

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

«Физкультурно-спортивное совершенствование
В базовых видах спорта: лёгкая атлетика»
Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
Направленность (профиль) «Спортивная тренировка»
Учебный план 2026 года

Ставрополь, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
Практическое занятие по теме «Совершенствование спортивно-технического мастерства в спортивной ходьбе».....	7
Практическое занятие по теме «Совершенствование спортивно-технического мастерства в беге на короткие дистанции».....	9
Практическое занятие по теме «Совершенствование спортивно-технического мастерства в кроссовом беге».....	11
Практическое занятие по теме «Видовые легкоатлетические соревнования «День бегуна и скорохода».....	13
Практическое занятие по теме «Совершенствование спортивно-технического мастерства в прыжках в высоту с разбега способом «фосбери-флоп».....	15
Практическое занятие по теме «Совершенствование спортивно-технического мастерства в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».....	17
Практическое занятие по теме «Видовые легкоатлетические соревнования «День прыгуна».....	19
Практическое занятие по теме «Совершенствование спортивно-технического мастерства в эстафетном беге 4x100 м, 4x400 м».....	21
Практическое занятие по теме «Совершенствование спортивно-технического мастерства в прыжках в длину с разбега способом «прогнувшись».....	23
Практическое занятие по теме «Совершенствование спортивно-технического мастерства в тройном прыжке в длину с разбега».....	25
Практическое занятие по теме «Совершенствование спортивно-технического мастерства в прыжках в высоту с разбега способом «перекидной».....	28
Практическое занятие по теме «Совершенствование спортивно-технического мастерства в толкании ядра.....	30
Практическое занятие по теме «Видовые легкоатлетические соревнования «День прыгуна».....	32
Практическое занятие по теме «Совершенствование спортивно-технического мастерства в барьерном беге.....	34
Практическое занятие по теме «Совершенствование спортивно-технического мастерства в прыжках в длину с разбега способом «ножницы».....	36
Практическое занятие по теме «Совершенствование спортивно-технического мастерства в беге на средние дистанции.....	38
Практическое занятие по теме «Совершенствование спортивно-технического мастерства в метании копья.....	40
Практическое занятие по теме «Совершенствование спортивно-техни-	

ческого мастерства в прыжках в высоту с разбега избранным способом.....	42
Практическое занятие по теме «Видовые легкоатлетические соревнования «День метателя».....	44
Практическое занятие по теме «Интегральная подготовка в легкоатлетическом беге».....	46
Практическое занятие по теме «Интегральная подготовка в легкоатлетических прыжках».....	48
Практическое занятие по теме «Интегральная подготовка в легкоатлетических метаниях».....	50
Практическое занятие по теме «Совершенствование интегральной подготовки в легкоатлетическом многоборье. Видовые легкоатлетические соревнования «День многоборца», 1 день».....	52
Практическое занятие по теме «Видовые легкоатлетические соревнования «День многоборца», 2 день».....	54
ПРИЛОЖЕНИЕ	56

ВВЕДЕНИЕ

Методические указания содержат материал практических занятий дисциплины «Физкультурно-спортивное совершенствование в базовых видах спорта: легкая атлетика», разработанной в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования для бакалавров по направлению 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Спортивная тренировка» на кафедре теории и методики физической культуры и спорта.

Целью освоения дисциплины «Физкультурно-спортивное совершенствование в базовых видах спорта: легкая атлетика» является формирование компетенции по реализации легкоатлетического раздела образовательной программы в соответствии с требованиями образовательного стандарта будущими бакалаврами направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) подготовки «Спортивная тренировка».

Основные задачи учебной дисциплины:

- обеспечение студентов достаточным объемом теоретико-методической информации в области лёгкой атлетики для будущей профессиональной физкультурной и спортивной тренерской деятельности;
- комплексное развитие физических качеств и двигательных навыков студентов в видах лёгкой атлетики, предусмотренных учебной программой;
- совершенствование профессионально-педагогических умений студентов в обучении технике легкоатлетических упражнений;
- формирование умений и навыков в организации, проведении и судействе соревнований по лёгкой атлетике;

Дисциплина «Физкультурно-спортивное совершенствование в базовых видах спорта: легкая атлетика» входит в вариативную часть обязательных дисциплин.

Процесс изучения дисциплины «ФСС в базовых видах спорта: лёгкая атлетика» направлен на формирование следующих компетенций:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{УК-7} выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	Демонстрирует знания о выборе здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности

	ИД-2 _{УК-7} планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности
	ИД-3 _{УК-7} поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни
ПК-2 Способен совершенствовать спортивное мастерство в процессе тренировочной и соревновательной деятельности	ИД-1 _{ПК-2} Демонстрирует знания средств и методов повышения спортивного мастерства в процессе тренировочной и соревновательной деятельности	Способен демонстрировать знания о применяемых средствах и методах повышения спортивного мастерства в процессе тренировочной и соревновательной деятельности
	ИД-2 _{ПК-2} Осуществляет повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовленности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности	Способен осуществлять повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствовать общие и специальные физические качества, техническую, тактическую и психологическую подготовленности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности
	ИД-3 _{ПК-2} Обеспечивает стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов	Способен к демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня, поддерживать высокий уровень спортивной мотивации, сохранения здоровья спортсменов
ПК-6 Способен реализовывать основные образовательные программы с использованием современных образовательных технологий	ИД-1 _{ПК-6} Демонстрирует знания общих требований к реализации основных образовательных программ	Способен реализовывать основные образовательные программы с использованием современных образовательных технологий и программ
	ИД-2 _{ПК-6} Применяет в учебном процессе современные образова-	Способен применять в учебном процессе совре-

	тельные технологии	менные образовательные технологии
ПК-7 Способен использовать современные цифровые технологии, специализированное программное обеспечение, методы искусственного интеллекта и машинного обучения в профессиональной деятельности	ИД-1 _{ПК-7} ориентируется в современных тенденциях развития цифровых технологий, выбирает технологии или программные средства для решения поставленных задач	Способен использовать современные цифровые технологии, специализированное программное обеспечение, методы искусственного интеллекта и машинного обучения в профессиональной деятельности
	ИД-2 _{ПК-7} применяет при решении задач профессиональной деятельности специализированное программное обеспечение и методы искусственного интеллекта	Способен применять при решении задач профессиональной деятельности специализированное программное обеспечение и методы искусственного интеллекта
	ИД-3 _{ПК-7} владеет навыками создания баз знаний в предметной области	Владеет навыками создания баз знаний в предметной области

Практические занятия направлены на формирование у студентов профессионально-педагогического мастерства в области организации тренерской деятельности по легкой атлетике; развитие у них устойчивого интереса к избранной профессии; усвоение научно-методических знаний, умений и навыков, необходимых в будущей педагогической деятельности.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

Тема: «Совершенствование спортивно-технического мастерства в спортивной ходьбе»

Цель – повышение уровня общей и специальной физической подготовленности на фоне постепенного увеличения отрезков ходьбы (от 400 м до 2000 м) с возможным включением подъёмов и спусков различной крутизны.

Знания и умения, приобретаемые обучающимися в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части:

- формирование индивидуальных технических действий в каждой из фаз спортивной ходьбы; методических приемов обучения и совершенствования легкоатлетического упражнения;
- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;
- способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.

Актуальность темы: данная тема способствует получению новых знаний о повышении уровня общей и специальной физической подготовленности легкоатлета на основе использования спортивной ходьбы.

Практическая часть. Выбор занимающимися удобного темпа ходьбы с оптимальным сочетанием длины, частоты шагов и соотношением количества вдохов и выдохов с количеством шагов. Мягкость, раскрепощенность движений туловища, рук и плечевого пояса, ног и таза, общая слаженность всех движений. Прохождение дистанций до 2000 м без учёта времени, 1000 м с учётом времени.

Возможные ошибки индивидуальной техники и их исправление. Вспомогательные упражнения, направленные на овладение элементами техники спортивной ходьбы. Прохождение дистанций до 2000 м без учета времени, 1000 м с учётом времени.

Вопросы и задания.

1. Выполнение серии специальных упражнений на сохранение целостной структуры технического выполнения движений спортивной ходьбы.
2. Подготовка к участию в легкоатлетических соревнованиях «День бегуна и скорохода» с включением в программу заходов на дистанции 400 м и 1000 м.
3. Подготовка к сдаче контрольного норматива в спортивной ходьбе (см. ПРИЛОЖЕНИЯ).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

Тема: «Совершенствование спортивно-технического мастерства в беге на короткие дистанции»

Цель –развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование индивидуальных технических действий в каждой из фаз бега на короткие дистанции.

Знания и умения, приобретаемые обучающимися в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части:

- формирование индивидуальных технических действий в каждой из фаз бега на короткие дистанции; методических приемов обучения и совершенствования легкоатлетического упражнения;

- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;

- способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.

Актуальность темы: данная тема способствует получению новых знаний о развитии скоростно-силовых способностей легкоатлета в беговых видах.

Практическая часть. Совершенствование способностей мобилизации функциональных возможностей организма, способностей к переключению максимальной двигательной активности на периоды относительного расслабления, для обеспечения высокой работоспособности в процессе практического занятия. Вспомогательные упражнения к повышению эффективности спринтерского бега. Устранение возможных ошибочных действий в индивидуальном техническом исполнении упражнений. Выполнение бега на различные короткие дистанции с хода, без команды, по команде, без учёта и с учётом времени. Бег на дистанции 100 м и 400 м на результат.

Вопросы и задания.

1. Выполнение серии специальных упражнений на развитие внимания, быстроты слуховой и двигательной реакций, физических качеств: силы и скорости.

2. Подготовка к участию в легкоатлетических соревнованиях «День бега и скорохода».

3. Подготовка к сдаче контрольных нормативов (см. ПРИЛОЖЕНИЯ).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

Тема: «Совершенствование спортивно-технического мастерства в кроссовом беге»

Цель – развитие специальной выносливости, скорости, ловкости, координационных способностей.

Знания и умения, приобретаемые обучающимися в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части:

- формирование индивидуальных технических действий в кроссовом беге; методических приемов обучения и совершенствования легкоатлетического упражнения;

- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;

- способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.

Актуальность темы: данная тема способствует получению новых знаний о развитии специальной выносливости, скорости, ловкости, координационных способностей легкоатлета на основе кроссового бега.

Практическая часть.Повышение уровня разносторонней подготовки в преодолении препятствий горизонтального и вертикального характера происходит с использованием специальных упражнений и инвентаря (искусственных препятствий), которые способствуют быстрому продвижению тела вперед и изменением его положения в пространстве при условии экономичности, свободы и естественности движений. Совершенствование способностей к переключению максимальной двигательной активности на периоды относительного расслабления, для обеспечения высокой работоспособности. Развитие способности быстрого возвращения к оптимальному беговому ритму дыхания, который обычно сбивается в процессе преодоления препятствий. Устранение возможных ошибочных действий. Выбор тактической схемы кроссового бега в зависимости от функциональных способностей и психической готовности бегуна. Постепенное увеличение длины и сложности дистанции. Кроссовый бег без учета и с учетом времени на дистанции 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).

Вопросы и задания.

1. Выполнение серии упражнений игровой направленности (полосы препятствий) на развитие внимания, быстроты двигательной реакции, физических качеств: ловкости, силы и скорости; специальных упражнений, направленных на повышение уровня развития способностей к выполнению работы продолжительного временного характера.

2. Организация, проведение и участие в легкоатлетических соревнованиях по кроссовому бегу.

3. Подготовка к сдаче контрольных нормативов (см. ПРИЛОЖЕНИЯ).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

Тема: «Видовые легкоатлетические соревнования «День бегуна и скорохода»

Цель – определение спортивно-технического мастерства студентов в легкоатлетическом беге и спортивной ходьбе. Формирование эмоционально-го нравственного компонента личностной психической, технической и тактической подготовки в условиях соревновательной борьбы.

Знания и умения, приобретаемые обучающимися в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части:

- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особен-

ностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;

- способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.

Актуальность темы: данная тема способствует получению новых знаний о повышении уровня развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости, координации движений легкоатлета на основе использования различных видов легкоатлетического бега и спортивной ходьбы.

Практическая часть. Проведение видовых соревнований по легкоатлетическому бегу и спортивной ходьбе в рамках «Дня бегуна и скорохода» с включением в программу соревнований дистанций в беге на 60 м с/б, 100 м, 800 м (девушки), 1000 м (юноши); в спортивной ходьбе на 400 м.

Вопросы и задания.

1. Реализация индивидуального спортивно-технического и педагогического мастерства в рамках организации, проведения и участия в соревнованиях «День бегуна и скорохода».

2. Подготовка к сдаче контрольных нормативов (см. ПРИЛОЖЕНИЯ).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

Тема: «Совершенствование спортивно-технического мастерства в прыжках в высоту с разбега способом «фосбери-флоп»

Цель –развитие скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости. Совершенствование технических элементов прыжка в высоту с разбега.

Знания и умения, приобретаемые обучающимися в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части:

- формирование индивидуальных технических действий в прыжках в высоту с разбега; методических приемов обучения и совершенствования легкоатлетического упражнения;

- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;

- способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.

Актуальность темы: данная тема способствует получению новых знаний о развитии скоростно-силовых, координационных способностей и гибкости легкоатлета в прыжковых видах.

Практическая часть. Средства и методы укрепления опорно-двигательного аппарата, повышение координации движений прыжковыми упражнениями, связанных с различными отталкиваниями. Выявление индивидуальных особенностей, функциональных и двигательных возможностей, определяющих предрасположенности к способу прыжка. Повторение всей методики прыжка выбранным способом – это позволит лучше усвоить технику прыжка в

целом. Выполнение специальных упражнений для прыгунов в высоту: отталкивания в высоту, маховые упражнения, имитационные упражнения разбега, отталкивания, полетной части и приземления, сходных по структуре и ритму движений основному двигательному действию, прыжки через барьеры различной высоты, на скакалке, спрыгивания и запрыгивания, выпрыгивания из приседа, прыжки и скачки с отягощениями: гантелями, набивными мячами, приседания со штангой, упражнения на развитие гибкости и др.

Предупреждение и исправление возможных ошибок индивидуальной техники прыжка. Обеспечение безопасности и предупреждение травматизма. Выполнение целостного прыжка на результат с подкидного мостика, с короткого и полного индивидуального разбега.

Вопросы и задания по теме 5.

1. Выполнение серии специальных упражнений, направленных на повышение уровня скоростно-силовых и координационных способностей прыгунов в высоту.
2. Подготовка к участию в легкоатлетических соревнованиях «День прыгуна».
3. Подготовка к сдаче контрольных нормативов (см. ПРИЛОЖЕНИЯ).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

Тема: «Совершенствование спортивно-технического мастерства в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»

Цель – развитие скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости. Совершенствование технических элементов прыжка в длину с разбега.

Знания и умения, приобретаемые обучающимися в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части:

- формирование индивидуальных технических действий в прыжке в длину с разбега; методических приемов обучения и совершенствования легкоатлетического упражнения;
- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;
- способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.

Актуальность темы: данная тема способствует получению новых знаний о развитии скоростно-силовых, координационных способностей и гибкости легкоатлета в прыжковых видах.

Практическая часть. Средства и методы спринтерской и прыжковой подготовки обеспечивающие стабильность разбега и умение сочетать его с мощным отталкиванием. Выявление индивидуальных особенностей, функциональных и двигательных возможностей, определяющих предрасположенности к способу прыжка. После выбора способа прыжка решение ряда частных задач: повышение скорости разбега, достижение стабильности разбега на по-

следних шагах, совершенствование ритма разбега; повышение активности действий в отталкивании и уменьшении упора при постановки толчковой ноги на опору, увеличение активности плечевого пояса, рук и амплитуды маха ногой в отталкивании; вспомогательные упражнения к овладению приземлением (с наездом на пятки или падением в сторону). Выполнение специальных упражнений для прыгунов в длину: прыжки через барьеры различной высоты, спрыгивания и запрыгивания, приседания и выпрыгивания из приседа, упражнения с отягощениями, бег с ходу и с горы, упражнения на развитие гибкости и др. Выполнение целостного прыжка на результат с использованием подкидного мостика, с короткого и полного индивидуального разбега.

Вопросы и задания.

1. Выполнение серии специальных упражнений, направленных на повышение уровня скоростно-силовых и координационных способностей прыгунов в длину.
2. Подготовка к участию в легкоатлетических соревнованиях «День прыгуна».
3. Подготовка к сдаче контрольных нормативов (см. ПРИЛОЖЕНИЯ).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

Тема: «Видовые легкоатлетические соревнования «День прыгуна»

Цель - определение спортивно-технического мастерства студентов в легкоатлетических прыжках. Формирование эмоционального нравственного компонента личностной психической, технической и тактической подготовки в условиях соревновательной борьбы.

Знания и умения, приобретаемые обучающимися в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части:

- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;
- способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.

Актуальность темы: данная тема способствует получению новых знаний о повышении уровня развития скоростно-силовых качеств, координации движений, ловкости и гибкости легкоатлета на основе использования различных видов легкоатлетических прыжков.

Практическая часть. Проведение видовых соревнований по легкоатлетическим прыжкам в рамках «Дня прыгуна» с включением в программу: прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега.

Вопросы и задания.

1. Реализация индивидуального спортивно-технического и педагогического мастерства в рамках организации, проведения и участия в соревнованиях «День прыгуна».
2. Подготовка к сдаче контрольных нормативов (см. ПРИЛОЖЕНИЯ).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

Тема: «Совершенствование спортивно-технического мастерства в эстафетном беге 4x100м, 4x400м»

Цель –развитие скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости и внимания. Совершенствование умений эстафетного бега в зависимости от выбранного этапа (первый, второй, третий, четвертый) в эстафете 4x100 м. Совершенствование техники выполнения старта в вираж (первый этап) и бега по виражу (первый и третий этапы).

Знания и умения, приобретаемые обучающимися в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части:

- формирование индивидуальных технических действий в эстафетном беге; методических приемов обучения и совершенствования легкоатлетического упражнения;
- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;
- способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.

Актуальность темы: данная тема способствует получению новых знаний о развитии скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости и внимания легкоатлета в беговых видах.

Практическая часть.Алгоритмы выполнения технических действий передающего и принимающего эстафету. Передача и приём эстафеты в 20 м зоне на максимальной скорости с индивидуальным подбором расстояния «форы», командный эстафетный бег. Бег всей дистанции эстафеты с максимальной интенсивностью, т.к. только при этом целостном действии достигается привычность движений и точный расчёт контрольных отметок. Слаженность действий каждого из участников команды при передаче эстафетной палочки на максимальной скорости. Бег дистанции 4x100 м с учётом времени.

Развитие скоростной выносливости. Принципиальная последовательность совершенствования техники эстафетного 4x400 м та же и происходит после овладения техникой бега на короткие дистанции. Интегральная оценка эффективности эстафетного бега. Бег дистанции 4x400 м с учётом времени.

Вопросы и задания по теме.

1. Выполнение серии упражнений игровой направленности на развитие внимания, быстроты слуховой и двигательной реакций, правильную передачу эстафетной палочки за минимальный промежуток времени.
2. Комплектование команды участников и организация легкоатлетических соревнований «День эстафет».
3. Подготовка к сдаче контрольных нормативов (см. ПРИЛОЖЕНИЯ).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

Тема: «Совершенствование спортивно-технического мастерства

в прыжках в длину с разбега способом «прогнувшись»

Цель – развитие скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости. Совершенствование технических элементов прыжка в длину с разбега.

Знания и умения, приобретаемые обучающимися в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части:

- формирование индивидуальных технических действий в прыжке в длину с разбега; методических приемов обучения и совершенствования легкоатлетического упражнения;

- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;

- способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.

Актуальность темы: данная тема способствует получению новых знаний о развитии скоростно-силовых, координационных способностей и гибкости легкоатлета в прыжковых видах.

Практическая часть. Средства и методы спринтерской и прыжковой подготовки обеспечивающие стабильность разбега и умение сочетать его с мощным отталкиванием. Выявление индивидуальных особенностей, функциональных и двигательных возможностей, определяющих предрасположенности к способу прыжка. После выбора способа прыжка решение ряда частных задач: повышение скорости разбега, достижение стабильности разбега на последних шагах, совершенствование ритма разбега; повышение активности действий в отталкивании и уменьшении упора при постановки толчковой ноги на опору, увеличение активности плечевого пояса, рук и амплитуды маха ногой в отталкивании; вспомогательные упражнения к овладению приземлением (с наездом на пятки или падением в сторону). Выполнение специальных упражнений для прыгунов в длину: прыжки через барьеры различной высоты, спрыгивания и запрыгивания, приседания и выпрыгивания из приседа, упражнения с отягощениями, бег с ходу и с горы, упражнения на развитие гибкости и др. Выполнение целостного прыжка на результат с использованием подкидного мостика, с короткого и полного индивидуального разбега.

Вопросы и задания.

1. Выполнение серии специальных упражнений, направленных на повышение уровня скоростно-силовых и координационных способностей прыгунов в длину.

2. Подготовка к участию в легкоатлетических соревнованиях «День прыгуна».

3. Подготовка к сдаче контрольных нормативов (см. ПРИЛОЖЕНИЯ).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

Тема «Совершенствование спортивно-технического мастерства в тройном прыжке в длину с разбега»

Цель – развитие быстроты, гибкости, скоростно-силовых, координационных способностей. Выявление индивидуальных особенностей, функциональных и двигательных возможностей, определяющих предрасположенность к выбору и совершенствованию стиля тройного прыжка: «вертикальный», «загребаящий», «беговой».

Знания и умения, приобретаемые обучающимися в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части:

- формирование индивидуальных технических действий в тройном прыжке в длину с разбега; методических приемов обучения и совершенствования легкоатлетического упражнения;

- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;

- способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.

Актуальность темы: данная тема способствует получению новых знаний о развитии быстроты, гибкости, скоростно-силовых, координационных способностей легкоатлета в прыжковых видах.

Практическая часть. Спринтерская и прыжковая подготовка обеспечивающая стабильность разбега и умение сочетать его с мощными отталкиваниями. Постепенное увеличение длины разбега по мере закрепления навыка всех трех отталкиваний в «скачке», «шаге», «прыжке». Выбор и совершенствование способов полётной фазы «прыжка» («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы») в зависимости от квалификации прыгуна и его координационных способностей. Перенос навыка способа приземления из прыжков в длину с разбега. Целостное выполнение прыжка на результат с короткого и полного индивидуального разбега.

Средства и методы выполнения специальных упражнений для прыгунов тройным: прыжки через препятствия различной высоты, спрыгивания и запрыгивания, приседания и выпрыгивания из приседа, упражнения с отягощениями, бег с ходу и с горы, упражнения на развитие гибкости и др. Имитационные упражнения отталкиваний и полетных фаз. Выполнение отталкивания в «скачке», «шаге», прыжке» с использованием подкидного мостика, приземление в яму с песком на толчковую ногу, с последующим быстрым выпрыгиванием вперед-вверх и сохранением равновесия. Целостное выполнение прыжка на результат с короткого и полного индивидуального разбега.

Вопросы и задания.

1. Выполнение серии специальных упражнений, направленных на повышение уровня скоростно-силовых и координационных способностей прыгунов тройным.

2. Подготовка к участию в легкоатлетических соревнованиях «День прыгуна».

3. Подготовка к сдаче контрольных нормативов (см. ПРИЛОЖЕНИЯ).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

Тема: «Совершенствование спортивно-технического мастерства в прыжках в высоту с разбега способом «перекидной»

Цель –развитие скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости. Совершенствование технических элементов прыжка в высоту с разбега.

Знания и умения, приобретаемые обучающимися в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части:

- формирование индивидуальных технических действий в прыжках в высоту с разбега; методических приемов обучения и совершенствования легкоатлетического упражнения;

- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;

- способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.

Актуальность темы: данная тема способствует получению новых знаний о развитии скоростно-силовых, координационных способностей и гибкости легкоатлета в прыжковых видах.

Практическая часть. Средства и методы укрепления опорно-двигательного аппарата, повышение координации движений прыжковыми упражнениями, связанных с различными отталкиваниями. Выявление индивидуальных особенностей, функциональных и двигательных возможностей, определяющих предрасположенности к способу прыжка. Повторение всей методики прыжка выбранным способом – это позволит лучше усвоить технику прыжка в целом. Выполнение специальных упражнений для прыгунов в высоту: отталкивания в высоту, маховые упражнения, имитационные упражнения разбега, отталкивания, полетной части и приземления, сходных по структуре и ритму движений основному двигательному действию, прыжки через барьеры различной высоты, на скакалке, спрыгивания и запрыгивания, выпрыгивания из приседа, прыжки и скачки с отягощениями: гантелями, набивными мячами, приседания со штангой, упражнения на развитие гибкости и др.

Предупреждение и исправление возможных ошибок индивидуальной техники прыжка. Обеспечение безопасности и предупреждение травматизма. Выполнение целостного прыжка на результат с подкидного мостика, с короткого и полного индивидуального разбега.

Вопросы и задания.

1. Выполнение серии специальных упражнений, направленных на повышение уровня скоростно-силовых и координационных способностей прыгунов в высоту.

2. Подготовка к участию в легкоатлетических соревнованиях «День прыгуна».

3. Подготовка к сдаче контрольных нормативов (см. ПРИЛОЖЕНИЯ).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

Тема: «Совершенствование спортивно-технического мастерства в толкании ядра».

Цель – развитие взрывной силы, гибкости и подвижности в суставах, координационных способностей. Поиск наиболее рациональных форм движения с учетом индивидуальных особенностей, влияющих на дальность полёта ядра, выбор способа толкания: со скачка или с поворота.

Знания и умения, приобретаемые обучающимися в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части:

- формирование индивидуальных технических действий в толкании ядра; методических приемов обучения и совершенствования легкоатлетического упражнения;

- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности ;

- способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.

Актуальность темы: данная тема способствует получению новых знаний о развитии взрывной силы, гибкости и подвижности в суставах, координационных способностей в легкоатлетических метаниях.

Практическая часть. После овладения основами техники толкания ядра акцентировать внимание на правильном держании снаряда, исходном положении, подготовки к финальному усилию и непосредственное выполнение финального усилия, скачкообразного разбега или с поворота, торможение и удержание тела в круге после впуска снаряда. Уделять внимание коррекции недостатков индивидуальной техники. Наиболее значимым двигательным навыком в толкании ядра является взаимодействие ног с опорой и между собой, очередность использования отдельных частей тела толкателя в разгоне снаряда, выполнение обгона снаряда для активизации финального усилия. Особые меры предосторожности, профилактика травматизма. Параллельно с совершенствованием техники необходимо применять специальные силовые упражнения с отягощением, в т.ч. со штангой, набивными мячами, мешками с песком, ядрами меньшей массы, на тренажерах. Выполнение толкания ядра на результат.

Вопросы и задания.

1. Проведение студентами серии упражнений с отягощениями, специальных упражнений, в том числе игровой направленности на повышение уровня силовых и координационных способностей толкателей ядра.

2. Подготовка к участию в легкоатлетических соревнованиях «День метателя».

3. Подготовка к сдаче контрольных нормативов (см. ПРИЛОЖЕНИЯ).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

Тема: «Видовые легкоатлетические соревнования «День прыгуна»

Цель – определение спортивно-технического мастерства студентов в легкоатлетических прыжках. Формирование эмоционального нравственного компонента личностной психической, технической и тактической подготовки в условиях соревновательной борьбы.

Знания и умения, приобретаемые обучающимися в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части:

- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности ;
- способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.

Актуальность темы: данная тема способствует получению новых знаний о повышении уровня развития скоростно-силовых качеств, координации движений, ловкости и гибкости легкоатлета на основе использования различных видов легкоатлетических прыжков.

Практическая часть. Проведение видовых соревнований по легкоатлетическим прыжкам в рамках «Дня прыгуна» с включением в программу: прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, тройного прыжка в длину с разбега, прыжка с места.

Вопросы и задания.

1. Реализация индивидуального спортивно-технического и педагогического мастерства в рамках организации, проведения и участия в соревнованиях «День прыгуна».
2. Подготовка к сдаче контрольных нормативов (см. ПРИЛОЖЕНИЯ).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

Тема: «Совершенствование спортивно-технического мастерства в барьерном беге»

Цель – развитие скоростной выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей. Совершенствование индивидуальных технических действий в каждой из фаз барьерного бега.

Знания и умения, приобретаемые обучающимися в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части:

- формирование индивидуальных технических действий в барьерном беге; методических приемов обучения и совершенствования легкоатлетического упражнения;
- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;

- способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.

Актуальность темы: данная тема способствует получению новых знаний о развитии скоростно-силовых способностей легкоатлета в беговых видах.

Практическая часть. Учет требований, предъявляемых к спортсмену для преодоления дистанций барьерного бега с различной высотой и расстановкой барьеров. Многообразие и сложность технических приемов, индивидуальной тактики, психических проявлений. Устранение возможных ошибочных действий в индивидуальном техническом исполнении упражнений. Совершенствование выполнения старта при 7-шажной и 8-шажной технике бега до первого барьера в барьерном беге на 60 м, 100 м и 110 м. Совершенствование индивидуальной техники преодоления барьера: атака барьера, переход через барьер, сход с барьера. Бег финишного отрезка. Многократное повторение специальных упражнений барьериста: через барьеры различной высоты, через увеличивающееся число барьеров, расставленных на бразном расстоянии, с низкого и высокого стартов, по всей дистанции без учета и с учетом времени. Принципиальная последовательность совершенствования техники барьерного бега на 400 м та же и происходит после овладения техникой бега на короткие дистанции. Бег дистанции 60 м с/б на результат.

Вопросы и задания по теме.

1. Выполнение серий специальных упражнений, направленных на повышение уровня скоростно-силовых и координационных способностей барьеристов.
2. Подготовка к участию в легкоатлетических соревнованиях «День бегуна и скорохода».
3. Подготовка к сдаче контрольных нормативов (см. ПРИЛОЖЕНИЯ).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

Тема: «Совершенствование спортивно-технического мастерства в прыжках в длину с разбега способом «ножницы»

Цель – развитие скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости. Совершенствование технических элементов прыжка в длину с разбега.

Знания и умения, приобретаемые обучающимися в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части:

- формирование индивидуальных технических действий в прыжке в длину с разбега; методических приемов обучения и совершенствования легкоатлетического упражнения;
- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;
- способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.

Актуальность темы: данная тема способствует получению новых знаний о развитии скоростно-силовых, координационных способностей и гибкости легкоатлета в прыжковых видах.

Практическая часть. Средства и методы спринтерской и прыжковой подготовки обеспечивающие стабильность разбега и умение сочетать его с мощным отталкиванием. Выявление индивидуальных особенностей, функциональных и двигательных возможностей, определяющих предрасположенности к способу прыжка. После выбора способа прыжка решение ряда частных задач: повышение скорости разбега, достижение стабильности разбега на последних шагах, совершенствование ритма разбега; повышение активности действий в отталкивании и уменьшении упора при постановки толчковой ноги на опору, увеличение активности плечевого пояса, рук и амплитуды маха ногой в отталкивании; вспомогательные упражнения к овладению приземлением (с наездом на пятки или падением в сторону). Выполнение специальных упражнений для прыгунов в длину: прыжки через барьеры различной высоты, спрыгивания и запрыгивания, приседания и выпрыгивания из приседа, упражнения с отягощениями, бег с ходу и с горы, упражнения на развитие гибкости и др. Выполнение целостного прыжка на результат с использованием подкидного мостика, с короткого и полного индивидуального разбега.

Вопросы и задания.

1. Выполнение серии специальных упражнений, направленных на повышение уровня скоростно-силовых и координационных способностей прыгунов в длину.
2. Подготовка к участию в легкоатлетических соревнованиях «День прыгуна».
3. Подготовка к сдаче контрольных нормативов (см. ПРИЛОЖЕНИЯ).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

Тема: «Совершенствование спортивно-технического мастерства в беге на средние дистанции»

Цель – развитие общей и специальной выносливости. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся: высокий старт и стартовое ускорение, бег по дистанции и финиширование.

Знания и умения, приобретаемые обучающимися в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части:

- формирование индивидуальных технических в беге на средние дистанции; методических приемов обучения и совершенствования легкоатлетического упражнения;
- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;

- способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.

Актуальность темы: данная тема способствует получению новых знаний о развитии общей и специальной выносливости легкоатлета в беговых видах.

Практическая часть. Повышение уровня физической подготовленности, используя специальные подготовительные упражнения, которые способствуют быстрому продвижению тела вперед при условии экономичности, свободы и естественности движений. Совершенствование способностей к переключению максимальной двигательной активности на периоды относительного расслабления, для обеспечения высокой работоспособности. Устранение возможных ошибочных действий. Выбор тактической схемы бега на средние дистанции в зависимости от функциональных способностей и психической готовности бегуна. Бег различных стайерских отрезков без учета и с учетом времени 500 м (девушки), 1000 м (юноши).

Вопросы и задания.

1. Выполнение серии специальных упражнений, направленных на повышение уровня развития способностей к выполнению работы продолжительного временного характера.

2. Подготовка к участию в легкоатлетических соревнованиях «День бегуна и скорохода».

3. Подготовка к сдаче контрольных нормативов (см. ПРИЛОЖЕНИЯ).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

Тема: «Совершенствование спортивно-технического мастерства в метании копья».

Цель –развитие динамической и взрывной силы, гибкости и подвижности в суставах, координационных способностей. Выявить индивидуальные факторы, влияющие на дальность полёта копья.

Знания и умения, приобретаемые обучающимися в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части:

- формирование индивидуальных технических в метании копья; методических приемов обучения и совершенствования легкоатлетического упражнения;

- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;

- способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.

Актуальность темы: данная тема способствует получению новых знаний о развитии динамической и взрывной силы, гибкости и подвижности в суставах, координационных способностей в легкоатлетических метаниях.

Практическая часть. После овладения основами техники метания копья уточнить хват снаряда, вариант несения и отведения копья в разбеге, особенности бросковых шагов, движения плечевым поясом и туловищем, способы проведения финального усилия, длину полного разбега. Установление и совершенствование индивидуального варианта техники метания копья. Вспомогательные упражнения к обучению (подводящие, имитационные упражнения). Определение причин возможного возникновения ошибок и их исправление. Современные подходы к обучению технике метаний с горизонтального разбега. Меры безопасности и профилактика травматизма. Выполнение метания копья с разбега на результат.

Вопросы и задания.

1. Проведение серии специальных упражнений, в том числе в игровой форме с использованием набивных мячей, направленных на повышение уровня скоростно-силовых и координационных способностей метателей копья.
2. Подготовка к участию в легкоатлетических соревнованиях «День метателя».
3. Подготовка к сдаче контрольных нормативов (см. ПРИЛОЖЕНИЯ).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

Тема: «Совершенствование спортивно-технического мастерства в прыжках в высоту с разбега избранным способом».

Цель –развитие скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости. Совершенствование технических элементов прыжка в высоту с разбега.

Знания и умения, приобретаемые обучающимися в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части:

- формирование индивидуальных технических действий в прыжке в высоту с разбега; методических приемов обучения и совершенствования легкоатлетического упражнения;
- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;
- способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.

Актуальность темы: данная тема способствует получению новых знаний о развитии скоростно-силовых, координационных способностей и гибкости легкоатлета в прыжковых видах.

Практическая часть. Средства и методы укрепления опорно-двигательного аппарата, повышение координации движений прыжковыми упражнениями, связанных с различными отталкиваниями. Выявление индивидуальных особенностей, функциональных и двигательных возможностей, определяющих предрасположенности к способу прыжка. Повторение всей методики прыжка выбранным способом – это позволит лучше усвоить технику прыжка в целом. Выполнение специальных упражнений для прыгунов в высоту: оттол-

кивания в высоту, маховые упражнения, имитационные упражнения разбега, отталкивания, полетной части и приземления, сходных по структуре и ритму движений основному двигательному действию, прыжки через барьеры различной высоты, на скакалке, спрыгивания и запрыгивания, выпрыгивания из приседа, прыжки и скачки с отягощениями: гантелями, набивными мячами, приседания со штангой, упражнения на развитие гибкости и др.

Предупреждение и исправление возможных ошибок индивидуальной техники прыжка. Обеспечение безопасности и предупреждение травматизма. Выполнение целостного прыжка на результат с подкидного мостика, с короткого и полного индивидуального разбега.

Вопросы и задания.

1. Выполнение серии специальных упражнений, направленных на повышение уровня скоростно-силовых и координационных способностей прыгунов в высоту.
2. Подготовка к участию в легкоатлетических соревнованиях «День прыгуна».
3. Подготовка к сдаче контрольных нормативов (см. ПРИЛОЖЕНИЯ).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

Тема: «Видовые легкоатлетические соревнования «День метателя».

Цель – определение спортивно-технического мастерства студентов в легкоатлетических метаниях. Формирование эмоционального нравственного компонента личностной психической, технической и тактической подготовки в условиях соревновательной борьбы.

Знания и умения, приобретаемые обучающимися в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части:

- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;
- способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.

Актуальность темы: данная тема способствует получению новых знаний о повышении уровня развития скоростно-силовых, силовых качеств, координации движений, ловкости и гибкости легкоатлета на основе использования различных видов легкоатлетических метаний.

Практическая часть. Проведение видовых соревнований по легкоатлетическим метаниям в рамках «Дня метателя» с включением в программу: метания гранты.

Вопросы и задания.

1. Реализация индивидуального спортивно-технического и педагогического мастерства в рамках организации, проведения и участия в соревнованиях «День метателя».

2. Подготовка к сдаче контрольных нормативов (см. ПРИЛОЖЕНИЯ).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

Тема: « Интегральная спортивная подготовка в легкоатлетическом беге»

Цель – совершенствование функциональной и психологической подготовки, индивидуальных технических приемов и тактических схем легкоатлетического бега.

Знания и умения, приобретаемые обучающимися в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части:

- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;

- способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.

Актуальность темы: данная тема способствует получению новых знаний о совершенствовании функциональной и психологической подготовки, индивидуальных технических приемов и тактических схем легкоатлетического бега.

Практическая часть. Совершенствование спортивно-технического мастерства. Средства и методы взаимосвязи и комплексного совершенствования технических и тактических навыков, физических и психологических качеств, свойств личности в процессе практических занятий. Сочетание и перенос сформированных навыков бега на смежные виды легкой атлетики (например: бег на короткие дистанции с прыжками в длину с разбега, барьерный бег с прыжками в высоту с разбега и др.). Частные направления, связанные с сопряжённым совершенствованием нескольких компонентов подготовленности легкоатлета для участия в соревнованиях по легкоатлетическому многоборью. Бег на дистанции 60 м с/б, 100 м, 800 м и 1500 м с учетом времени. Реализация индивидуальных психофизических возможностей организма в процессе соревновательной борьбы.

Вопросы и задания.

1. Поиск и разработка специально-подготовительных беговых легкоатлетических упражнений, максимально приближенных по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным при соблюдении условий и правил соревнований.

2. Реализация индивидуального спортивно-технического и педагогического мастерства в рамках подготовки к участию, организации и проведению соревнований по легкоатлетическому многоборью.

3. Подготовка к сдаче контрольных нормативов (см. ПРИЛОЖЕНИЯ).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

Тема: « Интегральная спортивная подготовка

в легкоатлетических прыжках»

Цель – совершенствование функциональной и психологической подготовки, индивидуальных технических приемов и тактических схем легкоатлетических прыжков.

Знания и умения, приобретаемые обучающимися в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части:

- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;

- способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.

Актуальность темы: данная тема способствует получению новых знаний о совершенствовании функциональной и психологической подготовки, индивидуальных технических приемов и тактических схем легкоатлетических прыжков.

Практическая часть. Совершенствования спортивно-технического мастерства. Средства и методы взаимосвязи и комплексного совершенствования технических и тактических навыков, физических и психологических качеств, свойств личности в процессе практических занятий. Сочетание и перенос сформированных навыков прыжков на смежные виды легкой атлетики (например: прыжка в длину с разбега с метанием копья, прыжка в высоту с разбега с толканием ядра и др.). Частные направления, связанные с сопряжённым совершенствованием нескольких компонентов подготовленности легкоатлета для участия в соревнованиях по легкоатлетическому многоборью. Прыжки в длину и в высоту с разбега избранным способом на результат. Реализация индивидуальных психофизических возможностей организма в процессе соревновательной борьбы.

Вопросы и задания.

1. Поиск и разработка специально-подготовительных прыжковых легкоатлетических упражнений, максимально приближенных по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным при соблюдении условий и правил соревнований.

2. Реализация индивидуального спортивно-технического и педагогического мастерства в рамках подготовки к участию, организации и проведению соревнований по легкоатлетическому многоборью.

3. Подготовка к сдаче контрольных нормативов (см. ПРИЛОЖЕНИЯ).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

**Тема: «Интегральная спортивная подготовка
в легкоатлетических метаниях»**

Цель – совершенствование функциональной и психологической подготовки, индивидуальных технических приемов и тактических схем легкоатлетических метаний.

Знания и умения, приобретаемые обучающимися в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части:

- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;

- способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.

Актуальность темы: данная тема способствует получению новых знаний о совершенствовании функциональной и психологической подготовки, индивидуальных технических приемов и тактических схем легкоатлетических метаний.

Практическая часть. Совершенствования спортивно-технического мастерства. Средства и методы взаимосвязи и комплексного совершенствования технических и тактических навыков, физических и психологических качеств, свойств личности в процессе практических занятий. Сочетание и перенос сформированных навыков в метаниях на смежные виды легкой атлетики (например: метания копья с барьерным бегом, толкания ядра с прыжками в длину и высоту с разбега и др.). Частные направления, связанные с сопряжённым совершенствованием нескольких компонентов подготовленности легкоатлета для участия в соревнованиях по легкоатлетическому многоборью. Метание копья с разбега и толкание ядра избранным способом на результат. Реализация индивидуальных психофизических возможностей организма в процессе соревновательной борьбы.

Вопросы и задания.

1. Поиск и разработка специально-подготовительных метательных легкоатлетических упражнений, максимально приближенных по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным при соблюдении условий и правил соревнований.

2. Реализация индивидуального спортивно-технического и педагогического мастерства в рамках подготовки к участию, организации и проведению соревнований по легкоатлетическому многоборью.

3. Подготовка к сдаче контрольных нормативов (см. ПРИЛОЖЕНИЯ).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

Тема: «Видовые легкоатлетические соревнования

«День многоборца» - день 1.

Цель – определение спортивно-технического мастерства студентов в легкоатлетическом многоборье. Формирование эмоционального нравственного компонента личностной психической, технической и тактической подготовки в условиях соревновательной борьбы.

Знания и умения, приобретаемые обучающимися в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части:

- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;

- способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.

Актуальность темы: данная тема способствует получению новых знаний о повышении уровня психологической и функциональной подготовленности спортсмена в рамках соревновательной борьбы по легкоатлетическому многоборью.

Практическая часть. Проведение видовых соревнований по легкоатлетическому многоборью в рамках «Дня многоборца» с включением в программу восьмиборья:

- первый день: 100 м, прыжок в длину с разбега, толкание ядра, 400 м.

Вопросы и задания.

1. Реализация индивидуального спортивно-технического и педагогического мастерства в рамках организации, проведения и участия в видовых соревнованиях по легкоатлетическому многоборью в рамках «Дня многоборца» с включением в программу восьмиборья:

- первый день: 100 м, прыжок в длину с разбега, толкание ядра, 400 м (см. ПРИЛОЖЕНИЯ).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

**Тема: «Видовые легкоатлетические соревнования
«День многоборца» - день 2.**

Цель – определение спортивно-технического мастерства студентов в легкоатлетическом многоборье. Формирование эмоционального нравственного компонента личностной психической, технической и тактической подготовки в условиях соревновательной борьбы.

Знания и умения, приобретаемые обучающимися в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части:

- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;

- способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.

Актуальность темы: данная тема способствует получению новых знаний о повышении уровня психологической и функциональной подготовленности спортсмена в рамках соревновательной борьбы по легкоатлетическому многоборью.

Практическая часть. Проведение видовых соревнований по легкоатлетическому многоборью в рамках «Дня многоборца» с включением в программу восьмиборья:

- второй день: 60 м с/б, прыжок в высоту с разбега, метание копья или

диска (по выбору), 800 м (девушки), 1500 м (юноши).

Вопросы и задания.

1. Реализация индивидуального спортивно-технического и педагогического мастерства в рамках организации, проведения и участия в видовых соревнованиях по легкоатлетическому многоборью в рамках «Дня многоборца» с включением в программу восьмиборья:

- второй день: 60 м с/б, прыжок в высоту с разбега, метание копья или диска (по выбору), 800 м (девушки), 1500 м (юноши), (см. ПРИЛОЖЕНИЯ).

Список рекомендуемой литературы

Основная литература:

1. Базовые виды спорта. Легкая атлетика Электронный ресурс : учебное пособие для студентов очной формы обучения. - Ижевск : Ижевская ГСХА, 2020. - 68 с., экземпляров неограниченно

2. Шатунов, Д. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика Электронный ресурс / Шатунов Д. А. : учебно-методическое пособие. - Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2020. - 127 с., экземпляров неограничено

3. Гришина, Т. С. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование Электронный ресурс / Гришина Т. С. : учебно-методическое пособие. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 239 с., экземпляров неограниченно

4.

Дополнительна литература:

5. Кравчук, В. И. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.И. Кравчук. - Челябинск: ЧГАКИ, 2013. - 184 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 139-142. - ISBN 978-5-94839-402-5, экземпляров не ограничено

6. Легкая атлетика как раздел физической культуры в педагогических вузах Электронный ресурс: Учебное пособие для студентов / А. Х. Марданов [и др.]; ред. А. Г. Мухаметшин. - Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2012. - 132 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397, экземпляров не ограничено

7. Легкая атлетика :энциклопедия / авт.-сост. В. Б. Зеличенко ; авт.-сост. В. Н. Спичков ; авт.-сост. В. Л. Штейнбах ; под общ. ред. В. В. Балахничев ; Всероссийская федерация легкой атлетики. - Москва : Человек, 2013. - 833 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-904885- 81-6, экземпляров не ограничено

8. Морозов, А.И. Легкая атлетика в программе подготовки студентов факультета физической культуры и спорта Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / А.И. Морозов. - Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. - 78 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров не ограничено

9. Никифоров, В.И. Физическая культура. Легкая атлетика Электрон-

ный ресурс: учебное пособие / В.И. Никифоров. - Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2017. - 75 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров не ограничен

10. Онгарбаева, Д.Т. Легкая атлетика с методикой преподавания Электронный ресурс: учебное пособие / Е.А. Алимханов / Г.Б. Мадиева / Д.Т. Онгарбаева. - Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2014. - 100 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-601-04-0593-6, экземпляров не ограничено

11.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Рейтинговая оценка практических умений и навыков студента

Таблица 1

Рейтинговая оценка и нормативы спортивно-технической подготовленности студентов в программных видах «ФСС базовых видов спорта: лёгкая атлетика»
(легкоатлетический бег и спортивная ходьба в 4-7 семестрах)

Виды	ед. из м.	пол	Баллы рейтинга									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Бег 30 м	с	М	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2	4,1	4,0	3,9	3,8
		Ж	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8
Бег 50 м	с	М	8,2	8,1	8,0	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0	6,8	6,6
		Ж	9,3	9,2	9,1	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,7
Бег 60 м	с	М	9,4	9,3	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8
		Ж	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0
Бег 100 м	с	М	15,2	15,0	14,8	14,6	14,4	14,2	13,8	13,4	13,0	12,7
		Ж	18,0	17,8	17,6	17,4	17,2	17,0	16,4	15,8	15,4	14,8
Бег 200 м	с	М	35,0	34,0	33,0	32,0	31,0	30,0	29,0	28,0	27,0	25,6
		Ж	40,0	39,0	38,0	37,0	36,0	35,0	34,0	33,0	32,0	31,0
Бег 300 м	м,с	М	50,0	49,0	48,0	47,0	46,0	45,0	44,0	43,0	42,0	40,0
		Ж	59,0	58,0	57,0	56,0	55,0	54,0	53,0	52,0	51,0	50,0
Бег 400 м	м,с	М	1.20,0	1.15,0	1.10,0	1.08,0	1.06,0	1.04,0	1.02,0	1.00,0	58,0	56,0
		Ж	1.30,0	1.28,0	1.26,0	1.24,0	1.22,0	1.20,0	1.18,0	1.16,0	1.14,0	1.10,0
Бег 500 м	м,с	М	1.45,0	1.40,0	1.37,0	1.35,0	1.33,0	1.30,0	1.27,0	1.25,0	1.23,0	1.20,0
		Ж	2.12,5	2.10,0	2.07,5	2.05,0	2.02,0	2.00,0	1.57,5	1.55,0	1.52,5	1.50,0
Бег 600 м	м,с	М	2.05,0	2.00,0	1.57,0	1.54,0	1.52,0	1.50,0	1.48,0	1.46,0	1.43,0	1.40,0
		Ж	2.25,0	2.22,0	2.20,0	2.18,0	2.15,0	2.13,0	2.10,0	2.04,0	2.00,0	1.57,0

Продолжение таблицы 1.

Виды	Ед. из м.	Пол	Баллы рейтинга									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Бег 800 м	м,с	М	2:50,0	2:48,0	2:46,0	2:44,0	2:42,0	2:40,0	2:35,0	2:30,0	2:25,0	2:20,0
		Ж	3:30,0	3:25,0	3:20,0	3:15,0	3:10,0	3:00,0	2:55,0	2:45,0	2:40,0	2:34,0
Бег 1000 м	м,с	М	4.00,0	3.45,0	3.40,0	3.35,0	3.30,0	3.25,0	3.20,0	3.15,0	3.10,0	3.00,0
		Ж	4.50,0	4.45,0	4.40,0	4.35,0	4.30,0	4.20,0	4.10,0	4.00,0	3.50,0	3.40,0
Бег 1500 м	м,с	М	6.10,0	5.50,0	5.40,0	5.30,0	5.20,0	5.10,0	4.55,0	4.45,0	4.35,0	4.25,0
		Ж	7.10,0	7.00,0	6.40,0	6.25,0	6.10,0	6.05,0	5.50,0	5.40,0	5.30,0	5.15,0
Кросс 2000 м	м,с	М	8.30,0	8.20,0	8.10,0	8.00,0	7.50,0	7.40,0	7.20,0	7.00,0	6.45,0	6.35,0
		Ж	10.10,0	10.05,0	10.00,0	9.50,0	9.40,0	9.30,0	9.10,0	8.50,0	8.30,0	8.10,0
Кросс 3000 м	м,с	М	14.30,0	14.00,0	13.30,0	13.00,0	12.30,0	12.00,0	11.30,0	11.05,0	10.45,0	10.25,0

		Ж	16.05,0	15.50,0	15.35,0	15.20,0	15.00,0	14.30,0	14.00,0	13.30,0	13.00,0	12.30,0
Кросс 5000 м	м,с	М	30.00,0	20.40,0	20.30,0	20.00,0	19.30,0	19.00,0	18.30,0	18.00,0	17.30,0	17.00,0
		Ж	25.00,0	24.40,0	24.00,0	23.30,0	23.00,0	22.30,0	22.00,0	21.45,0	21.30	21.00,0
Сп. ходьба 1000 м	м,с	М	6.35,0	6.30,0	6.25,0	6.20,0	6.15,0	6.10,0	6.05,0	6.00,0	5.50,0	5.40,0
		Ж	6.45,0	6.40,0	6.35,0	6.30,0	6.25,0	6.20,0	6.15,0	6.10,0	6.05,0	6.00,0
Эстафета 4х100	м,с	М	Закончить дистанцию					56,0	54,5	53,0	51,5	50,0
		Ж	Закончить дистанцию					1.10,0	1.07,5	1.05,0	1.02,0	58,5
Эстафета 4х200	м,с	М	Закончить дистанцию					2.05,0	2.02,5	1.55,0	1.50,0	1.45,0
		Ж	Закончить дистанцию					2.25,0	2.20,0	2.15,0	2.10,0	2.05,0
Эстафета 4х400	м,с	М	Закончить дистанцию					4.40,0	4.30,0	4.20,0	4.10,0	4.00,0
		Ж	Закончить дистанцию					5.30,0	5.15,0	5.05,0	4.52,5	4.40,0
Бег 60 м с/б	м,с	М	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6
		Ж	11,4	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,9	9,8
Бег 400 м с/б	м,с	М	Закончить дистанцию					1.30,0	1.25,0	1.20,0	1.15,0	1.10,0
		Ж	Закончить дистанцию					2.00,0	1.50,0	1.50,0	1.40,0	1.30,0

Таблица 2

Рейтинговая оценка и нормативы спортивно-технической подготовленности студентов в программных видах «ФСС базовых видов спорта: лёгкая атлетика»
(легкоатлетические прыжки в 5, 7 семестрах)

Виды	Ед. изм.	Пол	Баллы рейтинга									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с разбега	см	М	450	460	470	480	490	500	510	520	540	560
		Ж	330	340	350	360	370	380	400	430	450	470
Прыжок в длину с места	см	М	220	225	230	235	240	250	260	270	280	290
		Ж	170	180	190	200	205	210	215	220	225	235
Тройной прыжок с разбега	см	М	9.00	9.20	9.40	10.00	10.30	11.00	11.30	12.00	12.20	13.20
		Ж	8.00	8.20	8.40	9.00	9.30	9.50	9.55	10.00	10.55	10.50
Прыжок в высоту с разбега	см	М	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160
		Ж	95	100	105	110	115	120	125	130	135	140
Толкание ядра (7.262/4 кг)	м	М	5.80	6.50	7.50	8	9	10.00	10.50	11.00	11.50	12.00
		Ж	5.50	6.00	6.20	6.30	6.40	6.50	7.00	7.50	8.00	8.50
Метание копья (800/600 г)	м	М	25	26	27	28	29	30	35	40	41	43
		Ж	14	15	16	17	18	19	22	25	28	32
Метание диска (2/1 кг)	м	М	20	21	22	23	24	25	27	30	34	37
		Ж	15	16	17	18	19	20	21	22	23	25

Таблица 3

Рейтинговая оценка и нормативы спортивно-технической подготовленности студентов в программных видах «ФСС базовых видов спорта: лёгкая атлетика»
(легкоатлетические метания в 6, 7 семестрах)

Виды	Ед. изм.	Пол	Баллы рейтинга									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Толкание ядра (7.262/4 кг)	м	М	5.80	6.50	7.50	8	9	10.00	10.50	11.00	11.50	12.00
		Ж	5.50	6.00	6.20	6.30	6.40	6.50	7.00	7.50	8.00	8.50
Метание копья (800/600 г)	м	М	25	26	27	28	29	30	35	40	41	43
		Ж	14	15	16	17	18	19	22	25	28	32
Метание диска (2/1 кг)	м	М	20	21	22	23	24	25	27	30	34	37
		Ж	15	16	17	18	19	20	21	22	23	25

Таблица 4

Рейтинговая оценка и нормативы спортивно-технической подготовленности студентов в программных видах «ФСС базовых видов спорта: лёгкая атлетика»

(по программе восьмиборья в 7 семестре)

Виды	Ед. изм.	Пол	Баллы рейтинга									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
первый день												
Бег 100 м	с	М	15,2	15,0	14,8	14,6	14,4	14,2	13,8	13,4	13,0	12,7
		Ж	18,0	17,8	17,6	17,4	17,2	17,0	16,4	15,8	15,4	14,8
Прыжок в длину с разбега	см	М	450	460	470	480	490	500	510	520	540	560
		Ж	330	340	350	360	370	380	400	430	450	470
Толкание ядра (7.262/4 кг)	м	М	5.80	6.50	7.50	8	9	10.00	10.50	11.00	11.50	12.00
		Ж	5.50	6.00	6.20	6.30	6.40	6.50	7.00	7.50	8.00	8.50
Бег 400 м	м,с	М	1.20,0	1.15,0	1.10,0	1.08,0	1.06,0	1.04,0	1.02,0	1.00,0	58,0	56,0
		Ж	1.30,0	1.28,0	1.26,0	1.24,0	1.22,0	1.20,0	1.18,0	1.16,0	1.14,0	1.10,0
второй день												
60 м с/б	м,с	М	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6
		Ж	11,4	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,9	9,8
Прыжок в высоту с разбега	см	М	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160
		Ж	95	100	105	110	115	120	125	130	135	140
Метание копья (800/600 г)	м	М	25	26	27	28	29	30	35	40	41	43
		Ж	14	15	16	17	18	19	22	25	28	32
Метание диска (2/1 кг)	м	М	20	21	22	23	24	25	27	30	34	37
		Ж	15	16	17	18	19	20	21	22	23	25
Бег 1500 м	м,с	М	6.10,0	5.50,0	5.40,0	5.30,0	5.20,0	5.10,0	4.55,0	4.45,0	4.35,0	4.25,0
Бег 800 м	м,с	Ж	3:30,0	3:25,0	3:20,0	3:15,0	3:10,0	3:00,0	2:55,0	2:45,0	2:40,0	2:34,0

Таблица 5

Экспертная рейтинговая оценка
(визуальная оценка техники выполнения легкоатлетических упражнений)
Критерии оценки техники легкоатлетических упражнений

Оценка, балл	Качественная оценка	Критерии оценки
1-2	«Очень плохо»	Отсутствие требуемой схемы оцениваемого упражнения. Произвольное бес-системное выполнение упражнения.
3-4	«Плохо»	Наличие приблизительной схемы оцениваемого упражнения, отсутствие рациональной системы движения, наличие существенных ошибок.
5-6	«Удовлетворительно»	Наличие рациональной системы движений, отсутствие стабильности, рационального ритма. Несущественные ошибки.
7-8	«Хорошо»	Наличие стабильной рациональной системы, ритма. Отсутствие заметных ошибок.
9-10	«Отлично»	Наличие индивидуальной техники выполнения упражнения, умение произ-вольно менять акценты ритма и скорость выполнения упражнения.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Физкультурно-спортивное совершенствование в базовых видах спорта: лёгкая атлетика

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
Направленность (профиль) «Спортивная тренировка»
Учебный план 2026 года

Ставрополь, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ВВЕДЕНИЕ.....	4
2. Общая характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины «физкультурно-спортивное совершенствование в базовых видах спорта: лёгкая атлетика».....	5
3. План-график выполнения самостоятельной работы студента.....	6
4. Контрольные точки и виды отчетности.....	8
5. Методические рекомендации по изучению теоретического материала дисциплины «физкультурно-спортивное совершенствование в базовых видах спорта: лёгкая атлетика».....	10
6. Методические указания по видам работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины.....	11
7. Методические указания по подготовке к экзамену.....	13
8. Список рекомендуемой литературы.....	17
9. Методические указания по выполнению курсовых работ.....	18

1. Введение

В связи с реформами в области образования проблема самостоятельной работы студентов высшего профессионального образования актуальна на современном этапе. Важнейшими задачами подготовки бакалавров физической культуры, определяющими их дальнейшую квалификацию, являются: развитие самостоятельного мышления, самосовершенствование полученных знаний, умений и навыков, творческий поиск в решении учебных заданий.

Самостоятельная работа по дисциплине «Физкультурно-спортивное совершенствование в базовых видах спорта: лёгкая атлетика» свидетельствует о важности ориентации процесса обучения на личность каждого студента и выявление его творческих возможностей.

Цель самостоятельной работы студентов – максимальная индивидуализация студентов, формирование навыков самостоятельного изучения и анализа литературных источников, обобщение опыта работы тренеров по легкой атлетике, формирование методических умений планирования занятий легкоатлетическими упражнениями.

Задачами самостоятельной работы студентов являются:

1. Сформировать умения и навыки организации, проведения и судейства соревнований по лёгкой атлетике;
2. Совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, технику движений, способы ведения тактического соперничества;
3. Осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.

Дисциплина «Физкультурно-спортивное совершенствование в базовых видах спорта: лёгкая атлетика» является базовой дисциплиной учебного плана по подготовке бакалавров направления 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Спортивная тренировка».

Самостоятельная работа студентов формирует следующие компетенции:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1УК-7 выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	Демонстрирует знания о выборе здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности

	ИД-2УК-7 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности
	ИД-3УК-7 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни
ПК-2 Способен совершенствовать спортивное мастерство в процессе тренировочной и соревновательной деятельности	ИД-1ПК-2 Демонстрирует знания средств и методов повышения спортивного мастерства в процессе тренировочной и соревновательной деятельности	Способен демонстрировать знания о применяемых средствах и методах повышения спортивного мастерства в процессе тренировочной и соревновательной деятельности
	ИД-2ПК-2 Осуществляет повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовленности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности	Способен осуществлять повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствовать общие и специальные физические качества, техническую, тактическую и психологическую подготовленности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности
	ИД-3ПК-2 Обеспечивает стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов	Способен к демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня, поддерживать высокий уровень спортивной мотивации, сохранения здоровья спортсменов
ПК-6 Способен реализовывать основные образовательные программы с использованием современных образовательных технологий	ИД-1ПК-6 Демонстрирует знания общих требований к реализации основных образовательных программ	Способен реализовывать основные образовательные программы с использованием современных образовательных технологий и программ
	ИД-2ПК-6 Применяет в учебном процессе современные образовательные технологии	Способен применять в учебном процессе современные образовательные

		технологии
ПК-7 Способен использовать современные цифровые технологии, специализированное программное обеспечение, методы искусственного интеллекта и машинного обучения в профессиональной деятельности	ИД-1ПК-7 ориентируется в современных тенденциях развития цифровых технологий, выбирает технологии или программные средства для решения поставленных задач	Способен использовать современные цифровые технологии, специализированное программное обеспечение, методы искусственного интеллекта и машинного обучения в профессиональной деятельности
	ИД-2ПК-7 применяет при решении задач профессиональной деятельности специализированное программное обеспечение и методы искусственного интеллекта	Способен применять при решении задач профессиональной деятельности специализированное программное обеспечение и методы искусственного интеллекта
	ИД-3ПК-7 владеет навыками создания баз знаний в предметной области	Владеет навыками создания баз знаний в предметной области

2. Характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины «Физкультурно-спортивное совершенствование в базовых видах спорта: лёгкая атлетика»

Методические рекомендации к самостоятельной работе студентов по дисциплине «Физкультурно-спортивное совершенствование в базовых видах спорта: лёгкая атлетика» разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Спортивная тренировка».

Основной формой работы студента является не только работа на лекции, изучение практического раздела учебного материала, их дополнение рекомендованной литературой, но и большая самостоятельная работа, которая позволит глубоко проникнуть в суть рассматриваемых вопросов тем дисциплины.

Выполняя самостоятельную работу студент должен:

- освоить минимум содержания дисциплины, выносимый на самостоятельную работу и предложенный преподавателем в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования;
- планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем;
- самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой;
- выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе студентов.

Содержание учебного материала предусматривает выполнение студентами различного типа заданий и предполагает самостоятельное освоение тео-

ретического, методического и практического материала. Методические рекомендации к самостоятельной работе включают разнообразные формы и виды работ, выбор которых зависит от этапа изучения дисциплин. Задания содержат набор контролируемых вопросов, примерные темы сообщений, контрольные тесты. К каждому разделу предполагается список рекомендуемой литературы, что способствует формированию у студентов самообразовательной компетенции. Предложенные темы позволяют повысить интерес у студентов к изучению основных разделов дисциплины, расширяют возможности дифференцированного обучения, углубляют спектр решаемых задач. Формой контроля может выступать итоговая работа с проверкой и анализом выполненных заданий. Основными формами работы являются:

1. Собеседование – вопросно-ответная форма, проверяет аналитические умения и навыки, выявления мнения по проблеме.

2. Педагогическое тестирование – это инструмент, предназначенный для измерения обученности студентов, состоящий из системы тестовых заданий (контрольных испытаний). Включает вопросы и различные варианты ответов, стандартизованную процедуру проведения, обработки результатов.

Изучение дисциплины «Физкультурно-спортивное совершенствование в базовых видах спорта: лёгкая атлетика» проходит в 4, 5, 6, 7 семестрах.

3. План-график выполнения самостоятельной работы студента

Код реализуемой компетенции	Вид деятельности студентов	Итоговый продукт самостоятельной работы	Средства и технологии оценки	Объём часов
	4 семестр			27
	Раздел I. Комплексное развитие способностей в беговых видах лёгкой атлетики и спортивной ходьбе			
УК-7, ПК-2, ПК-6	Изучение литературы по темам № 1, 2, 3, 4. Практическая подготовка к сдаче контрольных нормативов в беговых видах легкой атлетики и спортивной ходьбе	Конспект, двигательное умение	защита творческого задания, сдача контрольного норматива	17
	Раздел II. Комплексное развитие способностей в прыжковых видах лёгкой атлетики			
УК-7, ПК-2, ПК-6	Изучение литературы по темам № 5, 6, 7. Практическая подготовка к сдаче контрольных нормативов в прыжковых видах легкой атлетики	Конспект, двигательное умение	защита творческого задания, сдача контрольного норматива	20
	За 4 семестр			27
	5 семестр			27
	Раздел I. Комплексное развитие способностей в беговых видах лёгкой атлетики			
УК-7, ПК-2, ПК-6	Изучение литературы по темам № 8. Практическая подготовка к сдаче	Конспект, двигательное умение	защита творческого задания, сдача контрольного норматива	10

	контрольных нормативов в беговых видах лёгкой атлетики			
	Раздел II. Комплексное развитие способностей в прыжковых видах лёгкой атлетики			
УК-7, ПК-2, ПК-6	Изучение литературы по темам № 9, 10, 11, 13 Практическая подготовка к сдаче контрольных нормативов в прыжковых видах легкой атлетики	Конспект, двигательное умение	защита творческого задания сдача контрольного норматива	7
	Раздел III. Комплексное развитие способностей в легкоатлетических метаниях			
УК-7, ПК-2, ПК-6	Изучение литературы по темам № 12. Практическая подготовка к сдаче контрольных нормативов в легкоатлетических метаниях	Конспект, двигательное умение	защита творческого задания сдача контрольного норматива	10
	За 5 семестр			27
	6 семестр			22,5
	Раздел I. Комплексное развитие способностей в беговых видах лёгкой атлетики			
УК-7, ПК-2, ПК-6	Изучение литературы по темам № 14, 16. Практическая подготовка к сдаче контрольных нормативов в беговых видах лёгкой атлетики	Конспект, двигательное умение	защита творческого задания, сдача контрольного норматива	5
	Раздел II. Комплексное развитие способностей в прыжковых видах лёгкой атлетики			
УК-7, ПК-2, ПК-6	Изучение литературы по темам № 15, 18. Практическая подготовка к сдаче контрольных нормативов в прыжковых видах легкой атлетики	Конспект, двигательное умение	защита творческого задания сдача контрольного норматива	5
	Раздел III. Комплексное развитие способностей в легкоатлетических метаниях			
УК-7, ПК-2, ПК-6	Изучение литературы по темам № 17, 19. Практическая подготовка к сдаче контрольных нормативов в легкоатлетических метаниях	Конспект, двигательное умение	защита творческого задания сдача контрольного норматива	12,5
	За 6 семестр			22,5
	7 семестр			18
	Раздел IV. Интегральная подготовка в легкоатлетическом многоборье			
УК-7, ПК-2, ПК-6	Подготовка к сдаче контрольных нормативов в легкоатлетическом многоборье. Изучение литературы по темам: 20, 21, 22, 23, 24.	двигательное умение, конспект	сдача контрольного норматива, экзамен	6
	1-й день: 100 м, прыжок в длину с разбега, толкание ядра, 400 м.		сдача контрольного норматива, экзамен	6
	2-й день: 60 м с/б, прыжок в высоту с разбега, метание копья или		сдача контрольного норматива, экзамен	6

	диска (по выбору), 800 м (девушки), 1500 м (юноши).			
	Подготовка к экзамену – 27 ч.			27
Итого за 7 семестр				18
Итого				121,5

4. Контрольные точки и виды отчетности

Успеваемость студентов проверяется по их теоретической и спортивно-технической подготовленности в форме зачёта и экзамена в сроки, предусмотренные учебным планом. Нормативы спортивно-технической подготовленности установлены и утверждены кафедрой теории и методики физической культуры и спорта (см. раздел «Фонд оценочных средств»). Текущий учёт представляет собой систематическую проверку качества выполнения изучаемых видов лёгкой атлетики, подводящих и специальных упражнений, правил соревнований, домашних заданий. Содержание зачётных требований изложено в соответствующих разделах программы.

Экзамен предусматривает проверку теоретических знаний студентов в объёме всей программы. Общая оценка выставляется с учётом проверки спортивно-технической подготовленности студентов.

Рейтинговая оценка знаний студента

№ п/п	Вид деятельности студентов	Сроки выполнения	Количество баллов
4 семестр			
1.	Практические занятия (сдача контрольных нормативов по легкоатлетическому бегу и спортивной ходьбе, выполнение творческого задания), самостоятельная работа студента по темам 1 – 4.	12 неделя	30
2.	Практические занятия (сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину и в высоту с разбега, выполнение творческого задания), самостоятельная работа студента по темам 5-7.	18 неделя	25
	Итого за 4 семестр	20 недель	55
5 семестр			
1.	Практические занятия (выполнение творческого задания), самостоятельная работа студента по темам 8-11.	10 неделя	30
2.	Практические занятия (сдача контрольных нормативов по легкоатлетическим прыжкам, выполнение творческого задания), самостоятельная работа студента по темам 12 – 13.	15 неделя	25
	Итого за 5 семестр	16 недель	55
6 семестр			
1.	Практические занятия (выполнение творческого задания), самостоятельная работа студента по темам 14 – 17.	8 неделя	30
2.	Практические занятия (сдача контрольных нормативов по легкоатлетическим метаниям, выполнение творческого задания), самостоятельная работа студента по	12 неделя	25

	темам 18 – 19.		
	Итого за 6 семестр	15 недель	55
7 семестр			
1.	Практические занятия (интегральная беговая, прыжковая и метательная подготовка - выполнение творческого задания), самостоятельная работа студента по теме 20 – 22.	9 неделя	30
2.	Практические занятия (интегральная подготовка и сдача контрольных нормативов по легкоатлетическому многоборью (восьмиборье)), самостоятельная работа студента по темам 23 – 24.	11 неделя	25
	Итого за 7 семестр	12 недель	55
	Итого		220

Максимально возможный балл за весь текущий контроль устанавливается равным **55**. Текущее контрольное мероприятие считается сданным, если студент получил за него не менее 60% от установленного для этого контроля максимального балла. Рейтинговый балл, выставляемый студенту за текущее контрольное мероприятие, сданное студентом в установленные графиком контрольных мероприятий сроки, определяется следующим образом:

Уровень выполнения контрольного задания	Рейтинговый балл (в % от максимального балла за контрольное задание)
Отличный	100
Хороший	80
Удовлетворительный	60
Неудовлетворительный	0

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация в форме **экзамена** предусматривает проведение обязательной экзаменационной процедуры и оценивается 40 баллами из 100. Минимальное количество баллов, необходимое для допуска к экзамену, составляет 33 балла. Положительный ответ студента на экзамене оценивается рейтинговыми баллами в диапазоне от **20** до **40** ($20 \leq S_{\text{ЭКЗ}} \leq 40$), оценка **меньше 20** баллов считается неудовлетворительной.

Шкала соответствия рейтингового балла экзамена 5-балльной системе

Рейтинговый балл по дисциплине	Оценка по 5-балльной системе
35 – 40	Отлично
28 – 34	Хорошо
20 – 27	Удовлетворительно

Итоговая оценка по дисциплине, изучаемой в одном семестре, определяется по сумме баллов, набранных за работу в течение семестра, и баллов, полученных при сдаче экзамена:

Шкала пересчета рейтингового балла по дисциплине в оценку по 5-балльной системе

Рейтинговый балл по дисциплине	Оценка по 5-балльной системе
88 – 100	Отлично
72 – 87	Хорошо
53 – 71	Удовлетворительно
<53	Неудовлетворительно

5. Методические рекомендации по изучению теоретического материала дисциплины «физкультурно-спортивное совершенствование в базовых видах спорта: лёгкая атлетика»

Для успешного освоения дисциплины, необходимо самостоятельно детально изучить представленные темы, используя рекомендуемые источники информации, представленные в списке литературы.

В ходе изучения тем дисциплины рекомендуется вести конспектирование учебного материала. Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

План – это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Необходимо обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. В ходе подготовки по темам дисциплины необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д.

Конспектирование первоисточника и научно-исследовательской литературы. Конспект представляет собой дословные выписки из текста источника. При этом необходимо понимать, что конспект – это не полное переписывание чужого текста. Необходимо знать, что при написании конспекта сначала прочитывается текст – источник, в нём выделяются основные положения, подбираются примеры, идёт перекомпоновка материала, а уже затем оформляется текст конспекта. Конспект может быть полным, когда работа идёт со всем текстом источника или неполным, когда интерес представляет какой-либо один или несколько вопросов, затронутых в источнике.

Изучение основной и дополнительной литературы по дисциплине с конспектированием по разделам

Самостоятельная работа при чтении учебной литературы начинается с изучения конспекта материала, полученного при слушании лекций преподавателя. Полученную информацию необходимо осмыслить. При необходимости, в конспект лекций могут быть внесены схемы, другая дополнительная информация. При изучении нового материала составляется конспект. Сжато излагается самое существенное в данном материале.

Работа с электронными ресурсами в сети Интернет.

Для повышения эффективности самостоятельной работы должен уметь работать в поисковой системе сети Интернет и использовать найденную информацию при подготовке к занятиям. Поиск информации можно вести по автору, заглавию, виду издания, году издания или издательству. Также в сети Интернет доступна услуга по скачиванию методических указаний и учебных пособий, подбору необходимой научной литературы.

6. Методические указания по видам работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины

Для подготовки к практическим занятиям студенту предлагается выполнить следующие виды работы: написание конспекта и практическое выполнение индивидуальных творческих заданий, практическое выполнение контрольных нормативов, подготовка к собеседованию.

Процедура проведения собеседования включает в себя: вопросы для определения уровня освоения знаний по предложенным темам. Предлагаемые студенту вопросы позволяют проверить компонент компетенции: знать основы техники и методику обучения легкоатлетическим упражнениям. Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо подготовить ответы на вопросы в письменной форме. При подготовке к ответу студенту предоставляется право пользования любыми справочными материалами, снарядами и оборудованием. При проверке задания, оцениваются знание понятийного аппарата, полное владение методами, умение обосновать их подбор.

Методические рекомендации к выполнению творческих заданий.

Индивидуальные творческие задания позволяют проверить уровень сформированности элементов компетенции:

- умеет совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, демонстрировать технику легкоатлетических видов, осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму;

- владеет в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму. Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо подготовить конспект задания в письменной форме. При проверке задания, оцениваются знание понятийного аппарата, полное владение методами, умение обосновать их подбор. Качество практической защиты проекта. Индивидуальный показ изучаемых заданий.

Цель творческих заданий:

- помочь студентам систематизировать, закрепить и углубить знания теоретического характера;

- научить приемам решения практических задач, способствовать овладению навыками и умениями выполнения расчетов;

- графических и других видов заданий; научить их работать с книгой, документацией и схемами, пользоваться справочной и научной литературой, ГОСТами;

- формировать умение учиться самостоятельно, овладевать методами, способами и приемами самообучения, саморазвития и самоконтроля.

Выполнение творческих заданий позволяет повысить уровень самостоятельности магистрантов, активизировать познавательную деятельность, стимулировать творческий подход при решении профессиональных задач.

Выполнение творческих заданий предусматривает индивидуальную или групповую формы работы.

Подготовка к защите творческого задания заключается в оформлении варианта творческого задания, а также подготовке выступления, отражающего цели и задачи выполняемой работы, основное содержание выполненной работы, полученные результаты. Продолжительность выступления – не более 10 минут.

Защита творческих заданий предполагает выступление студента (или группы). После каждого выступления присутствующие на защите творческого задания участники задают вопросы, чтобы прояснить некоторые моменты, выяснить насколько глубоко проработана тема творческого задания и насколько эффективно.

Перечень и содержание творческих заданий представлены в фонде оценочных средств. Студенты в процессе самостоятельной работы могут готовиться к выполнению творческих заданий.

Для самостоятельной работы необходимо подготовить представленные творческие задания по темам дисциплины.

Выполнение контрольных нормативов по освоению техники легкоатлетических упражнений позволяют проверить уровень сформированности элементов компетенции:

- умеет совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, демонстрировать технику легкоатлетических видов, осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму;

- владеет в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму. Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо подготовить практическое умение и навык демонстрации упражнений легкоатлетического раздела школьной программы по физкультуре. При подготовке к заданию студенту предоставляется право пользования снарядами и оборудованием установленными Правилами соревнований. При проверке задания, оценивается техника выполнения легкоатлетических упражнений в соответствии с критериями оценки (см. раздел «Фонд оценочных средств»).

На практических занятиях осваивается и совершенствуется техника и методика обучения видам лёгкой атлетики; изучаются комплексы различных упражнений, направленных на развитие и совершенствование двигательных умений и навыков, физических качеств; занимаются судейской практикой; углубляются, закрепляются и совершенствуются знания, полученные на лекционных занятиях; осуществляется контроль за выполнением самостоятельной работой студентов; формируются профессионально-педагогические навыки проведения отдельных общеразвивающих и специальных упражнений, затем частей урока или учебно-тренировочного занятия и, наконец, уро-

ка/тренировочного занятия в целом; разработки учебной документации (конспекта, Положения); анализа урока своих товарищей; методики проведения тестирования.

7. Методические указания по подготовке к экзамену

В качестве промежуточной аттестации по дисциплине предусмотрен экзамен в 7 семестре.

Экзамен является неотъемлемой частью учебного процесса и предназначен для проверки закрепления знаний студентов, полученных на лекционных занятиях и самостоятельно.

Экзамен состоит из практического и теоретического разделов:

При проверке практического задания, оцениваются:

- техника легкоатлетического упражнения;
- выполнение контрольного норматива по каждому виду легкоатлетического многоборья (восьмиборья);
- соблюдение правил соревнований;
- правильная терминология;
- рациональная последовательность и рациональность подбора подготовительных упражнений.

Основанием для снижения оценки являются:

- ошибки в выборе средств и методов проведения части занятия легкоатлетической направленности;
- ошибки в демонстрации техники легкоатлетических упражнений;
- не выполнение контрольного норматива;
- нарушение правил соревнований.

В рамках практической части экзамена студенты должны уметь:

1. Продемонстрировать технику спринтерского бега (100м).
2. Продемонстрировать технику спринтерского бега (400м).
3. Продемонстрировать технику стайерского бега (800м, 1500м).
4. Продемонстрировать технику барьерного бега (60м с/б).
5. Продемонстрировать технику легкоатлетических прыжков в длину с разбега (избранным способом прыжка).
6. Продемонстрировать технику легкоатлетических прыжков в высоту с разбега (избранным способом прыжка).
7. Продемонстрировать технику метания копья (600г, 800г).
8. Продемонстрировать технику толкания ядра (4кг, 7,260кг).

В рамках практической части экзамена студенты должны владеть:

1. Техникой и методикой обучения бегу на короткие дистанции.
2. Техникой и методикой обучения бегу на средние дистанции.
3. Техникой и методикой обучения барьерному бегу.
4. Техникой и методикой обучения эстафетному бегу.
5. Техникой и методикой обучения спортивной ходьбе.
6. Техникой и методикой обучения прыжкам в длину с разбега.
7. Техникой и методикой обучения прыжкам в высоту с разбега.
8. Техникой и методикой обучения метанию копья.

9. Техникой и методикой обучения метанию диска.

10. Техникой и методикой обучения толканию ядра.

Критерии оценивания выполнения заданий для проверки уровня развития двигательных умений (сдача контрольных нормативов) приведены в Фонде оценочных средств.

Теоретическая часть экзамена представлена устной формой.

Требования к ответу студента:

- раскрытие вопроса как проблемы;
- владение понятийным аппаратом;
- анализ основных направлений в научной и научно-практической деятельности по проблеме;
- авторская позиция;
- знание, понимание и анализ первоисточников;
- структурированность ответа в исторической и проблемной логике;
- установка междисциплинарных связей;
- прикладная и практическая значимость;
- лаконичность, четкость речи;
- соблюдение регламента.

Процедура проведения экзамена осуществляется в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования в СКФУ.

В экзаменационный билет включаются два вопроса. Курсивом выделены вопросы повышенного уровня сформированности компетенций.

Для подготовки по билету отводиться 20 минут.

При подготовке к ответу студенту предоставляется право пользования учебной программой, макетами, биоэкономическими расчетными таблицами.

Примерные вопросы для самоподготовки к экзамену

1. Особенности организации учебно-тренировочной деятельности по легкой атлетике. *Периодизация спортивной тренировки.*

2. Раскрыть методику применения специальных упражнений (подготовительные, подводящие, имитационные) и их роль в обучении. *Применение упражнений из других видов спорта с целью повышения эффективности процесса обучения.*

3. Общая характеристика принципов спортивной тренировки в легкой атлетике: единства общей и специальной подготовки; непрерывности и цикличности тренировочного процесса; постепенности, предельности, волнообразности тренировочных нагрузок, углубленной специализации и индивидуализации. *Применение принципов спортивной тренировки в тренировочном процессе.*

4. Раскрыть методы нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в легкой атлетике. *Охарактеризовать понятия объем и интенсивность.*

5. Общая характеристика методов спортивной тренировки в легкой атлетике. *Характеристика равномерного метода спортивной тренировки, как*

метода непрерывного воздействия: назначение, содержание, методические особенности, варианты.

6. Раскрыть особенности организации и проведения занятий по легкой атлетике на открытом воздухе. *Техника безопасности.*

7. Характеристика переменного метода спортивной тренировки легкоатлета, как метода вариативно-непрерывного упражнения. *Педагогические возможности, задачи, содержание, методические особенности, варианты, преимущества и недостатки.*

8. Разработать краткий план учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике на примере одного из ее видов. *Организация и проведение легкоатлетического занятия.*

9. Общая характеристика видов спортивной подготовки легкоатлета. *Интегральная подготовка, как основа результативности соревновательной деятельности.*

10. Раскрыть методику совершенствования техники бега на короткие дистанции. *Организация и судейство соревнований в спринтерском беге.*

11. Физическая подготовка: виды задачи, средства, методы. *Критерии оценки физической подготовленности легкоатлета.*

12. Раскрыть методику совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции. *Организация, проведение и судейство соревнований в беге на средние дистанции.*

13. Техническая подготовка: виды задачи, средства, методы. *Критерии оценки технического мастерства легкоатлета.*

14. Раскрыть методику совершенствования техники эстафетного бега 4x100 метров. *Организация, проведение и судейство соревнований в эстафетном беге 4x100 м.*

15. Тактическая подготовка: виды задачи, средства, методы. *Значение тактической подготовки в легкой атлетике.*

16. Раскрыть методику совершенствования техники барьерного бега. *Организация, проведение и судейство соревнований в барьерном беге.*

17. Общая характеристика соревновательного метода спортивной тренировки легкоатлета. *Формы, задачи, методические особенности.*

18. Раскрыть методику совершенствования техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». *Организация, проведение и судейство соревнований в прыжках в длину.*

19. Общая характеристика психологической подготовки легкоатлета. *Виды, задачи, средства, методы психологической подготовки.*

20. Раскрыть методику совершенствования техники прыжка в длину с разбега способом «фосбери-флоп». *Организация, проведение и судейство соревнований в прыжках в высоту.*

21. Общая характеристика интегральной подготовки в легкой атлетике. *Формы, задачи, методические приемы.*

22. Раскрыть методику совершенствования техники метания копья. *Организация, проведение и судейство соревнований в метании копья.*

23. Общая характеристика игрового метода. *Его значение и особенности использования в спортивной тренировке легкоатлета.*

24. Раскрыть методику совершенствования техники толкания ядра. *Организация, проведение и судейство соревнований в толкании ядра.*

25. Общая характеристика метода круговой тренировки легкоатлета. *Назначение, используемые средства и их распределение по станциям, индивидуальное дозирование нагрузки.*

26. Раскрыть методику совершенствования техники тройного прыжка с разбега. *Организация, проведение и судейство соревнований в тройном прыжке.*

27. Общая характеристика интервального метода спортивной тренировки легкоатлета. *Экстенсивные и интенсивные упражнения, с постепенным увеличением или уменьшением длительности работы, с жесткими или щадящими интервалами отдыха.*

28. Раскрыть методику совершенствования техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы». *Организация, проведение и судейство соревнований по прыжкам в длину с разбега.*

29. Общая характеристика видов спортивной подготовки легкоатлета. *Примеры неразрывной взаимосвязи нескольких видов подготовки в различных видах легкой атлетики.*

30. Раскрыть методику совершенствования техники спортивной ходьбы. *Организация, проведение и судейство соревнований по спортивной ходьбе.*

31. Построение и основные требования к подготовительной части тренировочного занятия легкоатлетической направленности. *Средства и задачи подготовительной части.*

32. Провести анализ последовательности обучения технически сложным легкоатлетическим упражнениям. *Привести примеры упражнений с использованием целостного и расчлененного методов обучения.*

33. Построение и основные требования к основной части тренировочного занятия легкоатлетической направленности. *Средства и методы, применяемые в основной части занятия.*

34. Раскрыть методику совершенствования техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». *Привести примеры подводящих прыжковых упражнений.*

35. Общая характеристика заключительной части тренировочного занятия легкоатлетической направленности. *Назначение, средства, методы восстановления организма.*

36. Разработать положение о соревновании по легкоатлетическому бегу. *Обосновать необходимость пунктов положения о соревнованиях.*

37. Задачи, содержание и методы теоретической подготовки тренера на этапах многолетней работы с легкоатлетами. *Современные средства информации применяемые в учебно-тренировочном процессе.*

38. Раскрыть методику совершенствования техники кроссового бега. *Основные требования, предъявляемые к организму спортсмена, специализирующемуся в кроссе.*

39. Характеристика видов легкоатлетических метаний. *Перечислить преимущественные виды подготовленности метателя.*

40. Раскрыть суть повторного метода спортивной тренировки легкоатлета. *Назначение, содержание, методические особенности, основные варианты использования повторного метода, преимущества и недостатки.*

41. Характеристика видов легкоатлетического бега. *Перечислить преимущественные виды подготовленности бегуна на различные дистанции.*

42. Классификация, причины возникновения и меры предупреждения ошибок (соблюдение принципов обучения, рациональный подбор средств, методов и методических приёмов в соответствии с этапом обучения). *Пути, правила, способы, методические приёмы исправления ошибок.*

43. Характеристика видов легкоатлетических прыжков. *Перечислить преимущественные виды подготовленности прыгуна.*

44. Понятия готовность, подготовленность, тренированность. *Спортивная форма и закономерности ее развития.*

8. Список рекомендуемой литературы

Основная литература:

1. Базовые виды спорта. Легкая атлетика Электронный ресурс : учебное пособие для студентов очной формы обучения. - Ижевск : Ижевская ГСХА, 2020. - 68 с., экземпляров неограниченно

2. Шатунов, Д. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика Электронный ресурс / Шатунов Д. А. : учебно-методическое пособие. - Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2020. - 127 с., экземпляров неограничено

3. Гришина, Т. С. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование Электронный ресурс / Гришина Т. С. : учебно-методическое пособие. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 239 с., экземпляров неограниченно

Дополнительна литература:

1. Кравчук, В. И. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.И. Кравчук. - Челябинск: ЧГАКИ, 2013. - 184 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 139-142. - ISBN 978-5-94839-402-5.

2. Легкая атлетика как раздел физической культуры в педагогических вузах Электронный ресурс: Учебное пособие для студентов / А. Х. Марданов[и др.]; ред. А. Г. Мухаметшин. - Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2012. - 132 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397.

3. Легкая атлетика : энциклопедия / авт.-сост. В. Б. Зеличенко ; авт.-сост. В. Н. Спичков ; авт.-сост. В. Л. Штейнбах ; под общ.ред. В. В. Балахничев ; Всероссийская федерация легкой атлетики. - Москва : Человек, 2013. - 833 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-904885-81-6.

4. Морозов, А.И. Легкая атлетика в программе подготовки студентов факультета физической культуры и спорта Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / А.И. Морозов. - Набережные Челны: Набережночел-

нинский государственный педагогический университет, 2016. - 78 с. - Книга находится в базовой версии ЭБСIPRbooks.

5. Онгарбаева, Д.Т. Легкая атлетика с методикой преподавания Электронный ресурс: учебное пособие / Е.А. Алимханов / Г.Б. Мадиева / Д.Т. Онгарбаева. - Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2014. - 100 с. - Книга находится в базовой версии ЭБСIPRbooks. - ISBN 978-601-04-0593-6.