временными, пространственными и силовыми параметрами движений.

**ТЕМА 5. СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ И МЕТОДИКИ**

**ИХ РАЗВИТИЯ**

Общая характеристика скоростных возможностей человека. Скорость спортивных движений.

Методика развития скоростных способностей на этапах начальной и предварительной базовой подготовки. Характеристика средств общей и специальной направленности, используемых для развития скоростных способностей у юных спортсменов. Методические подходы, направленные на развитие отдельных компонентов скоростных способностей.

Методика развития скоростных способностей на этапе специализированной базовой подготовки. Применение специально-подготовительных и упражнений, направленных на развитие отдельных составляющих скоростных способностей и на их комплексное совершенствование в целостных двигательных действиях. Усложнение упражнений, наращивание и чередование качественных и количественных параметров нагрузки. Основные характеристики компонентов нагрузки и отдыха.

Методика совершенствования скоростных способностей на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Характеристика основных средств и методов скоростной подготовки. Интенсивность выполнения упражнений скоростной направленности. Режим работы и отдыха при развитии локальных и комплексных скоростных проявлений.

**ТЕМА 6. ВЫНОСЛИВОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

Виды выносливости. Основы энергообеспечения мышечной деятельности. Целенаправленная тренировка основных системы ресинтеза АТФ. Различные подходы к развитию выносливости. Тренировочные средства и особенности их применения. Современные тенденции в методике подготовки бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции

**ТЕМА 7. СИЛА КАК ДВИГАТЕЛЬНОЕ КАЧЕСТВО И ФАКТОРЫ ЕЕ ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ**

Мышечная сила и основные пути ее развития в процессе двигательной деятельности спортсмена. Силовые способности. Критерии соответствия средств специальной силовой подготовки специализированному упражнению. Методики силовой подготовки легкоатлетов

**РАЗДЕЛ IX. УПРАВЛЕНИЕ И КОНТРОЛЬ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

**ТЕМА 1. УПРАВЛЕНИЕ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ**

Основы общей теории управления. Цель управления процессом подготовки. Оптимизации поведения спортсмена и целесообразное развитие его подготовленности.

Виды управления (этапное, текущее, оперативное) и их характеристика. Управление долгосрочным эффектом подготовки в системе этапного управления. Особенности текущего и оперативного управления в легкой атлетике с учетом их специфических особенностей.

Особенности системы управления подготовкой спортсменов на этапах начальной, предварительной базовой и специализированной базовой подготовки. Управление параметрами тренировочных нагрузок на основе данных оперативного контроля.

Особенности системы управления подготовкой спортсменов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Оптимизация структуры тренировочного процесса. Этапное управление подготовкой. Факторы, определяющие эффективность этапного управления (наличие четких представлений о специфике соревновательной деятельности, динамике различных сторон подготовленности спортсмена). Требования к полноте и сбалансированности сведений, относящихся к различным операциям рассматриваемого цикла подготовки. Сопоставление достигнутого эффекта подготовки с плановыми характеристиками.

Управление параметрами тренировочных нагрузок на основе данных оперативного контроля. Реализация возможностей текущего управления при выполнении стандартных нагрузок и на основе данных текущего контроля (обеспечение оптимального соотношения в тренировочном процессе занятий с различными по величине нагрузками, рациональное соотношение в мезоциклах нагрузочных и восстановительных микроциклов).

**ТЕМА 2. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В СИСТЕМЕ**

**УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ СПОРТСМЕНОВ**

Цель и объект контроля. Виды контроля (этапный, текущий и оперативный). Комплексный контроль как инструмент системы управления. Требования к показателям, используемые в контроле подготовленности спортсменов различной квалификации.

Особенности контроля физической, технической, тактической и психологической подготовленности юных спортсменов на этапах начальной и предварительной базовой подготовки.

Углубленный, избирательный и локальный контроль на этапе специализированной базовой подготовки. Показатели, используемые в процессе этапного, текущего и оперативного контроля. Взаимосвязь социально-психологических, педагогических и медико-биологических показателей.

Углубленный, избирательный и локальный контроль на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Методы коррекции планов спортивной подготовки на основе показателей этапного, текущего и оперативного контроля. Особенности организации и проведения комплексного контроля квалифицированных спортсменов с использованием педагогических, социально-психологических и медико-биологических показателей. Контроль соревновательной деятельности. Методы коррекции планов подготовки на основе показателей этапного, текущего и оперативного контроля.

Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок, их учет и аналитическая обработка с использованием современных компьютерных технологий.

**РАЗДЕЛ X. СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ**

**ВЫСШИХ РАЗРЯДОВ**

**ТЕМА 1. ОСОБЕННОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Основные задачи этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в легкой атлетике. Особенности тренировки на данных этапах. Правильный подбор комплекса тестов, которые должны отвечать дифференциальным факторам, определяющим спортивный результат в избранном виде легкой атлетики. Индивидуальный подход к спортивной тренировке. Методика определения индивидуальных норм.

**ТЕМА 2. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТА**

**НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И**

**ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Факторы, ограничивающие тренировочную нагрузку. Основные направления тренировки. применение новых нетрадиционных средств и методов развития физических качеств, восстановление, управление тренировочным процессом на всех его этапах**.** Вопрос сопряженности специальной физической и технической подготовки. Величина тренировочный нагрузки на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Построение годичного цикла тренировки.

**ТЕМА 3. ОСОБЕННОСТИ ПРОГНОЗИРОВАНИЯ,**

**МОДЕЛИРОВАНИЯ И ПРОГРАММИРОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

Специфические закономерности процесса становления спортивного мастерства. Принципиальная связь между состоянием спортсмена и тренировочной нагрузкой. Принципы программирования и организации тренировочного процесса. Определение понятия моделирования в спорте. Моделирование подготовки в легкоатлетических видах. Моделирование подготовленности к соревновательной деятельности легкоатлетов.

**ТЕМА4. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Особенности построения подготовки спортсменов высших разрядов. Характеристика основных средств и методов, применяемых в их подготовке. Планирование годичной подготовки на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Характеристика основных методических концепций построения тренировочных нагрузок. Особенности одноциклового и двухциклового построения годичной подготовки в легкой атлетике. Основные концепции и технология построения больших тренировочных циклов. Факторы, которые необходимо учитывать на практике при выборе той или иной модели построения круглогодичной тренировки.

Наиболее принципиальные положения «классической» модели построения тренировочных макроциклов (Л.П.Матвеева). Аргументы против и в пользу «классической» модели построения круглогодичной тренировки.

Суть альтернативных положений модели построения тренировочных макроциклов, предложенной Ю. В. Верхошанским.

Суть альтернативных положений модели построения тренировочных макроциклов выдвинутой А. П. Бондарчуком.

Технология построения больших тренировочных циклов.

**ТЕМА 5. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

Теория переноса тренированности. Циклы развития спортивной формы и перенос тренированности. Зависимость процесса переноса тренированности от длительности различных этапов, блоков циклов развития спортивной формы.

Перенос физических способностей при использовании упражнений разных видов.

Перенос двигательных навыков.

Методики по преодолению «скоростного барьера».

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер раздела, темы | Название раздела, темы | Количество аудиторных часов | Количество часов УСР | Форма контроля знаний |
| Лекции | Практическиезанятия | Семинарскиезанятия | Лабораторные занятия | Иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  |  | **104** | **648** | **80** |  |  |  |  |
|  | **1 курс 1 семестр** |  |  |  |  |  |  |  |
| I | **Общие положения теории и методики легкой атлетики** 1. Легкая атлетика как вид спорта2.Классификация основных легкоатлетических видов3. Спортивные сооружения для легкой атлетики3.Происхождение видов легкой атлетики4 Развитие легкой атлетики в нашей стране5.Особенности организационной и воспитательной работы с детьми7.Техника безопасности соревновательной и тренировочной деятельности в легкой атлетике8.Основы техники ходьбы и бега 9. Основы техники прыжков10. Основы техники метаний11. Характеристика видов легкой атлетики | **14**2-2--2224 | **50**22-1442-----26 | **10****-**-2---2-222**-** |  |  |  | зачет |
|  | **1 курс 2 семестр** |  |  |  |  |  |  |  |
| II | **Техника и методика обучения легкоатлетическим видам спорта** 1. Основы обучения легкоатлетическим упражнениям2. Техника и методика обучения спортивной ходьбе 3. Техника и методика обучения бегу на короткие дистанции 4. Техника и методика обучения бегу на средние и длинные дистанции5. Техника и методика обучения эстафетному бегу.6. Техника и методика обучения барьерному бегу и 7. Техника и методика обучения бегу с препятствиями.8. Техника и методика обучения прыжкам в длину9. Техника и методика обучения прыжкам в высоту10. Техника и методика обучения тройному прыжку11. Техника и методика обучения прыжка с шестом12. Техника и методика обучения метанию мяча, гранаты и копья13. Техника и методика обучения толканию ядра14. Техника и методика обучения метания диска15. Техника и методика обучения метания молота | **12**2-2-2222 | **68****-**44446446466646 |  |  |  |  | экзамен |
| **Всего за 1курс** | **26** | **118** | **10** |  |  |  |  |
|  | **2 курс 1 семестр** |  |  |  |  |  |  |  |
| III | **Организация, проведение и судейство соревнований по легкой атлетике** 1. Содержание правил соревнований по легкой атлетике2. Организация, подготовка и проведение соревнований по легкой атлетике3. Правила соревнований по отдельным видам легкой атлетики4. Судейство соревнований по легкой атлетике | **6**222- | **18****-****-****-**18 |  |  |  |  | зачет |
|  | **2 курс 2 семестр** |  |  |  |  |  |  |  |
| IV | **Современная система подготовки в легкой атлетике** 1. Общая характеристика современной системы подготовки в легкой атлетике2. Общие закономерности адаптации организма спортсмена к специфическим условиям двигательной деятельности3. Тренировочная нагрузка (фискалов)4. Обучение двигательным действиям5. Структура многолетней спортивной подготовки и факторы ее определяющие6. Отбор и прогнозирование в легкой атлетике7. Планирование в легкой атлетике8. Особенности подготовки женщин | **16**22222222 | **10****-****-**222-4- | **22**24442222 |  |  |  | экзамен |
| V | **Основы тренировки в легкоатлетических видах спорта** 1. Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике
2. Тренировка в спортивной ходьбе
3. Тренировка в спринтерском беге
4. Тренировка в эстафетном беге
5. Тренировка в беге на средние дистанции,
6. Тренировка в беге на длинные дистанции
7. Тренировка в барьерном беге и беге на 3000 м с препятствиями
8. Тренировка в прыжках в длину
9. Тренировка в тройном прыжке.
10. Тренировка в прыжках в высоту
11. Тренировка в прыжках с шестом.
12. Тренировка в метании копья.
13. Тренировка в толкании ядра.
14. Тренировка в метании диска.
15. Тренировка в метании молота.
16. Тренировка в легкоатлетических многоборьях.
 | **8**2222 | **58**2444422444444444 |  |  |  |  | зачет |
| **Всего за 2 курс** | **30** | **86** | **22** |  |  |  |  |
|  | **3 курс 1 семестр** |  |  |  |  |  |  |  |
| VI.1 | **Методика преподавания и совершенствование видов легкой атлетики** 1. Формирование методических умений и навыков обучения технике общеподготовительных, вспомогательных и специально-подготовительных упражнений2. Формирование методических умений и навыков обучения технике специальных беговых и прыжковых упражнений3. Формирование методических умений и навыков проведения вводно-подготовительной части занятия и предсоревновательной разминки4. Совершенствование методических знаний, умений и навыков анализа техники выполнения легкоатлетических упражнений5. Формирование методических умений и навыков обучения технике спортивной ходьбы6. Формирование методических умений и навыков обучения технике спринтерского бега7. Формирование методических умений и навыков обучения технике метания копья |  | **32**22228610 |  |  |  |  | зачет |
| VII | **Научно-методическое сопровождение подготовки спортсменов и научно-исследовательская работа студентов** 1. Научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов в легкой атлетике. 2. Медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов в легкой атлетике3. Методика организации и проведения научно-исследовательской работы4. Методы и методики исследования в легкой атлетике 5. Современные технологии обработки результатов научных исследований6. Подготовка рукописи и оформление научной работы | **12**222222 | **30**66666 | **10**22222 |  |  |  | экзамен |
|  | **3 курс 2 семестр** |  |  |  |  |  |  |  |
| VI.2 | **Методика преподавания и совершенствование видов легкой атлетики** 1. Формирование методических умений и навыков обучения технике барьерного бега2. Формирование методических умений и навыков обучения технике прыжка в длину3. Формирование методических умений и навыков обучения технике прыжка в высоту4. Формирование методических умений и навыков обучения технике толкания ядра | **2**2 | **56**14141414 |  |  |  |  | зачет |
| VIII | **СФП в легкой атлетике**1. Общие основы методики СФП спортсменов2. Двигательные способности человека3.Основы методики развития гибкости4. Координация и методика ее совершенствования5. Скоростные сособности и методики их развития6. Выносливость и методика ее совершенствования7. Сила как двигательное качество и факторы ее определяющие | **14**2222222 | **58**88141414 | **18**4422222 |  |  |  | экзамен |
|  | **Всего за 3 курс** | **28** | **176** | **28** |  |  |  |  |
|  | **4 курс 1 семестр** |  |  |  |  |  |  |  |
| VI.3 | **Методика преподавания и совершенствование видов легкой атлетики** 1. Формирование методических умений и навыков обучения технике эстафетного бега2. Формирование методических умений и навыков обучения технике в беге на средние, длинные дистанции, 3000 м с препятствиями.3. Формирование методических умений и навыков обучения технике прыжка тройным4. Формирование методических умений и навыков обучения технике прыжка с шестом5. Формирование методических умений и навыков обучения технике метания диска6. Формирование методических умений и навыков обучения технике метания молота7. Формирование методических умений и навыков использования средств и методов направленных на развитие скоростных способностей8. Формирование методических умений и навыков использования средств и методов направленных на развитие силовых способностей9. Формирование методических умений и навыков использования средств и методов направленных на развитие выносливости10. Формирование методических умений и навыков использования средств и методов направленных на развитие координационных способностей11. Формирование методических умений и навыков использования средств и методов направленных на развитие гибкости12. Формирование методических умений и навыков проведения основной части занятия13. Совершенствование умений и навыков проведения занятий в группах начальной подготовки14. Совершенствование умений и навыков проведения занятий в учебно-тренировочных группах15. Совершенствование умений и навыков проведения занятий в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства16. Формирование методических умений и навыков проведений занятий по профессионально-прикладной физической подготовке17. Формирование умений и навыков проведения отбора и спортивной ориентации на различных этапах многолетней спортивной подготовки18. Формирование умений и навыков проведения оперативного, текущего и этапного контроля19. Формирование умений и навыков в организации и проведении соревнований по легкой атлетике20. Формирований умений и навыков в организации и проведении учебно-тренировочных сборов по легкой атлетике | **4**22 | **146**888128104444412101010466104 |  |  |  |  | зачет |
|  | **4 курс 2 семестр** |  |  |  |  |  |  |  |
| IX | **Управление и контроль в системе подготовки спортсменов в легкой атлетике**1. Управление в системе подготовки спортсменов2. Комплексный контроль в системе управления подготовкой спортсменов | **6**42 | **54**2034 | **8**44 |  |  |  | зачет |
| X | **Система подготовки спортсменов высших разрядов**1. Особенность этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в легкой атлетике2. Средства и методы тренировки легкоатлета на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства3. Особенности прогнозирования, моделирования и программирования подготовки легкоатлетов высокой квалификации4. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в спорте высших достижений в легкой атлетике5. Особенности методики подготовки легкоатлетов высокой квалификации | **10**22222 | **68**61020266 | **12**2224 |  |  |  | экзамен |
|  | **Всего за 4 курс** | **20** | **268** | **20** |  |  |  |  |

**ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**РАЗДЕЛ I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ**

*Примерный перечень практических занятий*

Занятие 1.

1. Легкая атлетика и ее историческое развитие.

2. Мировая легкая атлетика (Международные федерации, международные соревнования, международные программы развития легкой атлетики).

Занятие 2.

1. Основные принципы построения классификации легкоатлетических видов.

2. Общая характеристика легкоатлетических упражнений.

3. Виды легкой атлетики, входящие в программу Олимпийских игр.

Занятие 3.

1. Спортивная ходьба. Общие сведения.

2. Становление спортивной ходьбы как вида спорта

3. История развития спортивной ходьбы в мире, СССР и Республике Беларусь.

Занятие 4.

1. Бег на короткие дистанции. Общие сведения.

2. Бег на древних олимпийских играх.

3. История развития бега на короткие дистанции в мире, СССР и Республике Беларусь.

Занятие 5.

1. Бег на выносливость. Общие сведения.

2. Историческая справка.

3. История развития бега на средние, длинные и сверхдлинные дистанции в мире, СССР и Республике Беларусь.

Занятие 6.

1. Бег с препятствиями и барьерный бег. Общие сведения

2. Историческая справка.

3. История развития бега с препятствиями и барьерного бега в мире, СССР и Республике Беларусь.

Занятие 7.

1. Легкоатлетические прыжки. Общие сведения.

2. Историческая справка (горизонтальные прыжки ).

3. Историческая справка (вертикальные прыжки).

4. История развития прыжков в мире, СССР и Республике Беларусь.

Занятие 8.

1. Легкоатлетические метания. Общие сведения.

2. Историческая справка.

3. История развития метаний в мире, СССР и Республике Беларусь.

Занятие 9.

1. Легкоатлетические многоборья. Общие сведения.

2.Историческая справка

3. История развития многоборий в мире, СССР и Республике Беларусь.

Занятие 10.

1. История развития легкой атлетики в дореволюционный период.

2. Становление массовых форм развития легкой атлетики в Республике Беларусь.

3. Зарождение легкой атлетики в Беларуси.

Занятие 11.

1. Лучшие атлеты Беларуси.

2. Легкая атлетика в Беларуси сегодня.

3. Рекорды Беларуси в легкой атлетике.

Занятие 12.

1. Особенности организации внеклассных занятий по легкой атлетике в школе.

2. Специфика организации работы с юными легкоатлетами в ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, спортивных классах общеобразовательной школы.

3. Учет возрастных особенностей при занятиях легкой атлетикой.

Занятие 13.

1. Краткая характеристика спортивной ходьбы.
2. Основные правила соревнований.
3. Краткий анализ техники спортивной ходьбы.

Занятие 14.

1. Краткая характеристика бега на короткие дистанции.
2. Основные правила соревнований.
3. Краткий анализ техники спринтерского бега.

Занятие 15.

1. Краткая характеристика бега на средние и длинные дистанции.
2. Основные правила соревнований.
3. Краткий анализ техники стайерского бега.

Занятие 16.

1. Определение и краткая характеристика вида.
2. Техника бега на 100м и 110 м с барьерами (старт и стартовый разбег, бег по дистанции, преодоление препятствия, бег между барьерами, финиширование).
3. Техника бега на 400 м с барьерами.
4. Техника бега на 3000 м с препятствиями.
5. Техника бега на 400 м с барьерами.

Занятие 17.

1. Техника эстафетного бега.
2. Способы передачи эстафетной палочки.
3. Основные правила соревнований

Занятие 18.

1. Основные правила соревнований.
2. Техника прыжков в длину.
3. Прыжок длину способом «согнув ноги».
4. Прыжок длину способом «ножницы».
5. Прыжок длину способом «прогнувшись».

Занятие 19.

1. Краткая характеристика тройного прыжка с разбега.
2. Основные правила соревнований.
3. Техника тройного прыжка.

Занятие 20.

1. История становления и развития прыжков в высоту.
2. Основные правила соревнований.
3. Эволюция техники прыжка в высоту.
4. Техника прыжка в высоту «фосбери-флоп».
5. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».

Занятие21.

1. Краткая характеристика прыжка с шестом.
2. Основные правила соревнований.
3. Анализ техники прыжка с шестом.

Занятие 22.

1. Основные правила в метании копья. Масса и размеры копья. Сектор для метания копья.
2. Основные правила в метании гранаты и мяча.
3. Техника метания копья.
4. Техника метания гранаты и мяча.

Занятие 23.

1. Краткая характеристика толкания ядра.
2. Правила соревнований в толкании ядра. Требования к ядру. Сектор для толкания ядра.
3. Техника толкания ядра.
4. Вариант кругового маха.

Занятие 24.

1. Краткая характеристика метания диска.
2. Основные правила соревнований. Сектор для метания диска.
3. Техника метания диска. Держание диска, подготовка к повороту, поворот и подготовка к финальному усилию, финальное усилие.

Занятие 25.

1. Краткая характеристика метания молота.
2. Основные правила соревнований.
3. Техника метания молота.

*Примерный перечень семинарских занятий*

Занятие 1.

1. Краткие исторические сведения о спортивных сооружениях в легкой атлетике.
2. Классификация спортивных площадок и стадионов и их оборудование на местности.
3. Места соревнований по отдельным видам легкой атлетики, устройство и уход за ними.

Занятие 2.

1. Техника безопасности при организации и проведении занятий и соревнований по легкой атлетике.
2. Требования к местам проведения занятий и соревнований.
3. Представление о разрешенных и запрещенных действиях в тренировочных занятиях и соревнованиях по легкой атлетике.

Занятие 3.

1. Понятие о технике легкоатлетических упражнений.
2. Техника как совокупность необходимых звеньев кинематической, динамической и ритмической структур движения.
3. Периоды и фазы движений в течение цикла при ходьбе и беге, взаимодействие внутренних и внешних сил и их значение.
4. Путь движения общего центра тяжести (ОЦТ) тела. Длина и частота шагов. Значение сил инерции.
5. Разновидности стартового положения. Особенности техники бега на короткие, средние и длинные дистанции и бега с преодолением естественных и искусственных препятствий

Занятие 4.

1. Фазы прыжка: разбег, отталкивание, полет и приземление. Начальная скорость полета.
2. Сложение скоростей создаваемых при разбеге и отталкивании. Угол отталкивания и угол вылета при прыжке. Траектория общего центра тяжести прыгуна в полете.
3. Движение прыгуна в полете и их значение.

Занятие 5.

1. Факторы, влияющие на дальность полета снаряда.
2. Фазы спортивного метания: подготовительные движения к разбегу и разбег; обгон снаряда; заключительное усилие; сохранение равновесия после вылета снаряда.
3. Развитие оптимальной скорости движения системы метатель-снаряд, максимальная скорость снаряда при заключительном усилии и выпуск снаряда в нужном направлении.
4. Начальная скорость полета и угол вылета.

*Рекомендуемые формы контроля знаний*

Реферативные работы

Контрольные работы

*Рекомендуемые темы реферативных работ*

1. Становление, развитие и современное состояние легкой атлетики в Республике Беларусь

2. Причины и эволюция техники легкоатлетических упражнений

3. Тенденции развития мировой легкой атлетики

**РАЗДЕЛ II. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИМ ВИДАМ СПОРТА**

*Примерный перечень практических занятий*

Занятие 1.

1. Специальные и общеразвивающие упражнения.
2. Методика обучения технике спортивной ходьбы. Создать правильное представление о рациональной технике спортивной ходьбы.
3. Методика обучения технике прыжка в длину. Создать представление о технике прыжка в длину с разбега

Занятие 2.

1. Методика обучения технике спортивной ходьбы. Научить движению ног и таза при спортивной ходьбе.
2. Методика обучения технике прыжка в длину. Научить технике отталкивания в сочетании с полетом в «шаге»
3. Методика обучения технике метания копья. Ознакомить с техникой метания копья.

Занятие 3.

1. Методика обучения технике спортивной ходьбы. Научить движению рук и плечевого пояса при спортивной ходьбе.
2. Методика обучения технике прыжка в длину. Научить технике отталкивания в сочетании с разбегом
3. Методика обучения технике метания копья. Научить держанию и выбрасыванию копья.

Занятие 4.

1. Совершенствовать технику спортивной ходьбы.
2. Методика обучения технике прыжка в длину. Научить движениям в полете – способ «согнув ноги»
3. Методика обучения технике метания копья. Научить работе ног в финальном усилии

Занятие 5.

1. Совершенствовать технику спортивной ходьбы.
2. Методика обучения прыжкам в длину. Научить движениям в полете – способ «ножницы»
3. Методика обучения метанию копья. Научить захвату копья

Занятие 6.

1. Совершенствовать технику спортивной ходьбы.
2. Методика обучения технике прыжка в длину. Научить движениям в полете – способ «прогнувшись»
3. Методика обучения технике метания копья. Научить метанию копья с места

Занятие 7.

1. Методика обучения технике прыжка в длину. Научить технике приземления в прыжках в длину
2. Методика обучения технике метания копья. Научить метанию копья с трех шагов.
3. Прием контрольных нормативов по спортивной ходьбе.

Занятие 8.

1. Методика обучения технике бега на короткие дистанции. Создать у занимающихся правильное представление о технике бега на короткие дистанции и предпосылки для ее успешного овладения
2. Методика обучения технике прыжка в длину. Научить технике прыжка в длину в целом, определять длину и ритм полного разбега
3. Методика обучения технике метания копья. Научить технике метания копья с укороченного разбега

Занятие 9.

1. Методика обучения технике бега на короткие дистанции. Научить технике бега по прямой
2. Совершенствование техники прыжка в длину
3. Методика обучения технике метания копья. Научить технике метания копья с разбега

Занятие 10.

1. Методика обучения технике бега на короткие дистанции. Научить технике бега по повороту
2. Совершенствование техники метания копья
3. Прием контрольных нормативов в прыжках в длину.

Занятие 11.

1. Методика обучения технике бега на короткие дистанции. Научить технике низкого старта и стартового разбега.
2. Методика обучения технике прыжка в высоту. Создать представление о технике прыжка в высоту.
3. Прием контрольных нормативов в метании копья

Занятие 12.

1. Методика обучения технике бега на короткие дистанции. Научить технике перехода от стартового разбега к бегу по дистанции.
2. Методика обучения технике прыжка в высоту. Научить технике отталкивания в прыжках в высоту.
3. Методика обучения технике толкания ядра. Ознакомить с техникой толкания ядра.

Занятие 13.

1. Методика обучения технике бега на короткие дистанции. Научить технике финиширования
2. Методика обучения технике прыжка в высоту. Научить технике перехода через планку и приземлению способом «перешагивание».
3. Методика обучения технике толкания ядра. Научить метанию ядер из различных исходных положений.

Занятие 14.

1. Прием контрольных нормативов в беге на короткие дистанции.
2. Методика обучения технике прыжка в высоту. Научить технике перехода через планку и приземлению способом «фосбери-флоп».
3. Методика обучения технике толкания ядра. Научить держанию и выталкиванию ядра.

Занятие 15.

1. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции. Создать представление о технике бега в целом.
2. Методика обучения технике прыжка в высоту. Научить технике прыжка способом «фосбери-флоп» в целом.
3. Методика обучения технике толкания ядра. Научить технике толкания ядра с места.

Занятие 16.

1. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции. Научить основным элементам техники беговых движений.
2. Совершенствование техники прыжка в высоту.
3. Методика обучения технике толкания ядра. Научить технике скачка.

Занятие 17.

1. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции. Научить технике бега по прямой и по повороту с равномерной и переменной скоростью.
2. Прием контрольных нормативов в прыжке в высоту.
3. Методика обучения технике толкания ядра. Научить технике толкания ядра со скачка.

Занятие 18.

1. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции. Научить технике высокого старта и стартового ускорения.
2. Методика обучения технике тройного прыжка. Создать представление о технике тройного прыжка.
3. Совершенствовать технику толкания ядра способом «со скачка».

Занятие 19.

1. Методика обучения технике тройного прыжка. Научить технике «скачка».
2. Методика обучения технике толкания ядра. Научить разгону в толкании ядра (способом «с поворотом»).
3. Прием контрольных нормативов в беге на средние дистанции.

Занятие 20.

1. Методика обучения технике эстафетного бега. Ознакомить с эстафетным бегом и создать представление о технике передачи эстафеты
2. Методика обучения технике тройного прыжка. Научить технике «шага» и сочетанию «скачка» и «шага».
3. Совершенствовать технику толкания ядра способом «с поворотом».

Занятие 21.

1. Методика обучения технике эстафетного бега. Научить технике передачи и приема эстафетной палочки на месте и на малой скорости.
2. Методика обучения технике тройного прыжка. Научить технике «прыжка» и сочетанию «шаг» + «прыжок».
3. Прием контрольных нормативов в толкании ядра.

Занятие 22.

1. Методика обучения технике эстафетного бега. Научить технике старта бегуна, принимающего эстафету.
2. Методика обучения технике тройного прыжка. Подобрать разбег и научить прыжку в целом.
3. Методика обучения технике метания диска. Ознакомить с техникой метания диска

Занятие 23.

1. Методика обучения технике эстафетного бега. Научить передаче эстафетной палочки на максимальной скорости.
2. Совершенствовать технику тройного прыжка.
3. Методика обучения технике метания диска. Научить держанию и выпуску диска.

Занятие 24.

1. Методика обучения технике эстафетного бега. Научить технике эстафетного бега в целом.
2. Прием контрольных нормативов в тройном прыжке.
3. Методика обучения технике метания диска. Научить технике работы ног при метании диска с места.

Занятие 25.

1. Прием контрольных нормативов в эстафетном беге.
2. Методика обучения технике прыжка с шестом. Создать представление о технике прыжка с шестом.
3. Методика обучения технике метания диска. Научить метанию диска с места.

Занятие 26.

1. Методика обучения технике барьерного бега. Создать правильное представление о технике барьерного бега.
2. Методика обучения технике прыжка с шестом. Научить держанию шеста, технике бега с ним.
3. Методика обучения технике метания диска. Научить повороту в метании диска.

Занятие 27.

1. Методика обучения технике барьерного бега. Научить перешагиванию барьера.
2. Методика обучения технике прыжка с шестом. Научить входу в вис и вису на шесте.
3. Методика обучения технике метания диска. Учить технике метания диска с поворотом.

Занятие 28.

1. Методика обучения технике барьерного бега. Обучить основам техники барьерного бега.
2. Методика обучения технике прыжка с шестом. Научить взмаху, подтягиванию с поворотом и отжиманию на шесте.
3. Прием контрольных нормативов в метании диска.

Занятие 29.

1. Методика обучения технике барьерного бега. Разучить движения маховой, толчковой ноги и их согласованные действия в барьерном шаге.
2. Методика обучения технике прыжка с шестом. Научить технике перехода через планку и приземления.
3. Методика обучения технике метания молота. Создать правильное представление о рациональной технике метания молота.

Занятие 30.

1. Методика обучения технике барьерного бега. Разучить четырехшажный ритм бега по дистанции.
2. Совершенствовать технику прыжка на прямом шесте.
3. Методика обучения технике метания молота. Научить предварительным размахиванием молотом и выпуску снаряда.

Занятие 31.

1. Методика обучения технике барьерного бега. Разучить бег со старта.
2. Совершенствовать технику прыжка на прямом шесте.
3. Методика обучения технике метания молота. Научить технике поворотов в метании молота и метанию с одного поворота.

Занятие 32.

1. Методика обучения технике барьерного бега. Разучить технику преодоления барьеров с правой и левой ноги по повороту.
2. Прием контрольных нормативов в прыжках с шестом.
3. Методика обучения технике метания молота. Научить финальному усилию и метанию молота с трех поворотов.

Занятие 33.

1. Прием контрольных нормативов в барьером беге.
2. Совершенствование техники метания молота.

Занятие 34.

1. Особенности методики обучения бегу с препятствиями.
2. Прием контрольных нормативов в метании молота.

**ЛИТЕРАТУРА**

**Основная**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / под общ. ред. В. В. Балахничева, В. Зеличенка. – М.: Человек, 2013. – 213 с. |
|  | Беляк, О.И. Метание диска : практическое руководство / О.И. Беляк, М.В. Коняхин, В.А. Боровая : М-во образования Республики Беларусь, Гомельский гос. Ун-т им. Ф Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2017. – 24 с. |
|  | Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2007 –272 с. |
|  | Врублевский, Е. П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е. П. Врублевский. — М.: Советский спорт, 2009. — 232 с. |
|  | 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. - 240 с. |
|  | Гавердовский, Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К. Гавердовский. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 912 с. |
|  | Граевская, Н.Д. Спортивная медицина: учебное пособие: в 2 ч. /Н.Д. Граевская, Т.И.Долматова. – М.: Советский спорт, 2004. – Ч.2. – 360 с. |
|  | Губа, В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П. Губа, П.В.Квашук, В.Г. Никитушкин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 76 с. |
|  | Зеличенок, В.Б. Легкая атлетика: Критерии отбора / В.Б. Зеличенок, В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. – М.: Терра-спорт,2000. — 240 с. |
|  | Кобзаренко Б.Г. Школа спринта: методические рекомендации / Б Г. Кобзаренко. – Минск: ГУ «РУМЦФВН», 2011. – 280с. |
|  | Колодницкий, Г. А., Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика; пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.; Просвещение, 2011. - 93 c. |
|  | Легкая атлетика: учебник для студентов институтов физической культуры; под общ. ред. Чеснокова Н.И., Никитушкина В.Н. / Н. И. Чесноков, В. Н. Никитушкин // – М.: Физическая культура, 2010. – С. 597. |
|  | Легкаяатлетика: учебник / М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2005. – 336с. |
|  | Легкая атлетика: учебник для студентов институтов физической культуры; под общ. ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова / Н. Г. Озолин, В. И. Воронкин, Ю. Н. Примаков. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – С. 671 с. |
|  | Легкая атлетика : Энциклопедия . В 2-х т. / Авторы составители В. Б. Зеличенок, В. Н. Спичков, В. Л. Штейнбах. Т. 1. – М.: Человек, 2012. — 708 с. |
|  | Легкая атлетика : Энциклопедия . В 2;х т. / Авторы;составители В. Б. Зеличенок, В. Н. Спичков, В. Л. Штейнбах. Т. 2. – М.: Человек, 2013. – 832 с. |
|  | Локтев, С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: практ. руководство для тренера / С. А. Локтев. — М. : Советский спорт, 2007. - 402 с. |
|  | Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – 4-е: изд.,испр. и доп. – СПб.: Лань, 2005. – 384с. |
|  | Методика тренировки в легкой атлетике: Учеб пособие / Под общ. Ред. В. А. Соколова и др. – МН.: Полымя, 1994. -504с. |
|  | Никитушкин, В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с. |
|  | Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астраль»: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863с. |
|  | Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с. |
|  | Стасюк, А.К. Философия метаний: истоки, техника, тренировка / А. К. Стасюк, под ред. А.А. Зданевича. – Брест: Альтернатива,2018. – 408 с. |
|  | Томпсон, П. Дж. Л. Введение в теорию тренировки: Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / П. Дж. Л. Томпсон. – М.: Человек, 2014. – 192 с. |
|  | Фискалов, В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В. Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2012. – 392с. |

**Дополнительная**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Алабин, В.Г. Спринт / В.Г. Алабин, Т.П. Юшкевич. – Мн., 1977 |
|  | Барьерный бег: пособие / В. В. Мехрикадзе [и др.]; Белорусский гос. университет физ. культуры. — Минск : БГУФК, 2013. — 66 с. |
|  | Бег на короткие дистанции : пособие / В. В. Мехрикадзе [и др.] ; Белорус, гос. университет физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2015. – 134с. |
|  | Бернштейн, Н.А. Физиология движений и активность / Н.А. Бернштейн; под ред. О.Г. Гозенко. – М.: Наука, 1990. – 494. |
|  | Биомеханические основы технического мастерства в лёгкой атлетике: сб. науч. трудов / под общ. ред. В.И. Воронкина, В.М. Зациорского. – М.:, 1980. – 84 с. |
|  | Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192. |
|  | Бондарчук, А.П. Тренировка легкоатлета / А.П. Бондарчук. – Киев: Здоров'я, 1986. – 160 с. |
|  | Буханцов, К.Н. Метание диска / К.Н. Буханцов. – М.; Физкультура и спорт, 1977. –56с. |
|  | Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1970 –263 с. |
|  | Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176с. |
|  | Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с. |
|  | Дубровский, В.И. Реабилитация в спорте /В.И.Дубровский. – М.: Физкультура и спорт. 1991. – 200 с. |
|  | Дьячков, В. М. Совершенствование технического мастерства спортсменов / В.М. Дьячков. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 231 с. |
|  | Книга легкоатлета / под общ. ред. П. Болотникова. – М.: Физкультура и спорт, 1971 – 382с. |
|  | Книга тренера по легкой атлетике. / Хоменков Л. С. [и др.] // – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 399с. |
|  | Мальцев, А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников / А. И. Мальцев. – Ростов на/Д : Феникс, 2005. – 283 с. |
|  | Креер, В.А. Тройной прыжок / В.А. Креер. – М.: Физкультура и спорт, 1980 – 76 с. |
|  | Кузнецов, В. В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов / В. В. Кузнецов. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 208 с. |
|  | Куду, Ф.О. Легкоатлетические многоборья / Ф.О. Куду. – М.: Физкультура и спорт, 1970 – 54с. |
|  | Легкая атлетика и методика преподавания / под ред. О.В. Колодия, Е.М. Лутковского, В.В. Ухова // – М., 1985 – 271 с. |
|  | Литвиненко, Л.В. Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика): Учеб.пособие / Л.В.Литвиненко. – Малаховка. : МГАФК, 2007. – 104 с. |
|  | Макаров, А. Бег на средние и длинные дистанции/ А. Макаров. – М.: Физкультура и спорт,1973 – 46 с. |
|  | Макарова, Г.А. Спортивная медицина: учебник /Г.А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с. |
|  | Мальцев, А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников / А. И. Мальцев. – Ростов на/Д : Феникс, 2005. – 283 с. |
|  | Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: Учеб. Пособие для ин-тов физ. культуры и фак.физ. вопитания вузов / Под общ. ред. М. П. Кривоносова, Т. П. Юшкевича. – Мн.: Выш. Шк., 1986. – 312 с. |
|  | Методика тренировки в легкой атлетике: Учеб пособие / Под общ. Ред. В. А. Соколова и др. – МН.: Полымя, 1994. -504с. |
|  | Мирзоев, О.М. Применение восстановительных средств в спорте /О.М. Мирзоев. – М.: Спортакадемпресс. – 2000. – 204 с. |
|  | Нарскин, А.Г. Восстановление работоспособности у спортсменов: практическое пособие /Нарскин А.Г., Масло М.И. – Мозырь: УО МГПУ им.И.П.Шамякина, 2007. – 120 с. |
|  | Петровский, В.В. Бег на короткие дистанции (спринт) / В.В. Петровский. –М.; Физкультура и спорт, 1978 – 72с. |
|  | Полунин, A. M. Методические особенности подготовки высококвалифицированных бегунов на длинные дистанции / А.М. Полунин, Н.К. Снесарев. – М.; Физкультура и спорт, 1990 – 122с. |
|  | Попов В.Б. Прыжок в длину / В.Б. Попов. – М.; Физкультура и спорт, 1977. – 96с. |
|  | Попов В.Б. и др. Юный легкоатлет; пособие для тренеров ДЮСШ / В.Б. Попов, Ф.П. Суслов, Е.И Ливадо. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 224 с. |
|  | Стрижак, А. П. Прыжок в высоту : система подготовки прыгунов высокой квалификации / А. П. Стрижак, Е. П. Загорулько. – М.: Академия здоровья, 2015. – 87 с. |
|  | Совершенствование технического мастерства спортсменов (Педагогические проблемы управления) / Под общ. ред. В.М. Дьячкова. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 231с. |
|  | Солодков, А.С. Физиологические основы адаптации к физическим нагрузкам / А.С. Солодков. – Л., ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988. – 38 с. |
|  | Стасюк, А.К. и др. Летающий / А.К. Стасюк, Л.И. Хмелевская, В. Н. Туранок. – Мн: Полымя, 1990. – 208с. |
|  | Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике.– изд. 2-е перераб. и доп. / под ред. В. Г. Алабина, М. П. Кривоносова. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 222с. |
|  | Фруктов А.Л. Спортивная ходьба / А.Л Фруктов. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 56с. |
|  | Шорец П.Г. Бег с препятствиями / П.Г. Шорец. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 64с. |
|  | Щенников Б.Ф. Барьерный бег для женщин (100 м с барьерами) / Б.Ф. Щенников. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 80с. |
|  | Ягодин В.М. Прыжок с шестом / В.М, Ягодин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 96с. |

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

ПО ИЗУЧАЕМОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ СПЕЦИАЛЬНОСТИ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название дисциплины, с которой требуется согласование | Название кафедры | Предложения об изменениях в содержании учебной программы по изучаемой учебной дисциплине | Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола) |
| «Теория и методика физического воспитания» | Кафедра теории и методики физической культуры |  | Рекомендовать к утверждению учебную программу в представленном вариантепротокол № \_\_\_ от \_\_\_.\_\_\_.20\_\_ |
| «Теория спорта» | Кафедра теории и методики физической культуры |  | Рекомендовать к утверждению учебную программу в представленном вариантепротокол № \_\_\_ от \_\_\_.\_\_\_.20\_\_ |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ

ПО ИЗУЧАЕМОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

на 2019/2023 учебный год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №№Пп | Дополнения и изменения | Основание |
|  |  |  |

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры

спортивных дисциплин

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| протокол № |  | от |  |

Заведующий кафедрой

спортивных дисциплин

к.п.н., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.В.Шеренда

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физической культуры

УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

к.п.н., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.В.Севдалев