

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Раздел I. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. МОДЕЛЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Практические занятия – 2 часа

Определение легкой атлетики как вида спорта. Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Связь видов легкой атлетики с другими видами спорта. Задачи, содержание и структура учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта». Роль и место профилирующей кафедры в системе профессиональной подготовки выпускника к различным видам профессиональной деятельности. Формы организации образовательного процесса и особенности изучаемой учебной дисциплины. Взаимосвязь с другими учебными дисциплинами учебного плана. Взаимообусловленность аудиторной и самостоятельной форм работы студентов. Требования к знаниям, умениям, навыкам, их соответствие квалификационным характеристикам. Объем и сроки изучения учебной дисциплины. Виды текущего и итогового контроля за семестр, учебный год и весь период обучения.

Тема 2. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА

Семинарские занятия – 2 часа

Соответствие места занятий предъявляемым требованиям. Правила безопасности при занятиях бегом: покрытие беговой дорожки и кроссовой дистанции, наличие разметок на дорожке, рельеф беговой дистанции. Правила 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. Правила 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 3. ИСТОРИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Практические занятия – 4 часа

Легкая атлетика как самостоятельный вид спорта. Легкоатлетические соревнования в средневековье. Дореволюционный период в развитии легкоатлетического спорта. Развитие легкой атлетики в Белоруссии после Октябрьской революции. 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 4. УСЛОВИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Практические занятия – 2 часа

Особенности внешней среды, в которой протекают тренировочные занятия и соревнования по легкой атлетике. Конкретная характеристика, пространственные показатели и другие особенности помещений, открытой местности для занятий легкой атлетикой. Спецификация основных внешних и внутренних раздражителей по их интенсивности, длительности, разнообразию и плотности. Особенности спортивной деятельности. Характеристика мышечной деятельности: разнообразные режимы тренировочной и соревновательной деятельности. Энергетические затраты, побочные факторы, факторы риска, типичные травмы. Выбор занятий и изменение их организационно-методической направленности в связи с погодными условиями.

Тема 5. ОРГАНИЗАЦИЯ МИРОВОЙ И НАЦИОНАЛЬНОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Практические занятия – 2 часа

Международная ассоциация легкоатлетических федераций. Определение. Цели. Членство. Конгресс. Совет. Президент. Консультативное бюро. Континентальные федерации. Национальные федерации. Комитеты. Офис. Язык. Изменение конституции. Изменение правил. Разногласия. Основное законодательство. Прекращение деятельности. Белорусская федерация легкой атлетики. Цели. Задачи. Структура. Аспекты деятельности.

Тема 6. СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ МИРОВОЙ И НАЦИОНАЛЬНОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Практические занятия – 2 часа

Анализ статистических данных сильнейших спортсменов в отдельных видах легкой атлетики за последние годы [Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы]. Уровень легкоатлетического спорта в отдельных регионах мира. Динамика рекордов мира в отдельных видах легкой атлетики. Прогнозирование результатов на ближайшие годы. Анализ причин роста и застоя в видах легкой атлетики. Соотношение рекордов Республики Беларусь, Европы и мира в различных видах легкой атлетики. Многолетние тенденции

развития отдельных видов легкой атлетики в Республике Беларусь. Перспективы и прогноз дальнейшего развития легкоатлетического спорта.

Тема 7. ПРОФЕССИОГРАММА ТРЕНЕРА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Практические занятия – 2 часа

Семинарские занятия – 2 часа

Тренер как профессия. Взаимоотношения тренера и спортсмена. Поведение тренера на тренировках и 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 тренировочного процесса.

Тема 8. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Практические занятия – 2 часа

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 подготовки. Технология и организация различных форм занятий.

Легкая атлетика в образовательной программе высшего образования I степени. 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.

Тема 9. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Практические занятия – 4 часа

Социальное значение направленного использования средств физической культуры в условиях повседневного быта и организация здорового отдыха. Физическая культура как один из факторов здорового образа жизни. Легкая атлетика – одно из лучших средств развития физических качеств. Значение легкоатлетических упражнений для развития двигательных способностей ребенка. Роль легкой атлетики [особенно ходьбы и медленного бега] в направленном улучшении жизнедеятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Значение прогулки, быстрой ходьбы и бега трусцой для лиц

различного возраста и уровня их здоровья. Место и время занятий ходьбой и бегом в дневном цикле. Методы контроля и учета нагрузки. Влияние оздоровительного бега на организм человека. Методика занятий оздоровительным бегом с различными возрастными группами. Техника оздоровительного и спортивного бега. Контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительным бегом. Наиболее характерные травмы у занимающихся оздоровительным бегом и меры их профилактики. Оздоровительная эффективность сочетания упражнений аэробной и силовой направленности.

Раздел II. ТЕХНИКА ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Тема 10. ЭВОЛЮЦИЯ ТЕХНИКИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Практические занятия – 2 часа

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 11. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ

Практические занятия – 2 часа

Спортивная ходьба как естественное двигательное действие. Биологические и механические закономерности ходьбы. Характеристика двигательных действий: циклы, периоды, фазы, моменты. Внешние и внутренние силы при спортивной ходьбе. Элементы динамической осанки, главные и корректирующие управляющие движения. Основные биомеханические характеристики. Рациональность, эффективность и экономичность спортивной ходьбы.

Тема 12. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ БЕГА

Практические занятия – 2 часа

Семинарские занятия – 2 часа

Бег как естественное двигательное действие. Биологические и механические закономерности бега. Характеристика двигательных действий: циклы, периоды, фазы, моменты. Внешние и внутренние силы в беге. Элементы динамической осанки, главные и корректирующие управляющие движения. Основные биомеханические характеристики бега. Изменение представлений о механизме движений. Современные данные о структуре двигательных действий бегуна. Рациональность, эффективность и экономичность бега.

Тема 13. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВ

Практические занятия – 2 часа

Семинарские занятия – 2 часа

Определение понятия прыжков в легкой атлетике. Биологические и механические закономерности прыжков. Основные составляющие прыжка: исходное положение, разбег и подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет и приземление. Начальная скорость полета. Рациональная организация подготовительных и основных действий, сложение скоростей. Важнейшие кинематические и динамические характеристики. Рациональность, эффективность и экономичность прыжков. Биомеханизмы прыжков.

Тема 14. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ МЕТАНИЙ

Практические занятия – 2 часа

Определение понятия метаний в легкой атлетике. Факторы, определяющие дальность полета спортивных снарядов: начальная скорость, угол вылета, высота выпуска, географическое положение. Биологические и механические закономерности метаний. Основные составляющие: держание снаряда, предварительный разгон, финальный разгон, выпуск снаряда, торможение. Планирующие и не планирующие снаряды. Рациональность, эффективность и экономичность метаний. Биомеханизмы метаний.

Тема 15. ТЕХНИКА СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ

Семинарские занятия – 2 часа

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 16. ТЕХНИКА БЕГА НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Практические занятия – 2 часа

Семинарские занятия – 2 часа

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 17. ТЕХНИКА БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Практические занятия – 2 часа

Семинарские занятия – 2 часа

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 18. ТЕХНИКА ЭСТАФЕТНОГО БЕГА

Практические занятия – 2 часа

Семинарские занятия – 2 часа

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 19. ТЕХНИКА БАРЬЕРНОГО БЕГА, БЕГА НА 3000 М С ПРЕПЯТСТВИЯМИ

Практические занятия – 2 часа

Семинарские занятия – 2 часа

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 20. ТЕХНИКА ПРЫЖКА В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА

Практические занятия – 2 часа

Семинарские занятия – 2 часа

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 21. ТЕХНИКА ПРЫЖКА В ДЛИНУ С РАЗБЕГА

Практические занятия – 2 часа

Семинарские занятия – 2 часа

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 22. ТЕХНИКА ТРОЙНОГО ПРЫЖКА С РАЗБЕГА

Практические занятия – 2 часа

Семинарские занятия – 2 часа

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

Тема 23. ТЕХНИКА ПРЫЖКА С ШЕСТОМ

Практические занятия – 2 часа

Семинарские занятия – 2 часа

История вида. Эволюция техники прыжка с шестом. Качественный и количественный анализ основных элементов техники прыжка с шестом: разбега, отталкивания, опорной части прыжка, безопорной части прыжка. Ритмическая структура прыжка. Вариативность движений прыгуна в зависимости от его индивидуальных особенностей, квалификации. Рациональность и эффективность техники. Техника элитных прыгунов с шестом.

Тема 24. ТЕХНИКА МЕТАНИЯ КОПЬЯ

Семинарские занятия – 2 часа

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 25. ТЕХНИКА ТОЛКАНИЯ ЯДРА

Семинарские занятия – 2 часа

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 26 ТЕХНИКА МЕТАНИЯ ДИСКА

Практические занятия – 2 часа

Семинарские занятия – 2 часа

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.

Тема 27. ТЕХНИКА МЕТАНИЯ МОЛОТА

Практические занятия – 2 часа

Семинарские занятия – 2 часа

История вида. Эволюция техники метания молота. Качественный и количественный анализ основных элементов техники метания молота: держания снаряда, исходного положение перед началом метания, предварительного вращение молота, поворотов метателя с молотом, двух опорной фазы поворотов, одноопорной фазы поворотов, окончания поворотов, фазы финального усилия. Вариативность движений метателя молота в зависимости от его индивидуальных особенностей, квалификации, пола. Рациональность и эффективность техники. Техника элитных метателей молота.

Раздел III. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Тема 28. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ

Практические занятия – 2 часа

Обучение как педагогический процесс: формы обучения, классификация форм обучения, контакты. Методические принципы обучения. Методы, средства и задачи обучения. Типовая схема обучения и последовательность обучения технике легкоатлетических видов спорта. Закономерности, правила и принципы обучения. Средства и методы обучения в процессе спортивной подготовки. Дифференцированный подход в обучении юных спортсменов.

Разъяснение задач занятия, организация занимающихся. Последовательность и систематичность в обучении. Значение игр и соревнований в обучении бегу, прыжкам и метаниям.

Тема 29. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ

Практические занятия – 10 часов

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 у студентов определять ошибки в технике спортивной ходьбы и находить пути их исправления.

Тема 30. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БЕГА НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Практические занятия – 10 часов

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 у студентов определять ошибки в технике бега на выносливость и находить пути их исправления.

Тема 31. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Практические занятия – 6 часов

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 у студентов определять ошибки в технике бега на короткие дистанции и находить пути их исправления.

Тема 32. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЭСТАФЕТНОГО БЕГА

Практические занятия – 8 часов

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 у студентов определять ошибки в технике эстафетного бега и находить пути их исправления.

Тема 33. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БАРЬЕРНОГО БЕГА И БЕГА НА 3000 М С ПРЕПЯТСТВИЯМИ

Практические занятия – 10 часов

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 соревновательных упражнений. Формирование умения у студентов определять ошибки в технике барьерного бега и бега с препятствиями и находить пути их исправления.

Тема 34. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА

Практические занятия – 8 часов

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 у студентов определять ошибки в технике прыжка в высоту с разбега и находить пути их исправления.

Тема 35. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПРЫЖКА В ДЛИНУ С РАЗБЕГА

Практические занятия – 10 часов

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 у студентов определять ошибки в технике прыжка в длину с разбега и находить пути их исправления.

Тема 36. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ТРОЙНОГО ПРЫЖКА С РАЗБЕГА

Практические занятия – 10 часов

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 у студентов определять ошибки в технике тройного прыжка с разбега и находить пути их исправления.

Тема 37. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПРЫЖКА С ШЕСТОМ

Практические занятия – 8 часов

Демонстрация техники прыжка с шестом, сопроводительные пояснения, корректировочные замечания с целью формирования ориентировочной основы действия, выделения основных опорных точек. Пооперационное формирование выделенных элементов техники прыжка с металлическим шестом: бега с шестом, входа и виса на шесте, постановки шеста в упор, махового подъема тела и поворота, перехода через планку. Отталкивание и вис на эластичном шесте, взмах тела и группировка на эластичном шесте, разгибание тела и протягивание его вверх вдоль разгибающегося шеста, поворот на шесте и выход в упор. Последовательное их соединение в единое целое. Формирование умения демонстрации и анализа техники подводящих, подготовительных и соревновательных упражнений. Умение студентов определять ошибки в технике прыжка с шестом и находить пути их исправления.

Тема 38. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ МЕТАНИЯ КОПЬЯ

Практические занятия – 8 часов

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 у студентов определять ошибки в технике метания копья и находить пути их исправления.

Тема 39. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ТОЛКАНИЯ ЯДРА

Практические занятия – 6 часов

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 у студентов определять ошибки в технике толкания ядра и находить пути их исправления.

Тема 40. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ МЕТАНИЯ ДИСКА

Практические занятия – 10 часов

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 соревновательного упражнений. Формирование умения у студентов определять ошибки в технике метания диска и находить пути их исправления.

Тема 41. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ МЕТАНИЯ МОЛОТА

Практические занятия – 6 часов

Демонстрация техники метания молота, сопроводительные пояснения, корректировочные замечания с целью формирования ориентировочной основы действия и выделения основных опорных точек. Пооперационное формирование выделенных элементов метания молота: держания снаряда и предварительного вращения, поворотов, финального усилия. Последовательное их соединение в единое целое. Формирование умения демонстрации и анализа техники подводящих, подготовительных и соревновательных упражнений. Формирование умения у студентов определять ошибки в технике метания молота и находить пути их исправления.

Раздел IV. СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Тема 42. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Практические занятия – 4 часа

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 тренировочного процесса. Единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам. Волнообразность и вариативность нагрузок. Цикличность процесса подготовки. Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности. Единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутренировочными факторами. Взаимобусловленность эффективности тренировочного процесса и профилактика спортивного травматизма. Дидактические принципы и их использование в системе подготовки спортсменов.

Тема 43. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Практические занятия – 6 часов

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 44. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Практические занятия – 6 часов

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 45. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Практические занятия – 6 часов

Качества психики и направления психологической подготовки. Формирование мотивации занятий легкой атлетикой. Волевая подготовка. Реализация тренировочных программ и соревновательных установок. Системное введение дополнительных трудностей. Использование 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 46. СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Практические занятия – 6 часов

Семинарские занятия – 2 часа

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 подготовки и в годичном цикле. Тесты, определяющие уровень развития скоростных способностей.

Тема 47. ГИБКОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Практические занятия – 4 часа

Семинарские занятия – 2 часа

Виды и значение гибкости у легкоатлетов. Активная гибкость, пассивная гибкость, запас гибкости. Анатомическая гибкость. Факторы, определяющие уровень гибкости. Свойства мышц. Строение суставов. Сила мышц, координация движений. Методика развития пассивной и активной гибкости. Основные средства. Характер упражнений, их амплитуда, чередование и величина сопротивлений. Зоны растяжения мышц. Продолжительность упражнений. Темп движений. Величина отягощения. Интервалы отдыха. Упражнения на гибкость на различных этапах многолетней подготовки легкоатлета. Тесты, определяющие уровень развития гибкости. Построение тренировки для развития гибкости. Особенности подготовки в различных циклах тренировки. Особенности развития гибкости

у легкоатлетов различных специализаций. Методика составления комплексов упражнений на развитие гибкости для легкоатлетов различных специализаций.

Тема 48. СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Практические занятия – 12 часов

Семинарские занятия – 2 часа

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 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 49. КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ И МЕТОДИКА ИХ ПОВЫШЕНИЯ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Практические занятия – 6 часов

Семинарские занятия – 2 часа

Виды координационных способностей и факторы их определяющие. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений. Способность к сохранению устойчивости. Чувство ритма. Способность к ориентированию в пространстве. Способность к произвольному расслаблению мышц. Координированность движений. Основные положения методики и основные средства повышения координационных способностей. Сложность движений. Интенсивность работы. Продолжительность отдельного упражнения. Количество повторений одного упражнения. Координационные упражнения на различных этапах многолетней подготовки легкоатлета. Тесты, определяющие уровень развития координационных способностей. Построение координационной тренировки. Особенности координационной подготовки в различных циклах тренировки. Особенности развития координационных способностей у легкоатлетов различных специализаций. Методика составления комплексов упражнений повышения координационных способностей для легкоатлетов различных специализаций.

Тема 50. ВЫНОСЛИВОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Практические занятия – 12 часов

Семинарские занятия – 2 часа

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 51. СТРУКТУРА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Практические занятия – 4 часа

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

Тема 52. ПОСТРОЕНИЕ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Практические занятия – 10 часов

Семинарские занятия – 2 часа

Периодизация тренировочного процесса. Многолетнее планирование. Методы планирования: программно-целевой, моделирование, экстраполяция и т.д. Этапы многолетней подготовки. Цели и задачи этапов, их продолжительность. Соотношение видов подготовки, характеристика тренировочных нагрузок и соревновательной деятельности. Контрольные нормативы на этапах. Конкретные примеры многолетнего планирования в отдельных видах легкой атлетики. Этапы многолетней 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, объёмы и их распределение на различных этапах подготовки. Развитие физических качеств и способностей в зависимости от этапов подготовки. Контрольно-педагогические испытания (тесты) на этапах. Возрастные зоны проявления оптимальных возможностей спортсмена. Взгляды отечественных и зарубежных специалистов на принципы построения этапов многолетней

подготовки. Основные направления интенсификации подготовки в процессе многолетнего совершенствования.

Тема 53. ПОСТРОЕНИЕ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ТЕЧЕНИЕ ГОДА

Практические занятия – 10 часов

Планирование круглогодичной тренировки. Различные варианты годичного цикла: одноцикловое, двухцикловое, многоцикловое планирование. Периоды и этапы тренировки, их направленность и конкретные задачи. Годичное планирование для различного возраста, контингента занимающихся, уровня подготовленности. Основные средства круглогодичной тренировки и контроль. Особенности планирования круглогодичной тренировки 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 распределение тренировочных нагрузок, в зависимости от вариантов построения круглогодичной тренировки. Контроль уровня подготовленности по этапам, периодам подготовки.

Тема 54. ПОСТРОЕНИЕ РАЗМИНКИ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Практические занятия – 6 часов

Общие основы построения разминки. Функциональная, двигательная и эмоциональная задачи. Физиологические процессы. Структура и содержание разминки. Общая и специальная части. Особенности предсоревновательной разминки. Особенности разминки в различных видах легкой атлетики. Особенность разминки в зависимости от возраста, пола и квалификации легкоатлета.

Тема 55. ПОСТРОЕНИЕ ПРОГРАММ ЗАНЯТИЙ В ВИДАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Практические занятия – 8 часов

Общая структура легкоатлетических занятий. Вводно-подготовительная, основная и заключительная части. Основная педагогическая направленность занятий. Основные и дополнительные занятия. Избирательная и комплексная направленность занятий. Последовательность решения основных учебных задач: последовательное и параллельное. Нагрузка в занятии. Типы и организация легкоатлетических занятий. Учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные, модельные занятия. Построение и организация учебных занятий в зависимости от возраста, подготовленности, пола и квалификации занимающихся.

Тема 56. ПОСТРОЕНИЕ ПРОГРАММ МИКРОЦИКЛОВ В ВИДАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Практические занятия – 12 часов

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 различной по величине и направленности нагрузками. Структура микроциклов различного типа. Особенности построения микроциклов при нескольких занятиях в течение дня.

Тема 57. ПОСТРОЕНИЕ ПРОГРАММ МЕЗОЦИКЛОВ В ВИДАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Практические занятия – 12 часов

Типы мезоциклов. Втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные мезоциклы. Сочетание микроциклов в мезоцикле в зависимости от этапа, периода и цели 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 тренировке женщин.

Тема 58. ОТБОР И ОРИЕНТАЦИЯ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Практические занятия – 8 часов

Семинарские занятия – 2 часа

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. Отбор и 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. Отбор и 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. Отбор и 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. Отбор и ориентация легкоатлетов на различных этапах многолетней подготовки.

Тема 59. УПРАВЛЕНИЕ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Практические занятия – 8 часов

Семинарские занятия – 2 часа

Управление как многогранный процесс. Определение индивидуальных особенностей и возможностей спортсмена. Постановка цели и времени её достижения. Виды управления. Этапное управление. Текущее управление. Оперативное управление. Постановка конкретных задач обучения, воспитания и повышения функциональных возможностей. Выбор средств и методов подготовки. Выполнение тренировочной работы, контроль и учет тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ и коррекция их.

Тема 60. КОНТРОЛЬ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Практические занятия – 8 часов

Семинарские занятия – 2 часа

Цель, объект и виды контроля в легкой атлетике. Этапный контроль. Текущий контроль. Оперативный контроль. Углубленный, избирательный и локальный контроль. Педагогический, социально-психологических 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 61. МОДЕЛИРОВАНИЕ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Практические занятия – 6 часов

Семинарские занятия – 2 часа

Цель и задачи моделирования в легкой атлетике. Основные группы моделей. Обобщенные модели. Групповые модели. Индивидуальные модели. Модели соревновательной деятельности в различных видах легкой атлетики. Модели подготовленности представителей различных видов легкой атлетики.

Морфофункциональные модели легкоатлетов. Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.

Тема 62. ПРОГНОЗИРОВАНИЕ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Практические занятия – 4 часа

Семинарские занятия – 2 часа

Цель и задачи прогнозирования в легкой атлетике. Краткосрочное, среднесрочное, долгосрочное и сверхдолгосрочное планирование. Закономерности, определяющие качество прогнозирования в каждом отдельном виде. Методы прогнозирования. Точность и качество прогнозирования. Использование видов прогнозирования в зависимости от возраста и квалификации занимающихся.

Тема 63. ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У ЖЕНЩИН

Практические занятия – 6 часов

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 тренировочного процесса (многолетняя подготовка, макро и мезоциклы). Рекомендуемые средства и методы, особенности дозирования нагрузки. Занятия легкой атлетикой во время беременности. Построение тренировочного процесса у женщин в различных видах легкой атлетики по этапам многолетней подготовки. Составление комплексов упражнений для развития основных мышечных групп.

Тема 64. ТРЕНИРОВКА В ГОРАХ И МОДЕЛЬНАЯ ГИПОКСИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Практические занятия – 4 часа

Цель и задачи гипоксической тренировки легкоатлетов. Адаптация к высотной гипоксии. Работоспособность и спортивные результаты в горных условиях. Формы гипоксической тренировки. Оптимальная высота для подготовки в горных условиях. Срочная акклиматизация спортсменов при подготовке в горах. Реакклиматизация и деадаптация спортсменов после возвращения с гор. Искусственная гипоксическая тренировка в системе подготовки легкоатлетов. Тренировка в горах и искусственная гипоксическая тренировка в системе годичной подготовки легкоатлетов. Использование гипоксической тренировки в зависимости от вида легкой атлетики, возраста и квалификации занимающихся.

Тема 65. ТРЕНИРОВКА И СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТОВ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ПОГОДНЫХ УСЛОВИЯХ

Практические занятия – 4 часа

Проблема адаптации легкоатлета к различным погодным условиям. Реакция организма спортсмена в условиях высоких температур в зависимости от возраста, пола и подготовленности. Адаптация легкоатлетов различной специализации к условиям жары. Реакция организма спортсмена в условиях низких температур в зависимости от возраста, пола и подготовленности. Адаптация легкоатлета различной специализации к условиям холода. Подготовка и спортивные соревнования в условиях высоких и низких температур. Тренировка и спортивные соревнования при различных погодных условиях.

Тема 66. ТРЕНИРОВКА И СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В РАЗЛИЧНОЕ ВРЕМЯ СУТОК

Практические занятия – 4 часа

Проблема адаптации легкоатлета к реализации высших достижений в различное время суток. Суточное изменение состояния спортсмена. Стабильный суточный ритм. Специфический суточный ритм. Биологические предпосылки для совершенствования различных сторон подготовленности. Тренировка и спортивные соревнования в различное время суток. Особенности формирования суточных ритмов легкоатлетов в зависимости от возраста, пола, квалификации.

Тема 67. ТРЕНИРОВКА И СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В РАЗЛИЧНЫХ ГЕОГРАФИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ

Практические занятия – 4 часа

Проблема адаптации легкоатлета к реализации высших достижений после длительных перелетов. Факторы, определяющие десинхронизацию циркадных ритмов организма легкоатлета после длительных перелетов. Ресинхронизация циркадных ритмов организма легкоатлета после дальних перелетов. Система профилактических мероприятий, снижающих уровень стрессовых реакции.

Тема 68. ТРЕНИРОВКА В СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЕ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Практические занятия – 6 часов

Цель и задачи тренировочного процесса в спортивной ходьбе. Построение многолетней подготовки, этапы многолетней подготовки. Задачи этапов. Основные средства и методы подготовки. Специфика качеств, необходимых ходакам. Динамика объемов и интенсивности тренировочных средств. Тесты и контрольные нормативы. Варианты планирования годичного цикла 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 тренировочного процесса в условиях среднегорья и высокогорья. Функциональные показатели и физические качества, лимитирующие достижение высоких результатов в спортивной ходьбе. Особенности планирования 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 ходящих.

Тема 69. ТРЕНИРОВКА В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Практические занятия – 6 часов

Семинарские занятия – 2 часа

Цель и задачи тренировочного процесса в беге на короткие дистанции. Построение многолетней подготовки, этапы многолетней подготовки. Задачи этапов. Основные средства и методы подготовки. Специфика качеств, необходимых бегунам на короткие дистанции. Динамика объемов и интенсивности тренировочных средств. Тесты и контрольные нормативы. Варианты планирования годичного цикла 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. 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 70. ТРЕНИРОВКА В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Практические занятия – 6 часов

Семинарские занятия – 2 часа

Цель и задачи тренировочного процесса в беге на средние дистанции. Построение многолетней подготовки, этапы многолетней подготовки. Задачи этапов. Основные средства и методы подготовки. Специфика качеств, необходимых спортсменам данной группы. Динамика объемов и интенсивности тренировочных средств. Тесты и контрольные нормативы. Варианты планирования годичного цикла 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 тренировочного процесса в условиях среднегорья и высокогорья. Функциональные показатели и физические качества, лимитирующие достижение высоких результатов в беге на средние дистанции. Особенности планирования тренировочного процесса в беге на средние дистанции в зависимости от длины дистанции. Соотношение средств общей, 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 71. ТРЕНИРОВКА В БЕГЕ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Практические занятия – 4 часа

Цель и задачи тренировочного процесса в беге на длинные дистанции. Построение многолетней подготовки, этапы многолетней подготовки. Задачи этапов. Основные средства и методы подготовки. Специфика качеств, необходимых спортсменам данной группы. Динамика объемов и интенсивности тренировочных средств. Тесты и контрольные нормативы. Варианты планирования годичного цикла 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 тренировочного процесса в условиях среднегорья и высокогорья. Особенности планирования тренировочного процесса в беге на 3000 м с препятствиями. Функциональные показатели и физические качества, лимитирующие достижение высоких результатов в беге на длинные дистанции и в стипль-чезе. Особенности планирования тренировочного процесса в беге на длинные дистанции в зависимости от длины дистанции. Соотношение средств общей, 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. Допуск спортсменов к соревнованиям в беге на длинные дистанции, в зависимости от возраста и пола. Значение технической и физической подготовки в беге с препятствиями.

Тема 72. ТРЕНИРОВКА В МАРАФОНСКОМ БЕГЕ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Практические занятия – 4 часа

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

Тема 73. ТРЕНИРОВКА В БАРЬЕРНОМ БЕГЕ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Практические занятия – 6 часов

Семинарские занятия – 2 часа

Цель и задачи тренировочного процесса в барьерном беге. Построение многолетней подготовки, этапы многолетней подготовки. Задачи этапов. Основные средства и методы подготовки. Специфика качеств, необходимых барьеристам. Динамика объемов и интенсивности тренировочных средств. Тесты и контрольные нормативы. Варианты планирования годичного цикла 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. 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 результатов в беге с барьерами. Особенности планирования 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. 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 74. ТРЕНИРОВКА В БЕГЕ НА 3000 М С ПРЕПЯТСТВИЯМИ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Практические занятия – 2 часа

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

Тема 75. ТРЕНИРОВКА В ПРЫЖКЕ В ДЛИНУ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Практические занятия – 6 часов

Семинарские занятия – 2 часа

Цель и задачи тренировочного процесса в прыжке в длину. Построение многолетней подготовки, этапы многолетней подготовки. Задачи этапов. Основные средства и методы подготовки. Специфика качеств, необходимых прыгунам в длину. Динамика объемов и интенсивности тренировочных средств. Тесты и контрольные нормативы. Варианты планирования годичного цикла 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 тренировочного процесса в прыжке в длину 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 тренировочных занятий.

Тема 76. ТРЕНИРОВКА В ПРЫЖКЕ В ВЫСОТУ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Практические занятия – 6 часов

Цель и задачи тренировочного процесса в прыжке в высоту. Построение многолетней подготовки, этапы многолетней подготовки. Задачи этапов. Основные средства и методы подготовки. Специфика качеств, необходимых прыгунам в высоту. Динамика объемов и интенсивности тренировочных средств. Тесты и контрольные нормативы. Варианты планирования годичного цикла 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 результатов в прыжке в высоту. Особенности планирования 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 тренировочных занятий.

Тема 77. ТРЕНИРОВКА В ТРОЙНОМ ПРЫЖКЕ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Практические занятия – 4 часа

Цель и задачи тренировочного процесса в тройном прыжке. Построение многолетней подготовки, этапы многолетней подготовки. Задачи этапов. Основные средства и методы подготовки. Специфика качеств, необходимых прыгунам тройным прыжком. Динамика объемов и интенсивности тренировочных средств. Тесты и контрольные нормативы. Варианты планирования годичного цикла подготовки в зависимости от пола и возраста. Значение технической и физической подготовки в тройном прыжке. 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 горизонтальных прыжках. Особенности планирования тренировочного процесса в тройном прыжке 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 тренировочных занятий.

Тема 78. ТРЕНИРОВКА В ПРЫЖКЕ С ШЕСТОМ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Практические занятия – 6 часов

Семинарские занятия – 2 часа

Цель и задачи тренировочного процесса в прыжке с шестом. Построение многолетней подготовки, этапы многолетней подготовки. Задачи этапов. Основные средства и методы подготовки. Особенности физического развития шестовиков. Специфика качеств, необходимых прыгунам с шестом. Динамика объемов и интенсивности тренировочных средств. Тесты и контрольные нормативы. Варианты планирования годичного цикла подготовки в зависимости от квалификации. Значение технической и физической подготовки в прыжке с шестом. 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.

Тема 79. ТРЕНИРОВКА В ТОЛКАНИИ ЯДРА НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Практические занятия – 6 часов

Семинарские занятия – 2 часа

Цель и задачи тренировочного процесса в толкании ядра. Построение многолетней подготовки, этапы многолетней подготовки. Задачи этапов. Основные средства и методы подготовки. Специфика качеств, необходимых толкателям ядра. Динамика объемов и интенсивности тренировочных средств. Тесты и контрольные нормативы. Варианты планирования годичного цикла подготовки в зависимости от пола и возраста. Значение технической и физической подготовки в толкании ядра. Направленность и основные средства тренировки на различных этапах. 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 результатов в толкании ядра. Особенности планирования 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 тренировочных занятий.

Тема 80. ТРЕНИРОВКА В МЕТАНИИ КОПЬЯ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Практические занятия – 6 часов

Семинарские занятия – 2 часа

Цель и задачи тренировочного процесса в метании копья. Построение многолетней подготовки, этапы многолетней подготовки. Задачи этапов. Основные средства и методы подготовки. Специфика качеств, необходимых метателям. Динамика объемов и интенсивности тренировочных средств. Тесты и контрольные нормативы. Варианты планирования годичного цикла подготовки в зависимости от пола и возраста. Значение технической и физической подготовки в метании копья. Направленность и основные средства тренировки на различных этапах. Тесты и контрольные нормативы. Планирование соревновательной деятельности метателей. 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 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 тренировочных занятий в зависимости от сезона.

Тема 81. ТРЕНИРОВКА В МЕТАНИИ ДИСКА НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Практические занятия – 6 часов

Семинарские занятия – 2 часа

Цель и задачи тренировочного процесса в метании диска. Построение многолетней подготовки, этапы многолетней подготовки. Задачи этапов. Основные средства и методы подготовки. Особенности физического развития метателей. Специфика качеств, необходимых метателям. Динамика объемов и интенсивности тренировочных средств. Тесты и контрольные нормативы. Варианты планирования годичного цикла 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 объёма 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 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 тренировочных занятий.

Тема 82. ТРЕНИРОВКА В МЕТАНИИ МОЛОТА НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Практические занятия – 6 часов

Цель и задачи тренировочного процесса в метании молота. Построение многолетней подготовки, этапы многолетней подготовки. Задачи этапов. Основные средства и методы подготовки. Особенности физического развития метателей. Специфика качеств, необходимых метателям. Динамика объемов и интенсивности тренировочных средств. Тесты и контрольные нормативы. Варианты планирования годичного цикла подготовки в зависимости от квалификации. Значение технической и физической подготовки в метании молота. Направленность и основные средства тренировки на различных этапах. Тесты и контрольные нормативы. Планирование соревновательной деятельности метателей. Выбор средств, определение объёма 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 метаниях молота. Особенности планирования 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 тренировочных занятий.

Тема 83. ТРЕНИРОВКА В МНОГОБОРЬЯХ (МУЖЧИНЫ) НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Практические занятия – 6 часов

Семинарские занятия – 2 часа

Современные многоборья. Виды, входящие в многоборья, их последовательность в соревновании. Цель и задачи тренировочного процесса в легкоатлетических многоборьях. Построение многолетней подготовки, этапы многолетней подготовки. Задачи этапов. Основные средства и методы 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 подготовки в зависимости от возраста. Значение технической и физической подготовки в многоборьях. Направленность и основные средства тренировки на различных этапах. 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 результатов в легкоатлетических многоборьях. Уровень техники многоборцев. Взаимосвязь и взаимовлияние развития физических качеств и уровня владения техникой видов многоборья. Особенности планирования 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 тренировочных занятий.

Тема 84. ТРЕНИРОВКА В МНОГОБОРЬЯХ (ЖЕНЩИНЫ) НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Практические занятия – 4 часа

Семинарские занятия – 4 часа

Современные многоборья. Виды, входящие в многоборья, их последовательность в соревновании. Цель и задачи тренировочного процесса в легкоатлетических многоборьях. Построение многолетней подготовки, этапы многолетней подготовки. Задачи этапов. Основные средства и методы 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 подготовки в зависимости от возраста. Значение технической и физической подготовки в многоборьях. Направленность и основные средства тренировки на различных этапах. 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 результатов в легкоатлетических многоборьях. Уровень техники многоборцев. Взаимосвязь и взаимовлияние развития физических качеств и уровня владения техникой видов многоборья. Особенности планирования 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 тренировочных занятий.

Тема 85. СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Практические занятия – 4 часа

Спортивные соревнования в олимпийском спорте. 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 подготовки спортсмена. 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 (ИААФ)

Тема 86. МЕЖДУНАРОДНЫЕ СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ И ДОПУСК К НИМ

Практические занятия – 4 часа

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 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 местным спортивным соревнованиям.

Тема 87. АНТИДОПИНГОВЫЕ И МЕДИЦИНСКИЕ ПРАВИЛА

Практические занятия – 2 часа

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

Тема 88. ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА

Практические занятия – 20 часов

Семинарские занятия – 2 часа

Официальные лица. Общие правила 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 89. ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПРОВЕДЕНИЯ СТРОЕВЫХ УПРАЖНЕНИЙ, РАЗНОВИДНОСТЕЙ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Практические занятия – 2 часа

Составление плана-конспекта проведения строевых упражнений, разновидностей передвижения. Проведение строевых упражнений, разновидностей передвижения, 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 90. ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПРОВЕДЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Практические занятия – 4 часа

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 91. ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПРОВЕДЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Практические занятия – 4 часа

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 92. ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПРОВЕДЕНИЯ ВВОДНОЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТЕЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Практические занятия – 40 часов

Составление плана-конспекта проведения вводной и подготовительной частей занятия. Проведение вводной и подготовительной частей занятия. Организация группы, строевые упражнения и разновидности передвижения, комплексы общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений, 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 93. ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Практические занятия – 54 часа

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. Решение образовательной, оздоровительной и воспитательной задач занятия. Культура изложения материала.

Тема 94. ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Практические занятия – 28 часов

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. Культура изложения материала.

Тема 95. ОВЛАДЕНИЕ УМЕНИЯМИ И НАВЫКАМИ МНОГОЛЕТНЕГО, ПЕРСПЕКТИВНОГО, ГОДИЧНОГО, ЭТАПНОГО И КРАТКОСРОЧНОГО ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЛЕГКОАТЛЕТА

Практические занятия – 18 часов

Типы многолетних планов, программ. Операции перспективного планирования. Технология подготовки годового плана. Особенности этапного планирования: результирующие показатели, содержание занятий и параметры нагрузок, система занятий и порядок их распределения во времени, соотношение основных и дополнительных занятий. Недельный план. Закономерности микроструктуры тренировочного процесса. Подготовительные операции планирования: выработка целевой установки, определение основных и дополнительных тренировочных упражнений, расчет динамики нагрузок, формирование соотношения кумуляционной и восстановительной фаз микроцикла. План-конспект отдельного тренировочного занятия. Содержание, параметры нагрузок, организационно-методические указания. Особенности перспективного, этапного и краткосрочного планирования в зависимости от этапов подготовки и видов

легкой атлетики. Обучение составления основных документов планирования тренировочного процесса. Составление годового плана тренировки, этапного плана-графика тренировочных занятий, недельного плана и плана-конспекта отдельного тренировочного занятия.

Тема 96. ФОРМИРОВАНИЕ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Практические занятия – 16 часов

Виды спортивных соревнований. Программа спортивных соревнований. Документация спортивных соревнований: руководящие документы, рабочие документы. Заявки. График спортивных соревнований, технология его составления. Сводные таблицы. Протоколы. Сводные протоколы секретариата. Отчет о спортивных соревнованиях. Подготовка спортивных соревнований (предварительный, основной, заключительный этапы и их содержание). Проведение спортивных соревнований: работа главного судьи, его заместителей, главного секретаря и секретарей, коменданта. Формирование судейских бригад в видах легкоатлетических спортивных соревнований. Конкретизация обязанностей работы судей. Организация бригад. Оформление рабочей судейской документации. Правила спортивных соревнований в различных видах легкой атлетики. Организация мест спортивных соревнований в различных видах легкой атлетики. Выполнение судейских обязанностей на спортивных соревнованиях по различным видам легкой атлетики. Оформление судейской документации.

Тема 97. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ СТРУКТУРЫ ВЫПОЛНЕНИЯ БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Практические занятия – 4 часа

Совершенствование техники выполнения структурных элементов беговых упражнений. Беговые упражнения: бег на месте, бег в упоре, семенящий бег, бег с забрасыванием (захлестыванием) голени назад, бег на прямых ногах, бег с высоким подниманием бедра, бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени назад ("колесо"), бег прыжками (с акцентированным отталкиванием), бег в гору, бег под углом 3-5 градусов, бег через предметы.

Тема 98. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ СТРУКТУРЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРЫЖКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Практические занятия – 4 часа

Совершенствование техники выполнения структурных элементов прыжковых упражнений. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места, прыжок вверх с места, тройной прыжок с места. Многократные прыжки с продвижением вперед на двух ногах, с ноги на ногу - "шаги", на одной ноге - "скачки" на горизонтальной и наклонной дорожках, а также через препятствия. Прыжки с возвышения различной высоты.

Тема 99. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ СТРУКТУРЫ ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Практические занятия – 4 часа

Совершенствование техники выполнения структурных элементов бросковых упражнений. Бросковые упражнения: бросок набивного мяча двумя руками с места вверх, бросок набивного мяча двумя руками снизу вперед-вверх, бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из различных исходных положений, бросок набивного мяча двумя руками снизу из исходного положения спиной по направлению метания (различные стойки), бросок набивного мяча двумя руками от груди, бросок набивного мяча двумя руками справа и слева.

Тема 100. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ СТРУКТУРЫ, ДЕМОНСТРАЦИИ И АНАЛИЗА ВИДОВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Практические занятия – 16 часов

Совершенствование отдельных движений, двигательных действий и соревновательных упражнений в целом путем их многократного повторения в различных условиях и режимах. Коррекция двигательных действий. Формирование умения самостоятельного контроля качества технического исполнения соревновательного упражнения. Тесты и контрольные упражнения для совершенствования технической подготовленности. Индивидуализация техники. Подготовка к участию в соревнованиях по многоборьям. Структурный анализ решения основных задач обучения видам легкой атлетики. Профилактика типичных ошибок. Способы и методы исправления сопутствующих искажений техники.

Раздел VII. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Тема 101. СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Практические занятия – 4 часа

Развитие научных исследований в спорте и легкой атлетике. Основополагающие научные работы. Основные направления научных исследований: техника и техническая подготовленность, физические качества и физическая подготовленность, организация системы спортивной подготовки легкоатлетов различного возраста, пола и квалификации. Практическая и теоретическая значимость научных исследований в совершенствовании системы спортивной подготовки легкоатлетов различной квалификации. Инновационные технологии исследования различных сторон спортивной подготовки и подготовленности легкоатлетов.

Тема 102. ПЛАНИРОВАНИЕ НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Практические занятия – 2 часа

Семинарские занятия – 2 часа

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 103. МЕТОДЫ И МЕТОДИКИ НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Практические занятия – 16 часов

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 информацией. 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 104. ПОДГОТОВКА РУКОПИСИ И ОФОРМЛЕНИЕ НАУЧНОЙ РАБОТЫ

Практические занятия – 6 часов

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.

Раздел VIII. ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ

Тема 107. ОРГАНИЗАЦИЯ ИДЕОЛОГИЧЕСКОЙ, ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ, УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ

Практические занятия – 4 часа

Организация и формы идеологической и воспитательной работы, культурно-досуговых и спортивно-массовых мероприятий в спортивно-оздоровительном лагере. Содержание планов идеологической, воспитательной и спортивно-массовой работы спортивно-оздоровительного лагеря.

Общие основы периодизации годичной подготовки спортсменов в избранном виде спорта. Организация и содержание общей и специальной физической подготовки в соответствии со спецификой вида спорта в условия спортивно-оздоровительного лагеря. Количество, продолжительность и место проведения учебно-тренировочных занятий. Направленность, объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Восстановительные мероприятия. Подбор общеразвивающих упражнений для проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Методика составления комплексов общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Формы записи общеразвивающих упражнений. Содержание организационно-методических указаний.

Организация и проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Организация проведения спортивных соревнований с занимающимися в спортивно-оздоровительном лагере.