

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДЕНА

проректором по учебной работе университета

19 февраля 2020 г.

Регистрационный № УД-94

ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА

по направлению специальности

1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа по легкой атлетике)»

Минск
БГУФК
2020

УДК 796.42(073)
ББК 75.711я73
П78

Программа государственного экзамена составлена на основе образовательного стандарта высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2013, утвержденного постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.08.2013 № 88.

СОСТАВИТЕЛИ:

А.И. Терлюкевич, заведующий кафедрой легкой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

Э.П. Позюбанов, профессор кафедры легкой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

С.Ю. Аврутин, старший преподаватель кафедры легкой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

А.Л. Кротов, старший преподаватель кафедры легкой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

В.А. Харьков, заведующий кафедрой спортивно-боевых единоборств и специальной подготовки учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук;

С.Е. Жуков, доцент кафедры водных видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

кафедрой легкой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 09.01.2020 № 7);

советом спортивно-педагогического факультета массовых видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 22.01.2020 № 11);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 19.02.2020 № 4)

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	6
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА	9
Раздел I. Общие основы теории и методики учебной дисциплины	9
Тема 1. Правила безопасности на занятиях легкой атлетикой и профилактика травматизма	9
Тема 2. История легкой атлетики	9
Тема 3. Профессиограмма тренера по легкой атлетике	9
Тема 4. Легкая атлетика в системе образования	9
Раздел II. Техника легкоатлетических упражнений	10
Тема 5. Эволюция техники легкоатлетических упражнений	10
Тема 6. Техника спортивной ходьбы	10
Тема 7. Техника бега на средние и длинные дистанции	10
Тема 8. Техника бега на короткие дистанции	11
Тема 9. Техника эстафетного бега	11
Тема 10. Техника барьерного бега, бега на 3000 м с препятствиями	11
Тема 11. Техника прыжка в высоту с разбега	11
Тема 12. Техника прыжка в длину с разбега	11
Тема 13. Техника тройного прыжка с разбега	12
Тема 14. Техника метания копья	12
Тема 15. Техника толкания ядра	12
Тема 16. Техника метания диска	12
Раздел III. Обучение технике легкоатлетических упражнений	12
Тема 17. Методика обучения технике спортивной ходьбы	12
Тема 18. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции	13
Тема 19. Методика обучения технике бега на короткие дистанции	13
Тема 20. Методика обучения технике эстафетного бега	13
Тема 21. Методика обучения технике барьерного бега и бега на 3000 м с препятствиями	14
Тема 22. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега	14
Тема 23. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега	14
Тема 24. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега	14
Тема 25. Методика обучения технике метания копья	15
Тема 26. Методика обучения технике толкания ядра	15
Тема 27. Методика обучения технике метания диска	15
Раздел IV. Спортивная подготовка в легкой атлетике	15
Тема 28. Основы спортивной подготовки в легкой атлетике	15
Тема 29. Техническая подготовленность и техническая подготовка легкоатлетов	16
Тема 30. Тактическая подготовленность и тактическая подготовка легкоатлетов	16
Тема 31. Психологическая подготовленность и психологическая подготовка легкоатлетов	16

Тема 32. Скоростные способности и методика их развития у легкоатлетов .	17
Тема 33. Силовые способности и методика их развития у легкоатлетов....	17
Тема 34. Выносливость и методика ее совершенствования у легкоатлетов.....	17
Тема 35. Построение спортивной подготовки легкоатлетов на различных этапах многолетнего совершенствования	18
Тема 36. Построение спортивной подготовки легкоатлетов в течение года ...	18
Тема 37. Построение программ микроциклов в видах легкой атлетики	19
Тема 38. Построение программ мезоциклов в видах легкой атлетики.....	19
Тема 39. Спортивный отбор и спортивная ориентация в системе спортивной подготовки легкоатлетов	19
Тема 40. Контроль в системе спортивной подготовки легкоатлетов	20
Тема 41. Особенности построения учебно-тренировочного процесса у женщин	20
Тема 42. Тренировка в спортивной ходьбе на различных этапах многолетней спортивной подготовки	20
Тема 43. Тренировка в беге на короткие дистанции на различных этапах многолетней спортивной подготовки	21
Тема 44. Тренировка в беге на средние дистанции на различных этапах многолетней спортивной подготовки	22
Тема 45. Тренировка в беге на длинные дистанции на различных этапах многолетней спортивной подготовки	22
Тема 46. Тренировка в барьерном беге на различных этапах многолетней спортивной подготовки	23
Тема 47. Тренировка в прыжке в длину на различных этапах многолетней спортивной подготовки	24
Тема 48. Тренировка в прыжке в высоту на различных этапах многолетней спортивной подготовки	24
Тема 49. Тренировка в толкании ядра на различных этапах многолетней спортивной подготовки	25
Тема 50. Тренировка в метании копья на различных этапах многолетней спортивной подготовки	25
Тема 51. Тренировка в метании диска на различных этапах многолетней спортивной подготовки	26
Тема 52. Тренировка в многоборьях (мужчины) на различных этапах многолетней спортивной подготовки	26
Тема 53. Спортивные соревнования и соревновательная деятельность в легкой атлетике	27
Раздел V. Правила спортивных соревнований Международной ассоциации легкоатлетических федераций (IAAF).....	27
Тема 54. Международные спортивные соревнования и допуск к ним.....	27
Тема 55. Антидопинговые и медицинские правила	27
Тема 56. Технические правила.....	28
Раздел VI. Спортивно-педагогическое мастерство	28

Тема 57. Формирование умений и навыков проведения общеразвивающих упражнений.....	28
Тема 58. Формирование умений и навыков проведения специально-подготовительных упражнений.....	28
Тема 59. Формирование умений и навыков проведения учебно-тренировочных занятий различной направленности	28
Тема 60. Формирование умений и навыков проведения уроков по легкой атлетике в учреждениях общего среднего образования.....	29
Раздел VII. Научно-методическое обеспечение легкой атлетики	29
Тема 61. Планирование научного исследования	29
Тема 62. Методы и методики научного исследования в легкой атлетике ..	29
Тема 63. Подготовка рукописи и оформление научной работы	29
ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	30
Порядок проведения итоговой аттестации (извлечение из Правил проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования)	30
Экзаменационные требования к государственному экзамену по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по легкой атлетике)» (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем)	35
Экзаменационные требования к государственному экзамену по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по легкой атлетике)» (список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы)	38
Критерии оценки знаний и компетенций выпускников по 10-балльной шкале на государственном экзамене по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по легкой атлетике)».....	41
Список рекомендуемой литературы.....	44

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа государственного экзамена по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по легкой атлетике)» разработана в соответствии с Правилами проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования, образовательным стандартом высшего образования I ступени ОСВО 1-88 02 01-2013, учебным планом вышеуказанного направления специальности и учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по легкой атлетике)».

Государственный экзамен является одной из обязательных составляющих итоговой аттестации студентов при завершении освоения содержания образовательных программ высшего образования в соответствии с образовательным стандартом высшего образования I ступени ОСВО 1-88 02 01-2013.

Целью проведения государственного экзамена является определение теоретико-методической и профессиональной подготовленности выпускника в области избранного вида спорта (легкая атлетика).

В процессе государственного экзамена решаются задачи:

- оценка степени освоения выпускником учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта», определяющей его профессиональные компетенции;
- оценка умения выпускника ориентироваться в решении профессиональных ситуационных задач в области избранного вида спорта (легкая атлетика), иллюстрировать теоретические положения практическими примерами;
- оценка уровня владения понятийным аппаратом и способности использования научной терминологии;
- оценка умения ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (легкая атлетика), использовать при ответах междисциплинарные научные знания;
- оценка уровня информационной и коммуникативной культуры выпускника;
- оценка уровня готовности выпускника к осуществлению основных видов профессиональной деятельности.

Выпускник должен:

знать:

- историю, современное состояние и тенденции развития легкой атлетики;
- основные понятия легкой атлетики;
- структуру и функции международных и национальных, государственных и негосударственных органов управления легкой атлетикой;

- основные положения системы спортивной подготовки спортсмена;
- технику и тактику легкой атлетики;
- содержание видов спортивной подготовки;
- методику физической, технической и тактической подготовки;
- специфику психологической подготовки в легкой атлетике;
- цель, задачи и содержание системы спортивной подготовки спортсменов различной квалификации;
- показатели и критерии спортивного отбора;
- систему контроля и спортивного отбора в легкой атлетике;
- периодизацию, структуру, планирование и контроль в легкой атлетике;
- соревновательную деятельность в легкой атлетике;
- внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе спортивной подготовки спортсменов;

уметь:

- осуществлять профилактику травматизма;
- организовать спортивные соревнования по легкой атлетике;
- судить спортивные соревнования по легкой атлетике;
- готовить судей по легкой атлетике;
- реализовать профессиональные компетенции тренера в практической деятельности;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- анализировать технику видов легкой атлетики;
- осуществлять физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку;
- обучать технике и тактике различных видов легкой атлетики;
- дифференцировать и индивидуализировать физическую подготовку;
- регулировать психическое состояние спортсмена (команды);
- планировать, проводить, контролировать и корректировать спортивную подготовку спортсменов различной квалификации;
- организовать и проводить спортивный отбор;
- контролировать и анализировать соревновательную деятельность;
- организовать информационное, научно-методическое, учебно-тренировочное обеспечение;
- взаимодействовать со специалистами смежных профилей;

владеть:

- понятийным аппаратом в легкой атлетике;
- методами страховки и оказания помощи;
- методикой и навыками судейства;
- техникой избранного вида легкой атлетики;
- тактикой избранного вида легкой атлетики;
- методикой технической и тактической подготовки;
- методиками направленного развития двигательных способностей;
- педагогическими методами психического регулирования состояния спортсмена;
- методикой спортивного отбора;

- методиками планирования учебно-тренировочного процесса;
- методами контроля;
- методами сбора и анализа информации о соревновательной деятельности.

Программа государственного экзамена по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по легкой атлетике)» носит системный и комплексный характер, интегрируя содержание учебного материала по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» со смежными учебными дисциплинами.

Программа государственного экзамена основана на содержании учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» и включает в себя следующие разделы:

Раздел I. Общие основы теории и методики учебной дисциплины.

Раздел II. Техника легкоатлетических упражнений.

Раздел III. Обучение технике легкоатлетических упражнений.

Раздел IV. Спортивная подготовка в легкой атлетике.

Раздел V. Правила спортивных соревнований Международной ассоциации легкоатлетических федераций (IAAF).

Раздел VI. Спортивно-педагогическое мастерство.

Раздел VII. Научно-методическое обеспечение легкой атлетики.

Каждый экзаменационный билет состоит из трех теоретических вопросов, относящихся к различным разделам учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта». В процессе подготовки к сдаче государственного экзамена студенту следует ознакомиться с программой государственного экзамена, что поможет ему сориентироваться, к какой теме относится вопрос и выстроить логическую структуру ответа.

В информационно-методическую часть программы государственного экзамена включены:

- порядок проведения итоговой аттестации (извлечение из Правил проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования);

- экзаменационные требования к государственному экзамену (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем);

- экзаменационные требования к государственному экзамену (список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы);

- критерии оценки знаний и компетенций выпускников по 10-балльной шкале на государственном экзамене;

- список рекомендуемой литературы.

Список рекомендуемой литературы включает основные и дополнительные литературные источники: учебники, учебные пособия (отечественных и зарубежных авторов), нормативные правовые акты и другие документы.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

РАЗДЕЛ I. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. Правила безопасности на занятиях легкой атлетикой и профилактика травматизма

Соответствие места занятий предъявляемым требованиям. Обеспечение безопасности при занятиях бегом: покрытие беговой дорожки и кроссовой дистанции, наличие разметок на дорожке, рельеф беговой дистанции. Обеспечение безопасности при занятиях прыжками: состояние мест приземления, правильная фиксация планки отталкивания в прыжке в длину и тройном прыжке, установка планки в прыжке в высоту, состояние секторов. Обеспечение безопасности при занятиях метаниями: соответствие веса снаряда подготовленности занимающихся, наличие сеток безопасности при длинных метаниях, учет квалификации спортсменов при выборе места занятия. Подготовка мест занятий. Организация группы на занятиях по легкой атлетике на стадионе. Правила поведения в легкоатлетическом манеже. Требования к спортивной форме и спортивной обуви. Причины травматизма при занятиях бегом, прыжками и метаниями.

Тема 2. История легкой атлетики

Легкая атлетика как самостоятельный вид спорта. Легкая атлетика в послевоенный период. Развитие легкой атлетики в Республике Беларусь. Олимпийские игры и виды легкой атлетики, входящие в них. Первые чемпионы БССР по легкой атлетике. Участие белорусских спортсменов в чемпионатах мира и Олимпийских играх.

Тема 3. Профессиограмма тренера по легкой атлетике

Тренер как профессия. Взаимоотношения тренера и спортсмена. Поведение тренера на тренировках и спортивных соревнованиях. Интерес тренера к личной жизни спортсмена. Роль тренера как воспитателя. Личный пример тренера. Ложный и настоящий авторитет тренера. Научная организация труда тренера. Этапы подготовки тренера. Самообразование по различным предметам, методические занятия и конференции. Анализ учебно-тренировочного процесса.

Тема 4. Легкая атлетика в системе образования

Легкоатлетические упражнения в образовательной программе дошкольного образования. Цель и задачи. Основная направленность процесса физического воспитания. Анатомо-физиологические особенности занимающихся. Состав и структура основных средств и методов процесса физического воспитания. Организационные формы проведения занятий.

Легкая атлетика в образовательной программе общего среднего образования. Цель и основные задачи. Анатомо-физиологические особенности занимающихся. Состав и структура основных средств и методов процесса физического воспитания в зависимости от возраста и пола учащихся. Динамика нагрузок и соотношение работы различной направленности в процессе многолетней спортивной подготовки. Технология и организация различных форм занятий.

Легкая атлетика в образовательной программе высшего образования I ступени. Цель и основные задачи. Специфические особенности физической подготовки в зависимости от профиля и направления образования. Состав и структура основных средств и методов физической подготовки. Технология и организация различных форм занятий.

РАЗДЕЛ II. ТЕХНИКА ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Тема 5. Эволюция техники легкоатлетических упражнений

Возникновение видов легкой атлетики. Совершенствование специализированных движений и двигательных действий – закономерный процесс человеческого развития. Факторы, определяющие развитие и совершенствование техники легкоатлетических упражнений. Влияние научно-технического прогресса, достижений отдельных спортсменов, исследований тренеров, ученых на изменение техники видов легкой атлетики. Наиболее значимые примеры совершенствования соревновательных упражнений в беге, прыжках и метаниях. Рациональность и эффективность легкоатлетических упражнений.

Тема 6. Техника спортивной ходьбы

История вида. Эволюция техники спортивной ходьбы. Качественный и количественный анализ основных элементов техники спортивной ходьбы. Графики скорости на различных дистанциях спортивной ходьбы. Рациональность и эффективность техники. Вариативность техники в зависимости от морфологических и возрастных особенностей спортсмена, его пола. Техника спортивной ходьбы выдающихся спортсменов. Особенности дыхания.

Тема 7. Техника бега на средние и длинные дистанции

История вида. Эволюция техники бега на выносливость. Качественный и количественный анализ основных элементов техники бега на выносливость: старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Графики скорости при беге на выносливость. Рациональность и эффективность техники. Вариативность техники бега на выносливость в зависимости от морфологических и возрастных особенностей спортсмена, его пола. Техника бега выдающихся спортсменов. Особенности дыхания.

Тема 8. Техника бега на короткие дистанции

История вида. Эволюция техники бега на короткие дистанции. Качественный и количественный анализ основных элементов техники бега: низкого старта, стартового разгона, бега по прямой и повороту, финиширования. Динамика скорости при беге на короткие дистанции. Вариативность движений бегуна в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена, его квалификации, пола и длины дистанции. Техника бега выдающихся бегунов. Рациональность и эффективность техники бега.

Тема 9. Техника эстафетного бега

История вида. Эволюция техники эстафетного бега. Виды эстафетного бега. Анализ основных элементов техники эстафетного бега: положения на старте; положения бегуна, принимающего эстафетную палочку; действий бегунов во время передачи эстафетной палочки; определение форы; расстановка участников по этапам. Определение рациональности и эффективности техники эстафетного бега.

Тема 10. Техника барьерного бега, бега на 3000 м с препятствиями

История вида. Эволюция техники барьерного бега и бега с препятствиями. Качественный и количественный анализ основных элементов техники барьерного бега (100 м, 110 м, 400 м), бега на 3000 м с препятствиями: старта, стартового разгона, преодоления барьера, бега между барьерами, финиширования. Рациональность и эффективность техники. Техника бега элитных спортсменов.

Тема 11. Техника прыжка в высоту с разбега

История вида. Эволюция техники прыжков в высоту с разбега. Качественный и количественный анализ основных элементов техники прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп»: исходное положение, разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление. Вариативность техники в зависимости от морфологических, возрастных особенностей спортсмена. Рациональность и эффективность техники прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп». Типичные ошибки и способы их устранения. Техника прыжка элитных спортсменов.

Тема 12. Техника прыжка в длину с разбега

История вида. Эволюция техники прыжков в длину с разбега. Качественный и количественный анализ основных элементов техники прыжков в длину с разбега: исходного положения, разбега, подготовки к отталкиванию, отталкивания, движений прыгуна в полете, приземления. Вариативность движений прыгуна в длину в зависимости от его индивидуальных особенностей,

квалификации. Критерии рациональности и эффективности прыжков в длину с разбега. Техника прыжка элитных спортсменов.

Тема 13. Техника тройного прыжка с разбега

История вида. Эволюция техники тройного прыжка с разбега. Качественный и количественный анализ основных элементов техники тройного прыжка: разбега, скачка, шага, прыжка, приземления. Вариативность движений прыгуна в зависимости от его индивидуальных особенностей, квалификации. Рациональность и эффективность техники тройного прыжка с разбега. Техника прыжка элитных спортсменов.

Тема 14. Техника метания копья

История вида. Эволюция техники метания копья. Качественный и количественный анализ основных элементов техники метания копья: держания снаряда, предварительного разбега, отведения снаряда, бросковых шагов, финального разгона. Вариативность движений метателя копья в зависимости от его индивидуальных особенностей, квалификации, пола. Рациональность и эффективность двигательных действий метателей копья. Техника элитных метателей копья.

Тема 15. Техника толкания ядра

История вида. Эволюция техники толкания ядра. Количественный и качественный анализ основных элементов техники толкания ядра прямолинейным и вращательным способами: держания снаряда, исходного положения, предварительного разгона, финального разгона, выпуска снаряда и сохранения устойчивого положения спортсмена. Вариативность движений толкателя ядра в зависимости от его индивидуальных особенностей, квалификации, пола. Рациональность и эффективность движений толкателя ядра. Техника элитных толкателей ядра.

Тема 16. Техника метания диска

История вида. Эволюция техники метания диска. Качественный и количественный анализ основных элементов техники метания диска: держание диска, подготовка к повороту, поворот и подготовка к финальному усилию, финальное усилие. Вариативность движений метателя диска в зависимости от его индивидуальных особенностей, квалификации, пола. Рациональность и эффективность техники. Техника элитных метателей диска.

РАЗДЕЛ III. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Тема 17. Методика обучения технике спортивной ходьбы

Демонстрация техники спортивной ходьбы, сопроводительные пояснения, корректировочные замечания с целью формирования

ориентировочной основы действия и выделения основных опорных точек. Пооперационное формирование выделенных элементов ходьбы: движения ног и таза, рук и туловища. Последовательное их соединение в единое целое. Формирование умения демонстрации подводящих, специальных и соревновательных упражнений, навыков помощи и страховки при их выполнении. Формирование умения определять ошибки в технике спортивной ходьбы и находить пути их исправления.

Тема 18. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции

Демонстрация техники бега на выносливость, сопроводительные пояснения, корректировочные замечания с целью формирования ориентировочной основы действия и выделения основных опорных точек. Формирование выделенных элементов техники бега на выносливость: бега по прямой и повороту, старта и стартового ускорения, финиширования, бега на местности. Последовательное их соединение в единое целое. Формирование умения демонстрации и анализа техники подводящих, подготовительных и соревновательных упражнений. Формирование умения определять ошибки в технике бега на выносливость и находить пути их исправления.

Тема 19. Методика обучения технике бега на короткие дистанции

Демонстрация техники бега на короткие дистанции, сопроводительные пояснения, корректировочные замечания с целью формирования ориентировочной основы действия и выделения основных опорных точек. Пооперационное формирование выделенных элементов техники бега на короткие дистанции: бега по прямой и повороту, низкого старта, стартового ускорения, финиширования. Последовательное их соединение в единое целое. Формирование умения демонстрации подводящих, подготовительных и соревновательных упражнений, навыков помощи и страховки при их выполнении. Формирование умения определять ошибки в технике бега на короткие дистанции и находить пути их исправления.

Тема 20. Методика обучения технике эстафетного бега

Демонстрация техники эстафетного бега, сопроводительные пояснения, корректировочные замечания с целью формирования ориентировочной основы действия и выделения основных опорных точек. Пооперационное формирование выделенных элементов техники эстафетного бега: передачи эстафетной палочки, старта принимающих эстафету, передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20-метровой зоне. Последовательное их соединение в единое целое. Формирование умения демонстрации и анализа техники подводящих, подготовительных и соревновательных упражнений. Формирование умения определять ошибки в технике эстафетного бега и находить пути их исправления.

Тема 21. Методика обучения технике барьерного бега и бега на 3000 м с препятствиями

Демонстрация техники барьерного бега, сопроводительные пояснения, корректировочные замечания с целью формирования ориентировочной основы действия и выделения основных опорных точек. Формирование техники выделенных элементов барьерного бега: перехода через барьер, ритмичного бега с барьерами, бега со старта. Последовательное их соединение в единое целое. Формирование умения демонстрации и анализа техники подводящих, подготовительных и соревновательного упражнений. Формирование умения определять ошибки в технике барьерного бега и бега с препятствиями и находить пути их исправления.

Тема 22. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега

Демонстрация техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп», сопроводительные пояснения, корректировочные замечания с целью формирования и выделения основных опорных точек. Пооперационное формирование выделенных элементов техники прыжка: разбега, подготовки к отталкиванию, отталкивания в сочетании с махом, перехода через планку, приземления. Последовательное их соединение в единое целое. Формирование умения демонстрации подводящих, подготовительных и соревновательных упражнений прыжка в высоту, навыков помощи и страховки при их выполнении. Формирование умения определять ошибки в технике прыжка в высоту с разбега и находить пути их исправления.

Тема 23. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега

Демонстрация техники прыжков в длину, сопроводительные пояснения, корректировочные замечания с целью формирования и выделения основных опорных точек. Последовательность решения методических задач обучения прыжку в длину. Средства обучения. Организационно-методические указания. Пооперационное формирование выделенных элементов техники прыжка в длину: разбега, подготовки к отталкиванию, отталкивания, движений в полете, приземления. Последовательное их соединение в одно целое. Формирование умения демонстрации подводящих, подготовительных и соревновательных упражнений, навыков помощи и страховки при их выполнении. Формирование умения определять ошибки в технике прыжка в длину с разбега и находить пути их исправления.

Тема 24. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега

Демонстрация техники тройного прыжка, сопроводительные пояснения, корректировочные замечания с целью формирования ориентировочной основы действия и выделения основных опорных точек. Формирование техники выделенных элементов тройного прыжка: многократные прыжки, элементарная схема тройного прыжка, первое отталкивание и «скачок», «прыжок», сочетание «скачок-прыжок», «скачок-шаг» и «шаг-прыжок». Последовательное их

соединение в единое целое. Формирование умения демонстрации и анализа техники подводящих; подготовительных и соревновательных упражнений. Формирование умения определять ошибки в технике тройного прыжка с разбега и находить пути их исправления.

Тема 25. Методика обучения технике метания копья

Демонстрация техники метания копья, сопроводительные пояснения, корректировочные замечания с целью формирования и выделения основных опорных точек. Пооперационное формирование выделенных элементов техники метания копья: держания копья, предварительного разбега, отведения снаряда, «скрестного» шага и выпуска снаряда. Последовательное их соединение в единое целое. Формирование умения демонстрации и объяснения подводящих, подготовительных и соревновательных упражнений, навыков помощи и страховки при их выполнении. Формирование умения определять ошибки в технике метания копья и находить пути их исправления.

Тема 26. Методика обучения технике толкания ядра

Демонстрация техники толкания ядра, сопроводительные пояснения, корректировочные замечания. Пооперационное формирование выделенных элементов техники толкания ядра: держания снаряда, предварительного разгона, финального разгона. Последовательное их соединение в единое целое. Формирование умения демонстрации подводящих, подготовительных и соревновательных упражнений, навыков помощи и страховки при их выполнении. Формирование умения определять ошибки в технике толкания ядра и находить пути их исправления.

Тема 27. Методика обучения технике метания диска

Демонстрация техники метания диска, сопроводительные пояснения, корректировочные замечания с целью формирования ориентировочной основы действия и выделения основных опорных точек. Формирование техники выделенных элементов метания диска: держания и выпуска диска, финального разгона, поворота. Последовательное их соединение в единое целое. Формирование умения демонстрации и анализа техники подводящих, подготовительных и соревновательных упражнений. Формирование умения определять ошибки в технике метания диска и находить пути их исправления.

РАЗДЕЛ IV. СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Тема 28. Основы спортивной подготовки в легкой атлетике

Цель, задачи спортивной подготовки. Основные стороны спортивной подготовки: техническая, физическая, тактическая, психологическая, интегральная. Средства спортивной подготовки: общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Методы спортивной подготовки. Специфические принципы

спортивной подготовки. Направленность к высшим достижениям. Углубленная специализация. Непрерывность учебно-тренировочного процесса. Единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам. Волнообразность и вариативность нагрузок. Цикличность процесса спортивной подготовки. Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности. Единство и взаимосвязь учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внетренировочными факторами. Взаимообусловленность эффективности учебно-тренировочного процесса и профилактика спортивного травматизма. Дидактические принципы и их использование в системе спортивной подготовки спортсменов.

Тема 29. Техническая подготовленность и техническая подготовка легкоатлетов

Спортивная техника и техническая подготовленность. Прием и действие. Развитие техники. Базовые движения и действия. Дополнительные движения и действия. Элементы динамической осанки. Главные и корректирующие управляющие движения. Двигательное умение. Двигательный навык. Результативность техники. Эффективность техники. Стабильность техники. Вариативность техники. Экономичность техники. Минимальная тактическая информативность техники. Задачи, средства и методы технической подготовки. Этапы и стадии технической подготовки спортсменов. Основы методики совершенствования техники спортсменов высокой квалификации.

Тема 30. Тактическая подготовленность и тактическая подготовка легкоатлетов

Спортивная тактика, тактическая подготовленность и направления тактической подготовки. Тактические знания, умения и навыки. Тактическое мышление. Основа тактической подготовленности. Варианты решения тактических задач в видах легкой атлетики. Изучение сущности и основных теоретико-методических положений спортивной тактики. Овладение тактическими действиями. Совершенствование тактического мышления.

Тема 31. Психологическая подготовленность и психологическая подготовка легкоатлетов

Качества психики и направления психологической подготовки. Формирование мотивации занятий легкой атлетикой. Волевая подготовка. Реализация тренировочных программ и соревновательных установок. Системное введение дополнительных трудностей. Использование спортивных соревнований и соревновательного метода. Последовательное усиление функции самовоспитания. Формирование уверенности в своих силах. Идеомоторная тренировка. Совершенствование реагирования. Совершенствование специализированных умений. Регулирование психической

напряженности. Совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу. Управление стартовыми состояниями.

Тема 32. Скоростные способности и методика их развития у легкоатлетов

Скоростные способности, качество быстроты, ее виды. Проявление быстроты в различных видах легкой атлетики. Взаимосвязь «сила-быстрота». Быстрота и техника движения. Частота движений. «Скоростной барьер» и способы его преодоления. Методы и средства развития быстроты, дозировка. Скоростно-силовая подготовка. Скоростная подготовка. Примеры проявления скоростных способностей в различных видах легкой атлетики, их значение. Частные методики развития скоростных способностей. Комплексы упражнений для развития быстроты у легкоатлетов различных специализаций. Упражнения для развития быстроты на различных этапах многолетней спортивной подготовки и в годичном цикле. Тесты, определяющие уровень развития скоростных способностей.

Тема 33. Силовые способности и методика их развития у легкоатлетов

Характеристика силы как физического качества. Сила абсолютная и относительная. Сила и ее проявление в различных видах легкой атлетики. Проявление силы в ускорении тела, снаряда. Методы и средства развития силовых способностей в легкой атлетике, дозировка. Использование упражнений с отягощениями; изменение веса отягощений в зависимости от пола и возраста занимающихся. Конкретные примеры проявления силы, ее значение в различных видах легкой атлетики. Силовые упражнения на различных этапах многолетней спортивной подготовки легкоатлета. Тесты, определяющие уровень развития силовых качеств. Построение силовой тренировки. Особенности силовой подготовки в различных циклах тренировки. Особенности развития силы у легкоатлетов различных специализаций. Методика составления комплексов упражнений на развитие силы для легкоатлетов различных специализаций.

Тема 34. Выносливость и методика ее совершенствования у легкоатлетов

Определение выносливости и ее проявление в легкоатлетических упражнениях. Механизмы энергообеспечения. Виды выносливости: общая и специальная, скоростная выносливость, силовая выносливость. Методы и средства развития выносливости в различных видах легкой атлетики, дозировка. Методика развития выносливости у юных легкоатлетов. Конкретные примеры проявления различных видов выносливости в легкой атлетике. Разработка комплекса упражнений на развитие общей, специальной, скоростной и силовой выносливости. Круговой метод тренировки. Тесты для оценки уровня общей и специальной выносливости.

Тема 35. Построение спортивной подготовки легкоатлетов на различных этапах многолетнего совершенствования

Продолжительность и структура многолетней спортивной подготовки. Факторы, определяющие качественные и количественные характеристики многолетней структуры спортивной подготовки. Индивидуальные и половые различия занимающихся. Возраст начала занятий и специальной подготовки. Структура соревновательной деятельности. Закономерности становления различных сторон спортивного мастерства. Содержание учебно-тренировочного процесса. Специфика вида спорта. Оптимальные границы достижения спортивных результатов.

Периодизация учебно-тренировочного процесса. Многолетнее планирование. Методы планирования: программно-целевой, моделирование, экстраполяция и т. д. Этапы многолетней спортивной подготовки. Цели и задачи этапов, их продолжительность. Соотношение видов спортивной подготовки, характеристика тренировочных нагрузок и соревновательной деятельности. Контрольные нормативы на этапах. Конкретные примеры многолетнего планирования в отдельных видах легкой атлетики. Этапы многолетней спортивной подготовки: предварительной подготовки, начальной специализации, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Цели и задачи каждого этапа. Длительность. Особенности перехода от одного этапа к другому. Характеристика тренировочного процесса. Средства, объемы и их распределение на различных этапах спортивной подготовки. Развитие физических качеств и способностей в зависимости от этапов спортивной подготовки. Контрольно-педагогические испытания (тесты) на этапах. Возрастные зоны проявления оптимальных возможностей спортсмена. Взгляды отечественных и зарубежных специалистов на принципы построения этапов многолетней спортивной подготовки. Основные направления интенсификации спортивной подготовки в процессе многолетнего совершенствования.

Тема 36. Построение спортивной подготовки легкоатлетов в течение года

Планирование круглогодичной спортивной подготовки. Различные варианты годичного цикла: одноцикловое, двухцикловое, многоцикловое планирование. Периоды и этапы спортивной подготовки, их направленность и конкретные задачи. Годичное планирование для различного возраста, контингента занимающихся, уровня подготовленности. Основные средства круглогодичной спортивной подготовки и контроль. Особенности планирования круглогодичной спортивной подготовки на современном этапе. Конкретные примеры годичного планирования применительно к видам легкой атлетики и различному возрастному контингенту. Факторы, влияющие на организацию годичного цикла. Цель, задачи и длительность подготовительного, соревновательного и переходного (восстановительного) периода. Особенности распределения тренировочных нагрузок в зависимости от вариантов

построения круглогодичной спортивной подготовки. Контроль уровня подготовленности по этапам, периодам спортивной подготовки.

Тема 37. Построение программ микроциклов в видах легкой атлетики

Определение микроцикла. Основные типы микроциклов: втягивающие, ударные, восстановительные, подводящие, соревновательные. Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Воздействие на организм легкоатлетов занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Занятия избирательной направленности с большими нагрузками. Комплексные занятия с последовательным решением задач. Тренировочное занятие с разнонаправленными средствами. Комплексные занятия с параллельным решением задач. Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Структура микроциклов различного типа. Особенности построения микроциклов при нескольких занятиях в течение дня.

Тема 38. Построение программ мезоциклов в видах легкой атлетики

Типы мезоциклов. Втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные мезоциклы. Сочетание микроциклов в мезоцикле в зависимости от этапа, периода и цели спортивной подготовки. Особенности построения мезоциклов в зависимости от возраста, пола и подготовленности занимающихся легкой атлетикой. Особенности построения мезоциклов в зависимости от вида легкой атлетики. Особенности построения мезоциклов при спортивной подготовке женщин.

Тема 39. Спортивный отбор и спортивная ориентация в системе спортивной подготовки легкоатлетов

Наследственные влияния на функциональные возможности и физические качества человека. Генетические маркеры спортивных задатков. Генетические аспекты тренируемости спортсменов. Научно-методические рекомендации по отбору и прогнозированию способностей легкоатлетов. Индивидуальные способности и выбор вида легкой атлетики. Системный подход в изучении способностей и одаренности в спорте. Тип нервной системы и его значение в процессе занятий спортом. Соматическое развитие и спортивные способности. Методика тестирования спортивных способностей. Значение и задачи тестов. Тесты как важная составляющая часть спортивной подготовки. Классификация тестов для оценки тренированности. Протоколирование, подсчет и оценка результатов тестирования. Определение надежности и объективности теста. Методические принципы применения тестов в спортивной практике. Спортивный отбор и спортивная ориентация в беговых видах легкой атлетики. Анатомо-физиологические особенности бегунов. Возраст спортсмена. Физическое развитие. Тесты для оценки общей и специальной тренированности. Темпы роста спортивных результатов. Критерии оценки специальной и физической подготовленности бегунов.

Спортивный отбор и спортивная ориентация в прыжковых видах легкой атлетики. Анатомо-физиологические особенности прыгунов. Физическое развитие и возраст спортсмена. Тесты для оценки общей и специальной тренированности. Темпы роста спортивных результатов. Критерии оценки специальной и физической подготовленности прыгунов. Спортивный отбор и спортивная ориентация в метаниях. Анатомо-физиологические особенности метателей. Физическое развитие и возраст спортсмена. Тесты для оценки общей и специальной тренированности. Темпы роста спортивных результатов. Критерии оценки специальной и физической подготовленности метателей. Спортивный отбор и спортивная ориентация легкоатлетов на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

Тема 40. Контроль в системе спортивной подготовки легкоатлетов

Цель, объект и виды контроля в легкой атлетике. Этапный контроль. Текущий контроль. Оперативный контроль. Углубленный, избирательный и локальный контроль. Педагогический, социально-психологический и медико-биологический контроль. Требования к показателям, используемым в контроле. Контроль физической, технической, тактической и психологической подготовленности легкоатлета. Особенности контроля в зависимости от вида легкой атлетики, возраста, пола и квалификации занимающихся.

Тема 41. Особенности построения учебно-тренировочного процесса у женщин

Развитие женского легкоатлетического спорта. Анатомо-физиологические особенности женского организма. Сравнение антропометрических и физиологических показателей женщин и мужчин. Зависимость работоспособности женщин от периодических изменений, происходящих в их организме. Особенности построения учебно-тренировочного процесса (многолетняя спортивная подготовка, макро- и мезоциклы). Рекомендуемые средства и методы, особенности дозирования нагрузки. Занятия легкой атлетикой во время беременности. Построение учебно-тренировочного процесса у женщин в различных видах легкой атлетики по этапам многолетней спортивной подготовки. Составление комплексов упражнений для развития основных мышечных групп.

Тема 42. Тренировка в спортивной ходьбе на различных этапах многолетней спортивной подготовки

Цель и задачи учебно-тренировочного процесса в спортивной ходьбе. Построение многолетней спортивной подготовки, этапы многолетней спортивной подготовки. Задачи этапов. Основные средства и методы спортивной подготовки. Специфика качеств, необходимых ходакам. Динамика объемов и интенсивности тренировочных средств. Тесты и контрольные нормативы. Варианты планирования годичного цикла спортивной подготовки в зависимости от пола и возраста. Направленность и основные средства

тренировки на различных этапах. Тесты и контрольные нормативы. Значение технической и физической подготовки в спортивной ходьбе. Особенности соревновательной деятельности в спортивной ходьбе. Выбор средств, определение объема и интенсивности нагрузки в микро-, мезо- и макроциклах, в отдельных тренировочных занятиях. Нормирование отдыха, питания и средств восстановления. Планирование учебно-тренировочного процесса в условиях среднегорья и высокогорья. Функциональные показатели и физические качества, лимитирующие достижение высоких спортивных результатов в спортивной ходьбе. Особенности планирования учебно-тренировочного процесса в спортивной ходьбе в зависимости от длины дистанции, возраста и пола. Соотношение средств технической и физической (общей и специальной) подготовки. Контрольно-педагогические испытания (тесты). Их характеристика в зависимости от уровня подготовленности и возраста. Особенности построения тренировочных занятий, направленных на воспитание общей и специальной выносливости. Тактическая подготовка ходоков.

Тема 43. Тренировка в беге на короткие дистанции на различных этапах многолетней спортивной подготовки

Цель и задачи учебно-тренировочного процесса в беге на короткие дистанции. Построение многолетней спортивной подготовки, этапы многолетней спортивной подготовки. Задачи этапов. Основные средства и методы спортивной подготовки. Специфика качеств, необходимых бегунам на короткие дистанции. Динамика объемов и интенсивности тренировочных средств. Тесты и контрольные нормативы. Варианты планирования годичного цикла спортивной подготовки в зависимости от дистанции, пола и возраста. Значение технической и физической подготовки в беге на короткие дистанции. Направленность и основные средства тренировки на различных этапах спортивной подготовки. Тесты и контрольные нормативы. Планирование соревновательной деятельности бегунов на короткие дистанции в зимнем и летнем сезоне. Выбор средств, определение объема и интенсивности нагрузки в мезо- и макроциклах, в отдельных тренировочных занятиях. Нормирование отдыха, питания и средств восстановления. Функциональные показатели и физические качества, лимитирующие достижение высоких результатов в беге на короткие дистанции. Особенности планирования тренировочного процесса в беге на короткие дистанции в зависимости от длины дистанции, возраста и пола. Соотношение средств технической и физической (общей и специальной) подготовки в годичном цикле. Модельные характеристики технической и специальной физической подготовленности. Контрольно-педагогические испытания (тесты). Их характеристика в зависимости от уровня подготовленности и возраста. Особенности построения тренировочных занятий.

Тема 44. Тренировка в беге на средние дистанции на различных этапах многолетней спортивной подготовки

Цель и задачи учебно-тренировочного процесса в беге на средние дистанции. Построение многолетней спортивной подготовки, этапы многолетней спортивной подготовки. Задачи этапов. Основные средства и методы спортивной подготовки. Специфика качеств, необходимых спортсменам данной группы. Динамика объемов и интенсивности тренировочных средств. Тесты и контрольные нормативы. Варианты планирования годичного цикла спортивной подготовки в зависимости от дистанции, пола и возраста. Направленность и основные средства тренировки на различных этапах. Тесты и контрольные нормативы. Выбор средств, определение объема и интенсивности нагрузки в микро-, мезо- и макроциклах, в отдельных тренировочных занятиях. Нормирование отдыха, питания и средств восстановления. Планирование учебно-тренировочного процесса в условиях среднегорья и высокогорья. Функциональные показатели и физические качества, лимитирующие достижение высоких результатов в беге на средние дистанции. Особенности планирования учебно-тренировочного процесса в беге на средние дистанции в зависимости от длины дистанции. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки. Контрольно-педагогические испытания (тесты). Их характеристика в зависимости от уровня подготовленности и возраста. Особенности построения тренировочных занятий, направленных на воспитание общей и специальной выносливости. Тактическая подготовка бегунов.

Тема 45. Тренировка в беге на длинные дистанции на различных этапах многолетней спортивной подготовки

Цель и задачи учебно-тренировочного процесса в беге на длинные дистанции. Построение многолетней спортивной подготовки, этапы многолетней спортивной подготовки. Задачи этапов. Основные средства и методы спортивной подготовки. Специфика качеств, необходимых спортсменам данной группы. Динамика объемов и интенсивности тренировочных средств. Тесты и контрольные нормативы. Варианты планирования годичного цикла спортивной подготовки в зависимости от дистанции, пола и возраста. Направленность и основные средства тренировки на различных этапах. Тесты и контрольные нормативы. Выбор средств, определение объема и интенсивности нагрузки в микро-, мезо- и макроциклах, в отдельных тренировочных занятиях. Нормирование отдыха, питания и средств восстановления. Планирование учебно-тренировочного процесса в условиях среднегорья и высокогорья. Особенности планирования учебно-тренировочного процесса в беге на 3000 м с препятствиями. Функциональные показатели и физические качества, лимитирующие достижение высоких спортивных результатов в беге на длинные дистанции и в стипль-чезе. Особенности планирования учебно-тренировочного процесса в беге на длинные дистанции в зависимости от длины дистанции. Соотношение средств общей и

специальной физической подготовки. Контрольно-педагогические испытания (тесты). Их характеристика в зависимости от уровня подготовленности и возраста. Особенности построения учебно-тренировочных занятий, направленных на воспитание общей и специальной выносливости. Тактическая подготовка бегунов. Допуск спортсменов к спортивным соревнованиям в беге на длинные дистанции, в зависимости от возраста и пола. Значение технической и физической подготовки в беге с препятствиями.

Тема 46. Тренировка в барьерном беге на различных этапах многолетней спортивной подготовки

Цель и задачи учебно-тренировочного процесса в барьерном беге. Построение многолетней спортивной подготовки, этапы многолетней спортивной подготовки. Задачи этапов. Основные средства и методы спортивной подготовки. Специфика качеств, необходимых барьеристам. Динамика объемов и интенсивности тренировочных средств. Тесты и контрольные нормативы. Варианты планирования годичного цикла спортивной подготовки в зависимости от дистанции, пола и возраста. Значение технической и физической подготовки в беге с барьерами. Направленность и основные средства тренировки на различных этапах спортивной подготовки. Тесты и контрольные нормативы. Планирование соревновательной деятельности бегунов с барьерами в зимнем и летнем сезоне. Выбор средств, определение объема и интенсивности нагрузки в микро-, мезо- и макроциклах, в отдельных тренировочных занятиях. Нормирование отдыха, питания и средств восстановления. Функциональные показатели и физические качества, лимитирующие достижение высоких спортивных результатов в беге с барьерами. Особенности планирования учебно-тренировочного процесса в барьерном беге в зависимости от длины дистанции, возраста и пола. Соотношение средств технической и физической (общей и специальной) подготовки в годичном цикле спортивной подготовки. Модельные характеристики технической и специальной физической подготовленности. Контрольно-педагогические испытания (тесты). Их характеристика в зависимости от уровня подготовленности и возраста. Особенности построения учебно-тренировочных занятий.

Тема 47. Тренировка в прыжке в длину на различных этапах многолетней спортивной подготовки

Цель и задачи учебно-тренировочного процесса в прыжке в длину. Построение многолетней спортивной подготовки, этапы многолетней спортивной подготовки. Задачи этапов. Основные средства и методы спортивной подготовки. Специфика качеств, необходимых прыгунам в длину. Динамика объемов и интенсивности тренировочных средств. Тесты и контрольные нормативы. Варианты планирования годичного цикла спортивной подготовки в зависимости от пола и возраста. Значение технической и физической подготовки в прыжке в длину. Направленность и основные средства тренировки на различных этапах. Тесты и контрольные

нормативы. Планирование соревновательной деятельности прыгунов. Выбор средств, определение объема и интенсивности нагрузки в микро-, мезо- и макроциклах, в отдельных тренировочных занятиях. Нормирование отдыха, питания и средств восстановления. Функциональные показатели и физические качества, лимитирующие достижение высоких результатов в прыжке в длину. Особенности планирования учебно-тренировочного процесса в прыжке в длину в зависимости от возраста и пола. Соотношение средств технической и физической (общей и специальной) подготовки в годичном цикле спортивной подготовки. Модельные характеристики технической и специальной физической подготовленности. Контрольно-педагогические испытания (тесты). Их характеристика в зависимости от уровня подготовленности и возраста. Особенности построения тренировочных занятий.

Тема 48. Тренировка в прыжке в высоту на различных этапах многолетней спортивной подготовки

Цель и задачи учебно-тренировочного процесса в прыжке в высоту. Построение многолетней спортивной подготовки, этапы многолетней спортивной подготовки. Задачи этапов. Основные средства и методы спортивной подготовки. Специфика качеств, необходимых прыгунам в высоту. Динамика объемов и интенсивности тренировочных средств. Тесты и контрольные нормативы. Варианты планирования годичного цикла спортивной подготовки в зависимости от пола и возраста. Значение технической и физической подготовки в прыжке в высоту. Направленность и основные средства тренировки на различных этапах. Тесты и контрольные нормативы. Планирование соревновательной деятельности прыгунов. Выбор средств, определение объема и интенсивности нагрузки в микро-, мезо- и макроциклах, в отдельных тренировочных занятиях. Нормирование отдыха, питания и средств восстановления. Функциональные показатели и физические качества, лимитирующие достижение высоких спортивных результатов в прыжке в высоту. Особенности планирования учебно-тренировочного процесса в прыжке в высоту в зависимости от возраста и пола. Соотношение средств технической и физической (общей и специальной) подготовки в годичном цикле. Модельные характеристики технической и специальной физической подготовленности. Контрольно-педагогические испытания (тесты). Их характеристика, в зависимости от уровня подготовленности и возраста. Особенности построения учебно-тренировочных занятий.

Тема 49. Тренировка в толкании ядра на различных этапах многолетней спортивной подготовки

Цель и задачи учебно-тренировочного процесса в толкании ядра. Построение многолетней спортивной подготовки, этапы многолетней спортивной подготовки. Задачи этапов. Основные средства и методы спортивной подготовки. Специфика качеств, необходимых прыгунам в высоту. Динамика объемов и интенсивности тренировочных средств. Тесты и контрольные нормативы. Варианты планирования годичного цикла

спортивной подготовки в зависимости от пола и возраста. Значение технической и физической подготовки в толкании ядра. Направленность и основные средства тренировки на различных этапах спортивной подготовки. Тесты и контрольные нормативы. Планирование соревновательной деятельности толкателей. Выбор средств, определение объема и интенсивности нагрузки в микро-, мезо- и макроциклах, в отдельных тренировочных занятиях. Нормирование отдыха, питания и средств восстановления. Функциональные показатели и физические качества, лимитирующие достижение высоких спортивных результатов в толкании ядра. Особенности планирования учебно-тренировочного процесса в толкании ядра в зависимости от возраста и пола. Соотношение средств технической и физической (общей и специальной) подготовки в годичном цикле. Особенности формирования технического мастерства в зависимости от способа толкания ядра. Модельные характеристики технической и специальной физической подготовленности. Контрольно-педагогические испытания (тесты). Их характеристика в зависимости от уровня подготовленности и возраста. Особенности построения учебно-тренировочных занятий.

Тема 50. Тренировка в метании копья на различных этапах многолетней спортивной подготовки

Цель и задачи учебно-тренировочного процесса в метании копья. Построение многолетней спортивной подготовки, этапы многолетней спортивной подготовки. Задачи этапов. Основные средства и методы спортивной подготовки. Специфика качеств, необходимых прыгунам в высоту. Динамика объемов и интенсивности тренировочных средств. Тесты и контрольные нормативы. Варианты планирования годичного цикла спортивной подготовки в зависимости от пола и возраста. Значение технической и физической подготовки в метании копья. Направленность и основные средства тренировки на различных этапах спортивной подготовки. Тесты и контрольные нормативы. Планирование соревновательной деятельности метателей. Выбор средств, определение объема и интенсивности нагрузки в микро-, мезо- и макроциклах, в отдельных учебно-тренировочных занятиях. Нормирование отдыха, питания и средств восстановления. Функциональные показатели и физические качества, лимитирующие достижение высоких спортивных результатов в метании копья. Особенности планирования тренировочного процесса в метании копья в зависимости от возраста и пола. Соотношение средств технической и физической (общей и специальной) подготовки в годичном цикле. Модельные характеристики технической и специальной физической подготовленности. Контрольно-педагогические испытания (тесты). Их характеристика, в зависимости от уровня подготовленности и возраста. Особенности построения учебно-тренировочных занятий в зависимости от сезона.

Тема 51. Тренировка в метании диска на различных этапах многолетней спортивной подготовки

Цель и задачи учебно-тренировочного процесса в метании диска. Построение многолетней спортивной подготовки, этапы многолетней спортивной подготовки. Задачи этапов. Основные средства и методы спортивной подготовки. Особенности физического развития метателей. Специфика качеств, необходимых метателям. Динамика объемов и интенсивности тренировочных средств. Тесты и контрольные нормативы. Варианты планирования годичного цикла спортивной подготовки в зависимости от квалификации. Значение технической и физической подготовки в метании диска. Направленность и основные средства тренировки на различных этапах. Тесты и контрольные нормативы. Планирование соревновательной деятельности метателей. Выбор средств, определение объема и интенсивности нагрузки в мезо- и макроциклах, в отдельных тренировочных занятиях. Нормирование отдыха, питания и средств восстановления. Функциональные показатели и физические качества, лимитирующие достижение высоких результатов в метаниях диска. Особенности планирования учебно-тренировочного процесса в метании диска и молота. Соотношение средств технической и физической (общей и специальной) подготовки в годичном цикле. Модельные характеристики технической и специальной физической подготовленности. Контрольно-педагогические испытания (тесты), их характеристика, в зависимости от уровня подготовленности и возраста. Особенности построения учебно-тренировочных занятий.

Тема 52. Тренировка в многоборьях (мужчины) на различных этапах многолетней спортивной подготовки

Современные многоборья. Виды, входящие в многоборья, их последовательность в спортивных соревнованиях. Цель и задачи учебно-тренировочного процесса в легкоатлетических многоборьях. Построение многолетней спортивной подготовки, этапы многолетней спортивной подготовки. Задачи этапов. Основные средства и методы спортивной подготовки. Взаимовлияние техники видов, входящих в многоборья. Специфика качеств, необходимых многоборцам. Динамика объемов и интенсивности тренировочных средств. Тесты и контрольные нормативы. Варианты планирования годичного цикла спортивной подготовки в зависимости от возраста. Значение технической и физической подготовки в многоборьях. Тесты и контрольные нормативы. Планирование соревновательной деятельности многоборцев. Выбор средств, определение объема и интенсивности нагрузки в микро-, мезо- и макроциклах, в отдельных тренировочных занятиях. Нормирование отдыха, питания и средств восстановления. Эволюция методики тренировки в легкоатлетических многоборьях. Функциональные показатели и физические качества, лимитирующие достижение высоких спортивных результатов в легкоатлетических многоборьях. Уровень техники многоборцев. Особенности

планирования учебно-тренировочного процесса в многоборье в зависимости от возраста. Соотношение средств технической и физической (общей и специальной) подготовки в годичном цикле. Построение недельного цикла на различных этапах круглогодичной тренировки. Сочетание различных видов в одном тренировочном занятии. Модельные характеристики технической и специальной физической подготовленности. Контрольно-педагогические испытания (тесты). Их характеристика в зависимости от уровня подготовленности и возраста. Особенности построения учебно-тренировочных занятий.

Тема 53. Спортивные соревнования и соревновательная деятельность в легкой атлетике

Спортивные соревнования в олимпийских видах легкой атлетики. Виды спортивных соревнований в легкой атлетике. Регламентация и способы проведения спортивных соревнований. Определение результата спортивных соревнований. Условия спортивных соревнований, влияющие на соревновательную деятельность спортсмена. Спортивные соревнования в системе спортивной подготовки спортсмена. Спортивный результат соревновательной деятельности. Стратегия и тактика соревновательной деятельности. Техника соревновательной деятельности. Структура соревновательной деятельности. Управление соревновательной деятельностью.

РАЗДЕЛ V. ПРАВИЛА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ МЕЖДУНАРОДНОЙ АССОЦИАЦИИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ФЕДЕРАЦИЙ (IAAF)

Тема 54. Международные спортивные соревнования и допуск к ним

Международные спортивные соревнования. Разрешение на проведение международных спортивных соревнований. Требования к участию в международных спортивных соревнованиях. Право допуска в представлении национальной федерации. Выплаты спортсменам. Представители спортсменов. Реклама и демонстрация материалов во время международных спортивных соревнований. Заключение пари. Определение спортсмена, который допущен к спортивным соревнованиям. Ограничения по участию в спортивных соревнованиях для спортсменов, имеющих допуск. Отказ в допуске к международным и республиканским спортивным соревнованиям.

Тема 55. Антидопинговые и медицинские правила

Масштаб антидопинговых правил. Доказательства использования допинга. Список запрещенных препаратов и методов. Тестирование. Обработка результатов. Дисциплинарные процедуры. Санкции против лиц и команд. Медицинская организация IAAF. Медицинские услуги и безопасность на спортивных соревнованиях.

Тема 56. Технические правила

Официальные лица. Общие правила спортивных соревнований. Беговые виды. Технические виды. Вертикальные прыжки. Горизонтальные прыжки. Метания. Спортивные соревнования по многоборью. Спортивные соревнования в помещении. Спортивная ходьба. Пробеги. Бег по пересеченной местности. Мировые рекорды.

РАЗДЕЛ VI. СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО

Тема 57. Формирование умений и навыков проведения общеразвивающих упражнений

Составление плана-конспекта проведения общеразвивающих упражнений. Проведение общеразвивающих упражнений, освоенных на практических занятиях, по заданию преподавателя. Способы подачи информации, методы проведения общеразвивающих упражнений, профилактика ошибок выполнения упражнений, методы их исправления. Решение образовательной, оздоровительной и воспитательной задач занятия. Культура изложения материала. Актерское мастерство преподавателя.

Тема 58. Формирование умений и навыков проведения специально-подготовительных упражнений

Составление плана-конспекта проведения специально-подготовительных и подводящих упражнений. Проведение специально-подготовительных беговых, прыжковых и бросковых упражнений, освоенных на практических занятиях, по заданию преподавателя. Способы подачи информации, методы проведения общеразвивающих упражнений, профилактика ошибок выполнения упражнений, методы их исправления. Решение образовательной, оздоровительной и воспитательной задач занятия. Культура изложения материала. Актерское мастерство преподавателя.

Тема 59. Формирование умений и навыков проведения учебно-тренировочных занятий различной направленности

Составление планов-конспектов проведения учебно-тренировочных занятий в группах различной направленности. Проведение учебно-тренировочных занятий. Организация группы, строевые упражнения и разновидности передвижения, комплексы общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений, способы подачи информации, средства и методы развития физических качеств, обучение технике видов легкой атлетики. Организация группы, специализированная разминка, средства и методы развития физических качеств, совершенствование техники видов легкой атлетики. Структурный анализ решения основных задач учебно-тренировочных занятий, профилактика ошибок выполнения упражнений, методы их исправления.

Тема 60. Формирование умений и навыков проведения уроков по легкой атлетике в учреждениях общего среднего образования

Составление плана-конспекта проведения урока в учреждениях общего среднего образования. Проведение урока в учреждениях общего среднего образования. Организация группы, строевые упражнения и разновидности передвижения, комплексы общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений, способы подачи информации, средства и методы развития физических качеств, обучение технике видов легкой атлетики. Структурный анализ решения основных задач урока в учреждениях общего среднего образования, профилактика ошибок выполнения упражнений, методы их исправления. Решение образовательной, оздоровительной и воспитательной задач занятия.

РАЗДЕЛ VII. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Тема 61. Планирование научного исследования

Выбор темы исследования. Изучение научно-методической литературы. Определение объекта и предмета исследования. Определение цели и задач. Разработка рабочей гипотезы. Выбор методов исследования. Подготовка и проведение исследовательской части работы. Обработка результатов. Обобщение и интерпретация полученных данных. Формулировка выводов.

Тема 62. Методы и методики научного исследования в легкой атлетике

Методика изучения и анализа источников литературы. Педагогические методы исследования. Лабораторные методы исследования. Использование новых компьютерных технологий: коммуникационных, вычислительных, сервисных направлений. Интернет-технологии в процессе поиска и обмена информации. Методы математической статистики. Педагогический эксперимент. Лабораторное и педагогическое тестирование. Тесты для функционального исследования сердечно-сосудистой системы. Антропометрические измерения. Тесты для исследования двигательной работоспособности. Тесты для исследования физических качеств. Тесты для определения технических и тактических навыков. Тесты для определения психологической и морально-волевой подготовленности.

Тема 63. Подготовка рукописи и оформление научной работы

Структура научной работы. Введение. Общая характеристика работы. Основная часть. Выводы и заключение. Библиографический список. Написание и корректировка содержания отдельных разделов работы. Определение цели, задач и методов исследования. Редактирование работы. Оформление иллюстративного материала. Защита (предварительная) разделов курсовой работы. Написание и корректировка содержания отдельных глав работы. Определение выводов и методических рекомендаций. Оформление иллюстративного материала. Подготовка доклада. Защита курсовых работ. Подготовка рецензий и выступлений в качестве оппонентов.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

(извлечение из Правил проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования)

46. Итоговая аттестация проводится для определения соответствия результатов учебной деятельности обучающихся требованиям образовательных стандартов, учебно-программной документации образовательных программ высшего образования при завершении освоения содержания образовательных программ высшего образования.

Итоговая аттестация проводится по специальности (направлению специальности, специализации). К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, полностью выполнившие учебные планы, учебные программы, программы практики (в том числе преддипломной практики), индивидуальные планы работы магистрантов. Выполнение организационных мероприятий по проведению итоговой аттестации обучающихся, в том числе допуск обучающихся к итоговой аттестации, обеспечивают выпускающие кафедры учреждения высшего образования.

47. Итоговая аттестация обучающихся при завершении освоения содержания образовательной программы осуществляется государственными экзаменационными комиссиями (далее – ГЭК).

48. ГЭК создаются:

ежегодно в составе председателя и членов комиссии во всех учреждениях высшего образования, прошедших государственную аккредитацию, независимо от их подчиненности и форм собственности;

по каждой специальности (направлению специальности) и, как правило, для всех форм и ступеней получения высшего образования. В зависимости от числа обучающихся по одной специальности (направлению специальности) могут создаваться несколько комиссий или одна объединенная комиссия для родственных специальностей.

Полномочия ГЭК сохраняются в течение календарного года.

49. В состав ГЭК на правах членов комиссии могут входить: руководитель учреждения высшего образования, его заместители, декан (начальник) соответствующего факультета (директор института без права юридического лица) или его заместители, заведующие кафедрами (начальники кафедр), профессора и доценты кафедр данного или других учреждений высшего образования, сотрудники научно-исследовательских институтов, научно-исследовательской части учреждения высшего образования, ведущие специалисты соответствующих отраслей экономики и социальной сферы, работники науки и культуры. Участие в ГЭК лиц, представляющих соответствующие отрасли экономики, социальной сферы, науки и культуры, должно быть преобладающим. Составы ГЭК (члены комиссий) учреждения высшего образования утверждаются руководителем учреждения высшего

образования не позднее чем за месяц до начала работы комиссий по приему государственных экзаменов, защиты дипломных проектов (дипломных работ) и защиты магистерских диссертаций.

Для ведения и оформления протоколов заседаний ГЭК приказом руководителя учреждения высшего образования назначается секретарь.

50. Председатели ГЭК назначаются приказом Министерства образования Республики Беларусь или иного государственного органа (организации), в подчинении которого находится учреждение высшего образования. Председатели ГЭК частных учреждений высшего образования назначаются Министерством образования Республики Беларусь.

Председателями ГЭК могут назначаться не работающие в данном учреждении высшего образования руководители и специалисты органов государственного управления, организаций, ученые, лица из числа профессорско-преподавательского состава учреждений высшего образования, квалификация и (или) ученая степень которых (кандидат, доктор наук) соответствуют специальности, по которой проводится итоговая аттестация.

51. Основными функциями ГЭК являются:

проверка научно-теоретической и практической подготовки обучающихся; решение вопроса о присвоении обучающимся соответствующей квалификации специалиста с высшим образованием и выдаче диплома о высшем образовании (диплома о высшем образовании с отличием);

решение вопроса о присвоении выпускникам степени магистра с выдачей диплома магистра;

разработка предложений, направленных на дальнейшее улучшение качества подготовки специалистов в учреждениях высшего образования.

52. ГЭК работает в сроки, определяемые учебными планами. График работы ГЭК согласовывается с ее председателем и утверждается руководителем учреждения высшего образования (его заместителем) по представлению декана (начальника) факультета (директора института без права юридического лица) и доводится до сведения обучающихся и членов ГЭК не позднее месяца до начала сдачи государственных экзаменов и (или) защиты дипломных проектов (дипломных работ), защиты магистерских диссертаций.

Продолжительность заседания ГЭК не должна превышать 6 часов в день.

53. Заседания ГЭК оформляются протоколами по формам согласно приложениям 5–8 к настоящим Правилам.

В протоколах указываются сведения о проведении итоговой аттестации и ее результатах: присвоенная квалификация, присвоенная степень магистра, отметка по государственному экзамену, наименование выдаваемого документа об образовании.

Протоколы заседаний ГЭК подписываются председателем и всеми членами комиссии, участвовавшими в заседании.

54. До начала государственного экзамена, защиты дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации в ГЭК представляются:

распоряжение декана (начальника) факультета (директора института без права юридического лица) о допуске обучающихся к сдаче государственного

экзамена (экзаменов), защите дипломного проекта (дипломной работы), защите магистерской диссертации;

учебные карточки обучающихся с указанием полученных ими за весь период получения образования отметок по изученным учебным дисциплинам, курсовым проектам (курсовым работам), учебной и производственной (в том числе преддипломной) практике.

До начала защиты дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации в ГЭК дополнительно представляются:

дипломный проект (дипломная работа) (при освоении содержания образовательных программ высшего образования I степени);

магистерская диссертация (при освоении содержания образовательных программ высшего образования II степени);

отзыв руководителя дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации;

рецензия специалиста, рецензировавшего дипломный проект (дипломную работу), магистерскую диссертацию.

В ГЭК могут представляться и другие материалы, характеризующие научную и практическую значимость выполненного дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации, перечень публикаций и изобретений обучающегося, характеристика его участия в научной, организационной, общественной и других видах работ, не предусмотренных учебными планами. Отсутствие таких материалов не является основанием для снижения отметки, выставляемой по результатам защиты дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации.

55. Государственный экзамен (экзамены), защита дипломного проекта (дипломной работы), защита магистерской диссертации проводятся на открытом заседании ГЭК с участием председателя комиссии и не менее половины ее состава. Лица, присутствующие на государственном экзамене (экзаменах), защите дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации и не являющиеся членами ГЭК, не могут задавать вопросы обучающемуся и влиять на ход экзамена, защиты.

Защита дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации, прием государственного экзамена, содержание которых не может быть вынесено на общее обсуждение, проводится в порядке, установленном законодательством.

После окончания государственного экзамена, защиты дипломных проектов (дипломных работ), магистерских диссертаций ГЭК продолжает свою работу на закрытом заседании, на котором с согласия председателя ГЭК могут присутствовать руководители и рецензенты дипломных проектов (дипломных работ), магистерских диссертаций.

В ходе закрытого заседания члены ГЭК:

оценивают результаты защиты дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации и сдачи государственных экзаменов;

решают вопрос о присвоении обучающимся соответствующей квалификации;

с учетом отметок, полученных при итоговой аттестации, решают вопрос о выдаче выпускникам диплома о высшем образовании, диплома о высшем образовании с отличием, в том числе с золотой медалью;

решают вопрос о присвоении степени магистра;

решают вопрос о выдаче диплома магистра.

56. Решение о выставлении отметки за государственный экзамен, выполнение и защиту дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации принимается большинством членов ГЭК открытым голосованием. При равном числе членов ГЭК, предлагающих выставление различных отметок, предложение председателя ГЭК является решающим.

57. Результаты сдачи государственного экзамена, защиты дипломных проектов (дипломных работ), решения о присвоении квалификации, выдачи диплома о высшем образовании, диплома о высшем образовании с отличием, в том числе с золотой медалью, присвоении степени магистра с выдачей диплома магистра оглашаются в этот же день после оформления соответствующих протоколов.

58. По окончании работы ГЭК ее председатель составляет отчет о работе ГЭК и в двухнедельный срок представляет его руководителю учреждения высшего образования.

В отчете председателя ГЭК должны быть отражены:

уровень подготовки обучающихся по данной специальности;

качество выполнения дипломных проектов (дипломных работ), магистерских диссертаций; соответствие их тематики современным направлениям и требованиям развития науки, техники, производства, культуры; выявленные недостатки в подготовке обучающихся (при их наличии);

рекомендации и предложения по дальнейшему совершенствованию подготовки обучающихся по данной специальности.

Отчет председателя ГЭК обсуждается на заседании совета учреждения высшего образования (совета факультета).

59. Государственный экзамен проводится в соответствии с программой государственного экзамена, разрабатываемой выпускающей кафедрой на основе типовых учебных программ по учебным дисциплинам (учебным программам учреждения высшего образования по учебным дисциплинам), рассматриваемой на совете факультета (института без права юридического лица) и утверждаемой руководителем (заместителем руководителя) учреждения высшего образования. Программа государственного экзамена доводится до сведения обучающихся не позднее чем за месяц до сдачи экзамена.

60. Форма проведения государственного экзамена (письменная или устная) определяется выпускающей кафедрой. Расписание государственных экзаменов по представлению декана (начальника) факультета (директора института без права юридического лица) утверждается руководителем (заместителем руководителя) учреждения высшего образования не позднее чем за месяц до начала экзамена.

Для подготовки обучающихся к сдаче государственного экзамена учреждение высшего образования организует чтение обзорных лекций и проводит групповые консультации.

Государственный экзамен проводится по билетам, которые составляются выпускающей кафедрой в соответствии с программой государственного экзамена и подписываются заведующим кафедрой (начальником кафедры) или деканом (начальником) факультета (директором института без права юридического лица).

Количество вопросов в экзаменационном билете должно соответствовать числу учебных дисциплин, выносимых на государственный экзамен. Количество комплектов экзаменационных билетов должно соответствовать количеству учебных групп, а число билетов – превышать число обучающихся в учебной группе с максимальной численностью. Повторное использование экзаменационных билетов не допускается.

На подготовку к ответу на государственном экзамене обучающемуся при освоении содержания образовательных программ высшего образования I ступени отводится не менее 30 минут, на сдачу государственного экзамена отводится до 30 минут. Для уточнения экзаменационной отметки члены ГЭК могут задавать обучающемуся, осваивающему содержание образовательных программ высшего образования I ступени, дополнительные вопросы в соответствии с программой государственного экзамена. Количество дополнительных вопросов, задаваемых одним членом ГЭК, не должно превышать трех.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**к государственному экзамену**

по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по легкой атлетике)»

(список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем)

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
I	1	Правила безопасности на занятиях легкой атлетикой и профилактика травматизма
I	2	История развития легкой атлетики в Республике Беларусь
I	3	Основные функции и особенности деятельности тренера по легкой атлетике
I	4	Легкая атлетика в системе образования
II	5	Эволюция техники легкоатлетических упражнений
II	6	Анализ техники спортивной ходьбы
II	7	Анализ техники бега на средние дистанции (на примере одного из видов)
II	8	Анализ техники бега на короткие дистанции (на примере одного из видов)
II	9	Анализ техники эстафетного бега (на примере эстафеты 4×100 м)
II	10	Анализ техники барьерного бега (на примере одного из видов)
II	11	Анализ техники прыжка в высоту с разбега (на примере одного из способов)
II	12	Анализ техники прыжка в длину с разбега (на примере одного из способов)
II	13	Анализ техники тройного прыжка с разбега
II	14	Анализ техники метания копья
II	15	Анализ техники толкания ядра (на примере одного из способов)
II	16	Анализ техники метания диска
III	17	Методика обучения технике спортивной ходьбы
III	18	Методика обучения технике бега на средние дистанции
III	19	Методика обучения технике бега на короткие дистанции
III	20	Методика обучения технике эстафетного бега (на примере эстафеты 4×100 м)
III	21	Методика обучения технике барьерного бега (на примере одного из видов)
III	22	Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега (на примере одного из способов)
III	23	Методика обучения технике прыжка в длину с разбега (на примере одного из способов)

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
III	24	Методика обучения технике тройного прыжка с разбега
III	25	Методика обучения технике метания копья
III	26	Методика обучения технике толкания ядра (на примере одного из способов)
III	27	Методика обучения технике метания диска
IV	28	Основы спортивной подготовки в легкой атлетике
IV	29	Техническая подготовленность и техническая подготовка легкоатлетов
IV	30	Тактическая подготовленность и тактическая подготовка легкоатлетов
IV	31	Психологическая подготовленность и психологическая подготовка легкоатлетов
IV	32	Методика развития быстроты у легкоатлетов
IV	33	Методика развития силы у легкоатлетов
IV	34	Методика развития выносливости у легкоатлетов
IV	35	Построение спортивной подготовки легкоатлетов на различных этапах многолетнего совершенствования (на примере одного из видов легкой атлетики)
IV	36	Годичная тренировка легкоатлета (одноцикловое и двухцикловое планирование, периоды, этапы спортивной подготовки и их продолжительность)
IV	37	Тренировочные микроциклы (недельные) и их применение на различных этапах годичной спортивной подготовки
IV	39	Спортивный отбор и спортивная ориентация в метаниях
IV	39	Спортивный отбор и спортивная ориентация в прыжках
IV	39	Спортивный отбор и спортивная ориентация в беге на средние и длинные дистанции
IV	39	Спортивный отбор и спортивная ориентация в беге на короткие дистанции
IV	40	Контроль в системе спортивной подготовки легкоатлетов
IV	41	Особенности построения учебно-тренировочного процесса у женщин
IV	42	Методика тренировки в спортивной ходьбе
IV	43	Методика тренировки бегунов на короткие дистанции (100 м, 200 м)
IV	44	Методика тренировки бегунов на средние дистанции
IV	45	Методика тренировки бегунов на длинные дистанции
IV	46	Методика тренировки в барьерном беге
IV	47	Методика тренировки прыгунов в длину с разбега
IV	48	Методика тренировки прыгунов в высоту с разбега
IV	49	Методика тренировки в толкании ядра

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
IV	50	Методика тренировки в метании копья
IV	51	Методика тренировки в метании диска
IV	52	Методика тренировки десятиборцев
IV	53	Классификация спортивных соревнований в легкой атлетике
IV	53	Соревновательная деятельность в легкой атлетике
V	54–56	Общие положения организации спортивных соревнований по легкой атлетике
V	54–56	Положение о спортивных соревнованиях по легкой атлетике
V	54–56	Обязанности главного судьи спортивных соревнований, его заместителей. Организация работы секретариата
V	54, 56	Разметка легкоатлетического стадиона
V	56	Организация и проведение спортивных соревнований по бегу
V	56	Организация и проведение спортивных соревнований по метаниям
V	56	Организация и проведение спортивных соревнований по толканию ядра
V	56	Организация и проведение спортивных соревнований по прыжкам в высоту
V	56	Организация и проведение спортивных соревнований по горизонтальным прыжкам
V	56	Организация и проведение спортивных соревнований по бегу вне стадиона
V	56	Функциональные обязанности судей на финише и судей-хронометристов
V	56	Функциональные обязанности судей на дистанции (на стадионе и вне стадиона)
VI	57	Место и роль общеразвивающих упражнений в легкой атлетике
VI	58	Место и роль специально-подготовительных упражнений в легкой атлетике
VI	69	Методика проведения учебно-тренировочного занятия
VI	60	Методика проведения урока по легкой атлетике в школе
VII	61	Планирование научного исследования
VII	62	Методы и методики научного исследования в легкой атлетике
VII	63	Подготовка рукописи и оформление научной работы

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

к государственному экзамену

по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по легкой атлетике)»

(список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы)

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
II	10	Анализ техники барьерного бега (на примере одного из видов)
II	8	Анализ техники бега на короткие дистанции (на примере одного из видов)
II	7	Анализ техники бега на средние дистанции (на примере одного из видов)
II	16	Анализ техники метания диска
II	14	Анализ техники метания копья
II	11	Анализ техники прыжка в высоту с разбега (на примере одного из способов)
II	12	Анализ техники прыжка в длину с разбега (на примере одного из способов)
II	6	Анализ техники спортивной ходьбы
II	15	Анализ техники толкания ядра (на примере одного из способов)
II	13	Анализ техники тройного прыжка с разбега
II	9	Анализ техники эстафетного бега (на примере эстафеты 4×100 м)
IV	36	Годичная тренировка легкоатлета (одноцикловое и двухцикловое планирование, периоды, этапы спортивной подготовки и их продолжительность)
I	2	История развития легкой атлетики в Республике Беларусь
IV	53	Классификация спортивных соревнований в легкой атлетике
IV	40	Контроль в системе спортивной подготовки легкоатлетов
I	4	Легкая атлетика в системе образования
VI	57	Место и роль общеразвивающих упражнений в легкой атлетике
VI	58	Место и роль специально-подготовительных упражнений в легкой атлетике
III	21	Методика обучения технике барьерного бега (на примере одного из видов)
III	19	Методика обучения технике бега на короткие дистанции
III	18	Методика обучения технике бега на средние дистанции
III	27	Методика обучения технике метания диска
III	25	Методика обучения технике метания копья

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
III	22	Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега (на примере одного из способов)
III	23	Методика обучения технике прыжка в длину с разбега (на примере одного из способов)
III	17	Методика обучения технике спортивной ходьбы
III	26	Методика обучения технике толкания ядра (на примере одного из способов)
III	24	Методика обучения технике тройного прыжка с разбега
III	20	Методика обучения технике эстафетного бега (на примере эстафеты 4×100 м)
VI	60	Методика проведения урока по легкой атлетике
VI	69	Методика проведения учебно-тренировочного занятия
IV	32	Методика развития быстроты у легкоатлетов
IV	34	Методика развития выносливости у легкоатлетов
IV	33	Методика развития силы у легкоатлетов
IV	45	Методика тренировки бегунов на длинные дистанции
IV	43	Методика тренировки бегунов на короткие дистанции (100 м, 200 м)
IV	44	Методика тренировки бегунов на средние дистанции
IV	46	Методика тренировки в барьерном беге
IV	51	Методика тренировки в метании диска
IV	50	Методика тренировки в метании копья
IV	42	Методика тренировки в спортивной ходьбе
IV	49	Методика тренировки в толкании ядра
IV	52	Методика тренировки десятиборцев
IV	48	Методика тренировки прыгунов в высоту с разбега
IV	47	Методика тренировки прыгунов в длину с разбега
VII	62	Методы и методики научного исследования в легкой атлетике
V	54–56	Общие положения организации спортивных соревнований по легкой атлетике
V	54–56	Обязанности главного судьи спортивных соревнований, его заместителей. Организация работы секретариата
V	56	Организация и проведение спортивных соревнований по бегу
V	56	Организация и проведение спортивных соревнований по бегу вне стадиона
V	56	Организация и проведение спортивных соревнований по горизонтальным прыжкам
V	56	Организация и проведение спортивных соревнований по метаниям
V	56	Организация и проведение спортивных соревнований по прыжкам в высоту

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
V	56	Организация и проведение спортивных соревнований по толканию ядра
I	3	Основные функции и особенности деятельности тренера по легкой атлетике
IV	28	Основы спортивной подготовки в легкой атлетике
IV	41	Особенности построения учебно-тренировочного процесса у женщин
IV	39	Спортивный отбор и спортивная ориентация в беге на короткие дистанции
IV	39	Спортивный отбор и спортивная ориентация в беге на средние и длинные дистанции
IV	39	Спортивный отбор и спортивная ориентация в метаниях
IV	39	Спортивный отбор и спортивная ориентация в прыжках
VII	61	Планирование научного исследования
VII	63	Подготовка рукописи и оформление научной работы
V	54–56	Положение о спортивных соревнованиях по легкой атлетике
IV	35	Построение спортивной подготовки легкоатлетов на различных этапах многолетнего совершенствования (на примере одного из видов легкой атлетики)
I	1	Правила безопасности на занятиях легкой атлетикой и профилактика травматизма
IV	31	Психологическая подготовленность и психологическая подготовка легкоатлетов
V	54, 56	Разметка легкоатлетического стадиона
IV	53	Соревновательная деятельность в легкой атлетике
IV	30	Тактическая подготовленность и тактическая подготовка легкоатлетов
IV	29	Техническая подготовленность и техническая подготовка легкоатлетов
IV	37	Тренировочные микроциклы (недельные) и их применение на различных этапах годичной спортивной подготовки
V	56	Функциональные обязанности судей на дистанции (на стадионе и вне стадиона)
V	56	Функциональные обязанности судей на финише и судей-хронометристов
II	5	Эволюция техники легкоатлетических упражнений

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ ВЫПУСКНИКОВ ПО 10-БАЛЛЬНОЙ ШКАЛЕ НА ГОСУДАРСТВЕННОМ ЭКЗАМЕНЕ

по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая
деятельность (тренерская работа по легкой атлетике)»

10 баллов	<ul style="list-style-type: none"> – систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы; – точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; – выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности; – правильное решение ситуационных профессиональных задач и полное обоснование принятых решений; – полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена; – умение ориентироваться в теориях, концепциях, направлениях в области избранного вида спорта (легкая атлетика), давать им критическую оценку, использовать научные знания других учебных дисциплин; – высший уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника
9 баллов	<ul style="list-style-type: none"> – систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена; – точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; – способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности; – правильное решение ситуационных профессиональных задач и полное обоснование принятых решений; – полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованное программой государственного экзамена; – умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (легкая атлетика), давать им критическую оценку; – очень высокий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника
8 баллов	<ul style="list-style-type: none"> – систематизированные, глубокие и полные знания по поставленным вопросам в объеме программы государственного экзамена; – корректное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; – способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности; – правильное решение ситуационных профессиональных задач и достаточно полное обоснование принятых решений; – усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена; – умение ориентироваться в основных теориях, концепциях, направлениях в области избранного вида спорта (легкая атлетика); – высокий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника

7 баллов	<ul style="list-style-type: none"> – систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена; – уверенное использование научной терминологии, лингвистически и логически правильное изложение ответа на вопрос, умение делать обоснованные выводы; – способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности; – решение ситуационных профессиональных задач и краткое обоснование принятых решений; – усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена; – умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (легкая атлетика); – хороший уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника
6 баллов	<ul style="list-style-type: none"> – достаточно полные и систематизированные знания в объеме программы государственного экзамена; – использование необходимой научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; – способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности; – решение ситуационных профессиональных задач и неполное обоснование принятых решений; – усвоение основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена; – умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (легкая атлетика); – хороший уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника
5 баллов	<ul style="list-style-type: none"> – достаточные знания в рамках программы государственного экзамена; – использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; – неполное решение ситуационных профессиональных задач и обоснование принятых решений; – усвоение основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена; – способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности; – умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (легкая атлетика); – достаточный уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника
4 балла	<ul style="list-style-type: none"> – достаточные знания в рамках программы государственного экзамена; – использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; – низкая компетентность в решении ситуационных профессиональных задач и обосновании принятых решений; – усвоение основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;

	<ul style="list-style-type: none"> – умение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; – недостаточно полное умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (легкая атлетика); – допустимый уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника
3 балла	<ul style="list-style-type: none"> – недостаточно полные знания в рамках программы государственного экзамена; – знание части основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена; – использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными логическими и стилистическими ошибками; – неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; – некомпетентность в решении ситуационных профессиональных задач и обосновании принятых решений; – неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (легкая атлетика); – низкий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника
2 балла	<ul style="list-style-type: none"> – фрагментарные знания в рамках программы государственного экзамена; – знание отдельных литературных источников, рекомендованных программой государственного экзамена; – неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; – неумение использовать научную терминологию в области избранного вида спорта (легкая атлетика), наличие в ответе грубых логических ошибок; – низкий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника
1 балл	отсутствие знаний и компетенций в рамках программы государственного экзамена или отказ от ответа

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Книга тренера по легкой атлетике / под ред. Л. С. Хоменкова. – 3-е изд., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 399 с.
2. Легкая атлетика: учеб. для высш. учеб. заведений, обучающихся по направлению «Физ. культура» и специальности «Физ. культура и спорт» / под ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 440 с.
3. Легкая атлетика: учеб. / М. Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т. П. Юшкевича, А. Н. Конникова. – Минск: Тесей, 2005. – 336 с.
4. Легкая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. – 4-е изд., доп. и перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.
5. Локтев, С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: практ. рук. для тренера / С. А. Локтев. – М.: Советский спорт, 2007. – 404 с.
6. Методика тренировки в легкой атлетике / под ред. В. А. Соколова, Т. П. Юшкевича, Э. П. Позюбанова. – Минск: Польша, 1994. – 504 с.
7. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера. Наука – побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: АСТ: Астрель: Полиграфиздат, 2011. – 854 с.
8. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение: учеб. для студентов вузов физ. воспитания / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

9. Арселли, Э. Тренировка в марафонском беге: научный подход / Э. Арселли, Р. Каова; Междунар. легкоатлет. фонд, Моск. регион. центр развития легкой атлетики ИААФ, Всерос. федерация легкой атлетики; пер. М. Дементьевой; ред. В. Балахничева [и др.]. – М.: Terra-спорт, 2000. – 79 с.
10. Бабанин, В. Ф. Компьютерное тестирование знаний по теории и методике легкоатлетических метаний с использованием мультимедийных тестов / В. Ф. Бабанин, М. А. Новоселов // Сборник трудов ученых РГУФКСиТ: материалы науч. конф. профес.-преподават. и науч. состава РГУФКСиТ (Москва, 28 февр. – 2 марта 2007 г.) / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – С. 206–209.
11. Биомеханический анализ толкания ядра на 12-м чемпионате мира ИААФ в помещении / М. Гутиерес-Давила [и др.] // Легкая атлетика. – 2012. – № 3–4. – С. 17–24.
12. Бондаренко, С. К. Построение тренировочной нагрузки в годичном цикле у квалифицированных спортсменов в спортивной ходьбе: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. К. Бондаренко; ГЦОЛИФК. – М., 1987. – 23 с.
13. Бондарчук, А. П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 304 с.

14. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
15. Вовк, С. И. Специальная физическая подготовка бегуний на короткие дистанции на этапе спортивного совершенствования: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. И. Вовк; ГЦОЛИФК. – М., 1997. – 21 с.
16. Гагуа, Е. Д. Тренировка спринтера / Е. Д. Гагуа. – М.: Олимпия Пресс: Terra-Спорт, 2001. – 72 с.
17. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
18. Детская легкая атлетика: программа Междунар. Асс.ц. легкоатлет. федераций: практ. рук. для организаторов занятий / Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту, Моск. регион. центр развития легкой атлетики ИААФ. – М.: Terra-Спорт: Олимпия Пресс, 2002. – 80 с.
19. Димова, А. Л. Построение тренировки бегуний различных квалификаций на 2000 м с препятствиями: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. Л. Димова; РГАФК. – М., 1995. – 22 с.
20. Зеличенко, В. Б. Будущее молодежной легкой атлетики / В. Б. Зеличенко; пер. Э. З. Озолина. – М.: Олимпия-Пресс: Terra-Спорт, 2004. – 80 с.
21. Креер, В. А. Легкоатлетические прыжки / В. А. Креер, В. Б. Попов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 206 с.
22. Куканов, Ю. Особенности тренировки в среднегорье / Ю. Куканов // Легкая атлетика. – 2005. – № 1. – С. 10–12.
23. Логачёв, Ю. А. Структура тренировочных нагрузок и физической подготовленности прыгуний в высоту на этапе углубленной тренировки: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю. А. Логачёв; Луг. гос. пед. ин-т им. Т. Г. Шевченко. – М.: ВНИИФК, 1997. – 23 с.
24. Маслаков, В. М. Эстафетный бег: история, техника, обучение, тренировка / В. М. Маслаков, Е. П. Врублевский, О. М. Мирзоев. – М.: Олимпия, 2009. – 166 с.
25. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта: учеб. / Л. П. Матвеев. – М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. – 304 с.
26. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учеб. пособие / Л. П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 319 с.
27. Меерсон, Ф. З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам / Ф. З. Меерсон, М. Г. Пшенникова. – М.: Медицина, 1988. – 256 с.
28. Мирзоев, О. М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов: монография / О. М. Мирзоев. – М.: Физкультура и спорт: СпортАкадемПресс, 2005. – 220 с.
29. Мищенко, В. С. Функциональные возможности спортсменов / В. С. Мищенко. – Киев: Здоров'я, 1990. – 200 с.
30. Обучение технике легкоатлетических упражнений в контексте формирования профессионально-педагогических умений: учеб. пособие для

студентов вузов физ. культуры / С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2001. – 87 с.

31. Озолин, Э. С. Спринтерский бег / Э. С. Озолин; Моск. регион. центр развития легкой атлетики ИААФ. – М.: Человек, 2010. – 176 с.

32. Павлова, О. И. Система тренировки Виктора Пушкина / О. И. Павлова, О. Н. Камардина. – М.: Олимпия-Пресс: Терра-Спорт, 2005. – 96 с.

33. Писака, А. Управление тренировочным процессом / А. Писака // Легкая атлетика. – 2011. – № 3–4. – С. 14–18.

34. Полунин, А. И. Управление подготовкой бегунов на средние и длинные дистанции / А. И. Полунин. – М.: Советский спорт, 1992. – 150 с.

35. Попов, В. Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В. Б. Попов. – М.: Терра-Спорт, 2006. – 217 с.

36. Попов, В. Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка / В. Б. Попов; Моск. регион. центр развития легкой атлетики ИААФ. – М.: Олимпия Пресс: Терра-Спорт, 2001. – 160 с.

37. Селуянов, В. Н. Подготовка бегуна на средние дистанции: учеб. пособие / В. Н. Селуянов. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2007. – 112 с.

38. Степанова, М. Барьерный бег на 400 м с барьерами: на дистанции – женщины / М. Степанова, В. Степанов; Моск. регион. центр развития легкой атлетики ИААФ. – М.: Олимпия Пресс: Терра-Спорт, 2002. – 176 с.

39. Суслов, Ф. П. Подготовка спортсменов в горных условиях / Ф. П. Суслов, Е. Б. Гиппенрейтер; Моск. регион. центр развития легкой атлетики ИААФ. – М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2000. – 176 с.

40. Тер-Ованесян, И. А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд / И. А. Тер-Ованесян; Моск. регион. центр развития легкой атлетики ИААФ. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 128 с.

41. Травин, Ю. Г. Научно-методические основы спортивной тренировки в легкоатлетических видах выносливости: учеб. пособие для слушателей ВШТ, фак. повышения квалификации и студентов акад. / Ю. Г. Травин; Рос. гос. акад. физ. культуры. – М., 1995. – 85 с.

42. Томпсон, П. Дж. Л. Введение в теорию тренировки: метод. пособие: офиц. рук. ИААФ по обучению легкой атлетике / П. Дж. Л. Томпсон; Междунар. Асс. легкоатлет. федераций. – М.: Человек, 2014. – 191 с.

43. Туманова, Е. Н. Диссертационные работы по легкой атлетике (1939–1999 гг.). Вып. 1 / Е. Н. Туманова, О. А. Кулибякина, Т. А. Карулина. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 132 с.

44. Тюпа, В. В. Биомеханические основы техники спортивной ходьбы и бега / В. В. Тюпа, Е. Е. Аракелян, Ю. Н. Примаков. – М.: Олимпия, 2009. – 64 с.

45. Уткин, В. Л. Биомеханические аспекты спортивной тактики / В. Л. Уткин; под общ. ред. В. М. Зацюрского. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 128 с.

46. Хортиатинос, Г. Х. Трехмерный биомеханический анализ преодоления барьеров Галкиной-Самитовой / Г. Х. Хортиатинос,

В. Паноутсакороулос, И. А. Коллиас // Легкая атлетика. – 2012. – № 3–4. – С. 6–11.

47. Хрущев, С. В. Тренеру о юном спортсмене / С. В. Хрущев, М. М. Круглый. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 157 с.

48. Ягодин, В. М. Прыжки с шестом / В. М. Ягодин. – М.: СпортАкадемПресс, 1999. – 92 с.

49. Судейство соревнований по легкой атлетике [Электронный ресурс]: справочник для судей и офиц. лиц / [International Association of Athletics Federations]; под общ. ред. В. Зеличенка, Е. Орловой. – 13-е изд. – [IAAF Centenary Edition], 2013. – 253 с.

50. Правила соревнований по легкой атлетике на 2012–2013 годы [Электронный ресурс]: вступают в действие с 1 нояб. 2011 года / Междунар. Ассоц. легкоатл. федераций; под общ. ред. В. Зеличенка, Е. Орловой; пер. А. Гистовой. – ИААФ. – 229 с. – Режим доступа: [file:///C:/Users/elib/Downloads/Competition%20Rules%202012-13%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/elib/Downloads/Competition%20Rules%202012-13%20(3).pdf).

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

Учебное издание

ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА

по направлению специальности
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа по легкой атлетике)»

Составители:

Терлюкевич Александр Игоревич
Позюбанов Эдуард Петрович
Аврутин Сергей Юльевич и др.

Компьютерная верстка *Т. Г. Данилевич*
Корректор *Е. М. Емельяненко*

Подписано в печать 20.02.2020. Формат 60×84/16. Бумага офсетная. Ризография.
Усл. печ. л. 2,73. Уч.-изд. л. 2,65. Тираж 20 экз. Заказ 13.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования

«Белорусский государственный университет физической культуры».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий
№ 1/153 от 24.01.2014.
Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.

**ПРОГРАММА
ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА**

по направлению специальности
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа по легкой атлетике)»

Минск
БГУФК
2020

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

ISBN 978-985-569-409-1



9 789855 694091