

РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

по учебной дисциплине

«Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»

1. Анализ техники барьерного бега (на примере одного из видов).
2. Анализ техники бега на короткие дистанции (на примере одного из видов).
3. Анализ техники бега на средние дистанции (на примере одного из видов).
4. Анализ техники метания диска.
5. Анализ техники метания копья.
6. Анализ техники прыжка в высоту с разбега (на примере одного из способов).
7. Анализ техники прыжка в длину с разбега (на примере одного из способов).
8. Анализ техники спортивной ходьбы.
9. Анализ техники толкания ядра (на примере одного из способов).
10. Анализ техники тройного прыжка с разбега.
11. Анализ техники эстафетного бега (на примере эстафеты 4×100 м).
12. Годичная тренировка легкоатлета (одноцикловое и двухцикловое планирование, периоды, этапы спортивной подготовки и их продолжительность).
13. История развития легкой атлетики в Республике Беларусь.
14. Классификация спортивных соревнований в легкой атлетике.
15. Контроль в системе спортивной подготовки легкоатлетов.
16. Легкая атлетика в системе образования.
17. Место и роль общеразвивающих упражнений в легкой атлетике.
18. Место и роль специально-подготовительных упражнений в легкой атлетике.
19. Методика обучения технике барьерного бега (на примере одного из видов).
20. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
21. Методика обучения технике бега на средние дистанции.
22. Методика обучения технике метания диска.
23. Методика обучения технике метания копья.
24. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега (на примере одного из способов).
25. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега (на примере одного из способов).
26. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
27. Методика обучения технике толкания ядра (на примере одного из способов).
28. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега.
29. Методика обучения технике эстафетного бега (на примере эстафеты 4×100 м).

30. Методика проведения урока по легкой атлетике.
31. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
32. Методика развития быстроты у легкоатлетов.
33. Методика развития выносливости у легкоатлетов.
34. Методика развития силы у легкоатлетов.
35. Методика тренировки бегунов на длинные дистанции.
36. Методика тренировки бегунов на короткие дистанции (100 м, 200 м).
37. Методика тренировки бегунов на средние дистанции.
38. Методика тренировки в барьерном беге.
39. Методика тренировки в метании диска.
40. Методика тренировки в метании копья.
41. Методика тренировки в спортивной ходьбе.
42. Методика тренировки в толкании ядра.
43. Методика тренировки десятиборцев.
44. Методика тренировки прыгунов в высоту с разбега.
45. Методика тренировки прыгунов в длину с разбега.
46. Методы и методики научного исследования в легкой атлетике.
47. Общие положения организации спортивных соревнований по легкой атлетике.
48. Обязанности главного судьи спортивных соревнований, его заместителей. Организация работы секретариата.
49. Организация и проведение спортивных соревнований по бегу.
50. Организация и проведение спортивных соревнований по бегу вне стадиона.
51. Организация и проведение спортивных соревнований по горизонтальным прыжкам.
52. Организация и проведение спортивных соревнований по метаниям.
53. Организация и проведение спортивных соревнований по прыжкам в высоту.
54. Организация и проведение спортивных соревнований по толканию ядра.
55. Основные функции и особенности деятельности тренера по легкой атлетике.
56. Основы спортивной подготовки в легкой атлетике.
57. Особенности построения учебно-тренировочного процесса у женщин.
58. Спортивный отбор и спортивная ориентация в беге на короткие дистанции.
59. Спортивный отбор и спортивная ориентация в беге на средние и длинные дистанции.
60. Спортивный отбор и спортивная ориентация в метаниях.
61. Спортивный отбор и спортивная ориентация в прыжках.
62. Планирование научного исследования.
63. Подготовка рукописи и оформление научной работы.
64. Положение о спортивных соревнованиях по легкой атлетике.

65. Построение спортивной подготовки легкоатлетов на различных этапах многолетнего совершенствования (на примере одного из видов легкой атлетики).

66. Правила безопасности на занятиях легкой атлетикой и профилактика травматизма.

67. Психологическая подготовленность и психологическая подготовка легкоатлетов.

68. Разметка легкоатлетического стадиона.

69. Соревновательная деятельность в легкой атлетике.

70. Тактическая подготовленность и тактическая подготовка легкоатлетов.

71. Техническая подготовленность и техническая подготовка легкоатлетов.

72. Тренировочные микроциклы (недельные) и их применение на различных этапах годичной спортивной подготовки.

73. Функциональные обязанности судей на дистанции (на стадионе и вне стадиона).

74. Функциональные обязанности судей на финише и судей-хронометристов.

75. Эволюция техники легкоатлетических упражнений.

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 студентов вузов, 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.

4. Легкая атлетика : учебник / М. Е. Кобринский [и др.] ; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т. П. Юшкевича, А. Н. Конникова. – Минск : Тесей, 2011. – 336 с.

5. Легкая атлетика : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. – 4-е изд., доп. и перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.

6. Локтев, С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте : практ. рук. для тренера / С. А. Локтев. – М. : Советский спорт, 2007. – 404 с.

7. Методика тренировки в легкой атлетике : учеб. пособие / Акад. физ. воспитания и спорта Респ. Беларусь ; под ред. В. А. Соколова, Т. П. Юшкевича, Э. П. Позюбанова. – Минск : Польша, 1994. – 504 с.

8. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : АСТ : Астрель : Полиграфиздат, 2011. – 864 с.

9. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – 752 с.

Дополнительная

10. Арселли, Э. Тренировка в марафонском беге: научный подход / Э. Арселли, Р. Каова ; пер. М. Дементьевой. – М. : Terra-спорт, 2000. – 79 с.

11. 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. проф.-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.

12. Биомеханический анализ толкание ядра на 12-м чемпионате мира ИААФ в помещении / Х. Гутиерес-Давила [и др.] // Лёгкая атлетика. – 2012. – С. 17–24.

13. Бондаренко, Е. Н. Прыжок с шестом у женщин / Е. Н. Бондаренко // Лёгкая атлетика. – 1997. – № 6. – 44 С.

14. Бондаренко, С. К. Построение тренировочной нагрузки в годичном цикле у квалифицированных спортсменов в спортивной ходьбе : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / С. К. Бондаренко ; Гос. центр ин-т физ. культуры. – М., 1987. – 23 с.

15. Бондарчук, А. П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. – Киев : Олимпийская литература, 2005. – 304 с.

16. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.

17. Вовк, С. И. Специальная физическая подготовка бегуний на короткие дистанции на этапе спортивного совершенствования : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / С. И. Вовк ; Гос. центр ин-т физ. культуры. – М., 1997. – 21 с.

18. Гагуа, Е. Д. Тренировка спринтера / Е. Д. Гагуа. – М. : Олимпия Пресс : Terra-Спорт, 2001. – 72 с.

19. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.

20. Детская легкая атлетика : программа междунар. ассоц. 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. – 72 с.

21. Димова, А. Л. Построение тренировки бегуний различных квалификаций на 2000 м с препятствиями : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. Л. Димова ; Рос. гос. акад. физ. культуры. – М., 1995. – 22 с.

22. Зеличенко, В. Б. Будущее молодёжной лёгкой атлетики / В. Б. Зеличенко ; пер. Э. З. Озолина. – М. : Олимпия-пресс : Терра-спорт, 2004. – 80 с.
23. Креер, В. А. Легкоатлетические прыжки / В. А. Креер, В. Б. Попов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 206 с.
24. Куканов, Ю. Особенности тренировки в среднегорье / Ю. Куканов // Лёгкая атлетика. – 2005. – № 1. – С. 10–12.
25. Логачёв, Ю. А. Структура тренировочных нагрузок и физической подготовленности прыгуний в высоту на этапе углубленной тренировки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Логачев Ю. А. ; Луган. гос. пед. ин-т им. Т. Г. Шевченко. – М., 1997. – 23 с.
26. Маслаков, В. М. Эстафетный бег: история, техника, обучение, тренировка / В. М. Маслаков, Е. П. Врублевский, О. М. Мирзоев. – М. : Олимпия, 2009. – 166 с.
27. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта : учебник / Л. П. Матвеев. – М. : 4-й филиал Воениздата, 1997. – 304 с.
28. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов : учеб. пособие / Л. П. Матвеев. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 319 с.
29. Меерсон, Ф. З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам / Ф. З. Меерсон, М. Г. Пшенникова. – М. : Медицина, 1988. – 256 с.
30. Мирзоев, О. М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов : [монография] / О. М. Мирзоев. – М. : Физкультура и Спорт : СпортАкадемияПресс, 2005. – 220 с.
31. Мищенко, В. С. Функциональные возможности спортсменов / В. С. Мищенко. – Киев : Здоров'я, 1990. – 200 с.
32. Обучение технике легкоатлетических упражнений в контексте формирования профессионально-педагогических умений : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / С. Е. Войнова [и др.] ; Гос. ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму, С.-Петерб. Гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта ; ред. Н. В. Колесников, В. Ф. Костюченко. – СПб. : [б. и.] 2001. – 87 с.
33. Озолин, Э. С. Спринтерский бег / Э. С. Озолин. – М. : Человек, 2010. – 176 с.
34. Павлова, О. И. Система тренировки Виктора Пушкина / О. И. Павлова, О. Н. Камардина. – М. : Олимпия-пресс : Терра-спорт, 2005. – 96 с.
35. Писака, А. Управление тренировочным процессом / А. Писака // Лёгкая атлетика. – 2011. – № 3–4. – С. 14–18.
36. Полуниин, А. И. Управление подготовкой бегунов на средние и длинные дистанции / А. И. Полуниин. – М. : Советский спорт, 1992. – 150 с.
37. Попов, В. Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В. Б. Попов. – М. : Терра-спорт, 2006. – 217 с.

38. Попов, В. Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка / В. Б. Попов ; Моск. регион. центр развития легкой атлетики ИААФ. – М. : Олимпия Пресс : Terra-Спорт, 2001. – 160 с.
39. Селуянов, В. Н. Подготовка бегуна на средние дистанции : учеб. пособие / В. Н. Селуянов. – [2-е изд.]. – М. : ТВТ Дивизион, 2007. – 112 с.
40. Степанова, М. Барьерный бег на 400 метров: на дистанции – женщины / М. Степанова, В. Степанов ; Моск. регион. центр развития легкой атлетики ИААФ. – М. : Олимпия Пресс : Terra-Спорт, 2002. – 176 с.
41. Суслов, Ф. П. Подготовка спортсменов в горных условиях / Ф. П. Суслов, Е. Б. Гиппенрейтер ; Моск. регион. центр развития легкой атлетики ИААФ. – М. : Terra-Спорт : Олимпия Пресс, 2000. – 176 с.
42. Тер-Ованесян, И. А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд / И. А. Тер-Ованесян. – М. : Terra-Спорт, 2000. – 128 с.
43. 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. : [б. и.], 1995. – 85 с.
44. Томпсон, П. Дж. Л. Введение в теорию тренировки : [метод. пособие] : офиц. рук. ИААФ по обучению легкой атлетике / Томпсон П. Дж. Л. ; Междунар. ассоц. легкоатлет. федераций. – М. : Человек, 2014. – 191 с.
45. Диссертационные работы по легкой атлетике (1939–1999 гг.) / Е. Н. Туманова, О. А. Кулибякина, Т. А. Карулина. – М. : СпортАкадемПресс, 2000. – 132 с.
46. Тюпа, В. В. Биомеханические основы техники спортивной ходьбы и бега : [учеб. пособие] / В. В. Тюпа, Е. Е. Аракелян, Ю. Н. Примаков ; Моск. регион. Центр развития легкой атлетики ИААФ, Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М. : Олимпия, 2009. – 64 с.
47. Уткин, В. Л. Биомеханические аспекты спортивной тактики / В. Л. Уткин ; под ред. В. М. Зациорского. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 109 с.
48. Хортиатинос, Г. Х. Трехмерный биомеханический анализ преодоления барьеров Галкиной-Самитовой / Г. Х. Хортиатинос, В. Панутсакороулос, И. Коллиас // Легкая атлетика. – 2012. – № 3–4. – С. 6–11.
49. Хрущев, С. В. Тренеру о юном спортсмене / С. В. Хрущев, М. М. Круглый. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 157 с.
50. Чернов, С. С. Система подготовки женщин в видах легкой атлетики, требующих преимущественного проявления выносливости : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / С. С. Чернов, Рос. гос. акад. физ. культуры. – М. : [б. и.], 1999. – 327 с.
51. Ягодин, В. М. Прыжки с шестом / В. Ягодин. – М. : Физкультура и спорт, 1966. – 92 с.
52. Правила соревнований по лёгкой атлетике на 2018–2019 [Электронный ресурс] : вступ. в действие с 1 нояб. 2017 г. / Междунар. Ассоц. легкоатлет. федераций ; оригин. текст под общ. ред. В. Зеличенка ; пер. А. Гнетовой, Е. Орловой, пер. с изм. и коммент. состоянием на 2018–2019 гг. О

Камышниковой, И. Качковского. – Режим доступа: <https://www.yumpu.com/xx/document/read/59811660/-2018-2019>. – Дата доступа: 21.05.2019.

53. Кодекс Республики Беларусь об образовании : с изм. и доп. по сост. на 12 марта 2012 г. – Минск : НЦПИ РБ, 2012. – 400 с.

54. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З : принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г. : одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г. : ред. от 9.01.2018 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.