

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Спортивно-педагогический факультет массовых видов спорта

Кафедра легкой атлетики

СОГЛАСОВАНО

Заведующим кафедрой
Терлюкевич А.И.
18.02.2020

СОГЛАСОВАНО

Деканом СПФ МВС
Гуслистовой И.И.
18.02.2020

**ЭЛЕКТРОННЫЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТЕ»**

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

Составители:

Терлюкевич А.И., заведующий кафедрой
Аврутин С.Ю., старший преподаватель
Позюбанов Э.П., канд. пед. наук, доцент
Ворон А.В., канд. пед. наук, доцент
Кротов А.Л., старший преподаватель

Рассмотрено и утверждено на заседании НМС университета
19.02.2020 , протокол № 4

Регистрационный № 1772022061 от 12.03.2020

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе университета

_____ Е.В.Фильгина

27.06.2019

Регистрационный № УД-259/уч.

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА**

Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине для направления специальности
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа по легкой атлетике)»

Минск 2019

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине составлена на основе образовательного стандарта высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2013, утвержденного постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.08.2013 № 88.

СОСТАВИТЕЛЬ:

С.Ю.Аврутин, заведующий кафедрой легкой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Т.А.Глазько, доцент кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Минский государственный лингвистический университет», кандидат педагогических наук, доцент;

С.Е.Жуков, заведующий кафедрой водно-технических видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

кафедрой легкой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 09.01.2019 № 6);

советом спортивно-педагогического факультета массовых видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 20.03.2019 № 13);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 27.06.2019 № 6)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» разработана для студентов, обучающихся по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по легкой атлетике)», с учетом требований образовательного стандарта Республики Беларусь первой ступени высшего образования ОСВО 1-88 02 01-01, учебного плана вышеуказанного направления специальности, Порядка разработки и утверждения учебных программ и программ практики для реализации содержания образовательных программ высшего образования, утвержденного Министром образования Республики Беларусь 06.04.2015.

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

Учебная дисциплина «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» имеет тесную содержательно-методическую взаимосвязь с учебными дисциплинами «Легкая атлетика и методика преподавания» и «Спортивно-педагогическое совершенствование». Особенностью учебной дисциплины является ее интегративный характер, нацеленный на использование в конкретной профессиональной деятельности базовых знаний, полученных при изучении различных теоретических и практических учебных дисциплин учебного плана («Анатомия», «Физиология», «Биохимия», «Биомеханика», «Спортивная метрология», «Спортивная медицина», «Психология», «Педагогика», «Теория и методика физического воспитания»).

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» является формирование и развитие социально-профессиональной, практико-ориентированной компетентности, позволяющей сочетать академические, социально-личностные, профессиональные компетенции для решения задач в сфере профессиональной и социальной деятельности тренера по легкой атлетике, а также формирование профессиональных компетенций для работы в сфере физической культуры на различных уровнях образовательного процесса.

Задачи учебной дисциплины:

– проведение и контроль учебно-тренировочных и других занятий с учетом пола, возраста и уровня спортивной подготовленности занимающихся;

- обеспечение безопасности занятий по спортивной подготовке в легкой атлетике и физическом воспитании;
- обучение двигательным действиям;
- направленное развитие двигательных способностей;
- нормирование и контроль физической нагрузки;
- выбор и использование средств и методов спортивной подготовки в легкой атлетике;
- формирование навыков самоконтроля у занимающихся;
- организация и проведение спортивных соревнований, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- судейство спортивных соревнований и подготовка судей по легкой атлетике;
- формирование у занимающихся гражданских черт личности, гуманистического мировоззрения, нравственного сознания и нравственного поведения, устойчивого интереса к спортивным и физкультурным занятиям, навыков физического самосовершенствования.

ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМИРОВАНИЮ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ И УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате изучения учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» формируются следующие компетенции:

академические:

- 1) уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач;
- 2) владеть системным и сравнительным анализом;
- 3) владеть исследовательскими навыками;
- 4) уметь работать самостоятельно;
- 5) творчески подходить к решению задач профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- 6) владеть междисциплинарным подходом при решении проблем;
- 7) иметь навыки, связанные с использованием современных информационных технологий;
- 8) обладать навыками устной и письменной коммуникации;
- 9) уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни;

социально-личностные:

- 1) обладать качествами гражданственности, формировать гуманистическое мировоззрение, нравственное сознание и нравственное поведение;
- 2) быть способным к социальному взаимодействию;
- 3) владеть навыками и быть примером в ведении здорового образа жизни;
- 4) быть способным к критике и самокритике;
- 5) уметь работать в команде;

б) совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень, добиваться нравственного и физического совершенствования своей личности;

7) пользоваться одним из государственных языков Республики Беларусь и иным иностранным языком как средством делового общения;

8) формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию;

9) уметь использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм;

10) уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия;

11) проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях;

профессиональные:

1) формировать у занимающихся физическую культуру личности;

2) воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности;

3) формировать у занимающихся систему научных знаний, умений, навыков и готовность к их использованию в процессе физического воспитания, спортивной подготовки и самосовершенствования;

4) осуществлять планирование, организацию и контроль образовательного процесса, спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

5) работать с научно-методической литературой, нормативными правовыми актами и другими документами;

б) анализировать и оценивать собранные данные;

7) взаимодействовать со специалистами смежных профилей;

8) вести переговоры с другими заинтересованными участниками;

9) готовить доклады и материалы к презентациям;

10) пользоваться глобальными информационными ресурсами, владеть современными средствами телекоммуникаций;

11) организовывать работу организаций физической культуры и спорта;

12) применять на практике современные управленческие технологии;

13) оптимизировать профессиональное взаимодействие в малой группе;

14) системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы ее развития;

15) квалифицированно проводить научные исследования в сфере физической культуры и спорта;

16) организовывать и проводить спортивный отбор;

17) судить спортивные соревнования и готовить судей по виду спорта;

18) организовывать и проводить спортивные соревнования, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия;

19) обеспечивать безопасность занятий по физическому воспитанию;

20) осуществлять пропаганду физической культуры и спорта, здорового образа жизни.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен:

знать:

- историю, современное состояние и тенденции развития легкой атлетике;
- основные понятия легкой атлетики;
- структуру и функции международных и национальных государственных и негосударственных органов управления легкой атлетикой;
- правила спортивных соревнований;
- основные положения системы подготовки спортсмена;
- технику и тактику легкой атлетики;
- методику физической, технической и тактической подготовки;
- специфику психологической подготовки в легкой атлетике;
- правила безопасного проведения учебно-тренировочных занятий в легкой атлетике;
- цель, задачи и содержание системы подготовки спортсмена различной квалификации;
- показатели и критерии спортивного отбора;
- систему контроля и отбора в легкой атлетике;
- периодизацию, структуру, планирование и контроль в легкой атлетике;
- соревновательную деятельность в легкой атлетике;
- внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки спортсменов;

уметь:

- осуществлять профилактику и предупреждение травматизма, оказывать первую помощь при несчастных случаях;
- организовывать спортивные соревнования;
- судить спортивные соревнования;
- готовить судей по легкой атлетике;
- реализовать профессиональные компетенции тренера в практической деятельности;
- выполнять технические приемы и тактические действия в легкой атлетике;
- анализировать технику легкой атлетике;
- осуществлять физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку;
- регулировать психическое состояние спортсмена;
- обучить технике и тактике легкой атлетике;
- дифференцировать и индивидуализировать физическую подготовку;
- планировать, проводить, контролировать и корректировать подготовку спортсменов различной квалификации;
- организовывать и проводить спортивный отбор;
- контролировать и анализировать соревновательную деятельность;
- организовать информационное, научно-методическое, учебно-тренировочное обеспечение;
- выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физической нагрузки и травм;

– взаимодействовать со специалистами смежных профилей;

владеть:

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

Изучение учебной дисциплины предназначено для студентов дневной и заочной форм получения образования и рассчитано на общее количество часов – 1836 часов.

Распределение аудиторного времени (876 часов) для студентов дневной формы получения образования: лекции – 110 часов, практические занятия – 686 часов, семинарские занятия – 80 часов. По учебной дисциплине предусмотрено выполнение курсовой работы (40 часов). Формы текущей аттестации – зачет, экзамен.

Распределение аудиторного времени (220 часов) для студентов заочной формы получения образования: лекции – 22 часа, практические занятия – 180 часов, семинарские занятия – 18 часов. По учебной дисциплине предусмотрено выполнение курсовой работы (40 часов). Формы текущей аттестации – зачет, экзамен.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Название разделов и тем	Количество аудиторных часов			
	Всего	Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия
1	2	3	4	5
Раздел I. Общие вопросы теории и методики учебной дисциплины	30	6	20	4
Тема 1. Модель учебной дисциплины	2		2	
Тема 2. Правила безопасности при занятиях легкой атлетикой и профилактика травматизма	4	2		2
Тема 3. История легкой атлетики	4		4	
Тема 4. Условия спортивной деятельности легкоатлетов	2		2	
Тема 5. Организация мировой и национальной легкой атлетики	2		2	
Тема 6. Состояние и перспективы мировой и национальной легкой атлетики	2		2	
Тема 7. Профессиограмма тренера по легкой атлетике	6	2	2	2
Тема 8. Легкая атлетика в системе образования	2		2	
Тема 9. Легкая атлетика в системе оздоровительных мероприятий	6	2	4	
Раздел II. Техника легкоатлетических упражнений	92	32	30	30
Тема 10. Эволюция техники легкоатлетических упражнений	2		2	
Тема 11. Основы техники спортивной ходьбы	4	2	2	
Тема 12. Основы техники бега	6	2	2	2
Тема 13. Основы техники прыжков	6	2	2	2
Тема 14. Основы техники метаний	4	2	2	
Тема 15. Техника спортивной ходьбы	4	2		2
Тема 16. Техника бега на средние и длинные дистанции	6	2	2	2
Тема 17. Техника бега на короткие дистанции	6	2	2	2
Тема 18. Техника эстафетного бега	4		2	2
Тема 19. Техника барьерного бега, бега на 3000 м с препятствиями	6	2	2	2
Тема 20. Техника прыжка в высоту с разбега	6	2	2	2
Тема 21. Техника прыжка в длину с разбега	6	2	2	2

1	2	3	4	5
Тема 22. Техника тройного прыжка с разбега	6	2	2	2
Тема 23. Техника прыжка с шестом	6	2	2	2
Тема 24. Техника метания копья	4	2		2
Тема 25. Техника толкания ядра	4	2		2
Тема 26. Техника метания диска	6	2	2	2
Тема 27. Техника метания молота	6	2	2	2
Раздел III. Обучение технике легкоатлетических упражнений	110		110	
Тема 28. Основы методики обучения	2		2	
Тема 29. Методика обучения технике спортивной ходьбы	10		10	
Тема 30. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции	10		10	
Тема 31. Методика обучения технике бега на короткие дистанции	6		6	
Тема 32. Методика обучения технике эстафетного бега	8		8	
Тема 33. Методика обучения технике барьерного бега и бега на 3000 м с препятствиями	10		10	
Тема 34. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега	8		8	
Тема 35. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега	10		10	
Тема 36. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега	10		10	
Тема 37. Методика обучения технике прыжка с шестом	8		8	
Тема 38. Методика обучения технике метания копья	8		8	
Тема 39. Методика обучения технике толкания ядра	6		6	
Тема 40. Методика обучения технике метания диска	10		10	
Тема 41. Методика обучения технике метания молота	6		6	
Раздел IV. Спортивная подготовка в легкой атлетике	374	58	274	42
Тема 42. Основы спортивной подготовки в легкой атлетике	6	2	4	
Тема 43. Техническая подготовленность и техническая подготовка легкоатлетов	6		6	
Тема 44. Тактическая подготовленность и тактическая подготовка легкоатлетов	6		6	
Тема 45. Психологическая подготовленность и психологическая подготовка легкоатлетов	6		6	

1	2	3	4	5
Тема 46. Скоростные способности и методика их развития у легкоатлетов	10	2	6	2
Тема 47. Гибкость и методика ее совершенствования у легкоатлетов	8	2	4	2
Тема 48. Силовые способности и методика их развития у легкоатлетов	16	2	12	2
Тема 49. Координационные способности и методика их повышения у легкоатлетов	10	2	6	2
Тема 50. Выносливость и методика ее совершенствования у легкоатлетов	16	2	12	2
Тема 51. Структура многолетней подготовки легкоатлетов	4		4	
Тема 52. Построение подготовки легкоатлетов на различных этапах многолетнего совершенствования	14	2	10	2
Тема 53. Построение подготовки легкоатлетов в течение года	12	2	10	
Тема 54. Построение разминки в различных видах деятельности легкоатлетов	6		6	
Тема 55. Построение программ занятий в видах легкой атлетики	8		8	
Тема 56. Построение программ микроциклов в видах легкой атлетики	12		12	
Тема 57. Построение программ мезоциклов в видах легкой атлетики	12		12	
Тема 58. Отбор и ориентация в системе подготовки легкоатлетов	12	2	8	2
Тема 59. Управление в системе подготовки легкоатлетов	12	2	8	2
Тема 60. Контроль в системе подготовки легкоатлетов	12	2	8	2
Тема 61. Моделирование в системе подготовки легкоатлетов	10	2	6	2
Тема 62. Прогнозирование в системе подготовки легкоатлетов	8	2	4	2
Тема 63. Особенности построения тренировочного процесса у женщин	6		6	
Тема 64. Тренировка в горах и модельная гипоксическая тренировка в системе подготовки легкоатлетов	6	2	4	
Тема 65. Тренировка и спортивные соревнования легкоатлетов при различных погодных условиях	4		4	
Тема 66. Тренировка и спортивные соревнования легкоатлетов в различное время суток	4		4	

1	2	3	4	5
Тема 67. Тренировка и спортивные соревнования легкоатлетов в различных географических условиях	4		4	
Тема 68. Тренировка в спортивной ходьбе на различных этапах многолетней подготовки	8	2	6	
Тема 69. Тренировка в беге на короткие дистанции на различных этапах многолетней подготовки	10	2	6	2
Тема 70. Тренировка в беге на средние дистанции на различных этапах многолетней подготовки	10	2	6	2
Тема 71. Тренировка в беге на длинные дистанции на различных этапах многолетней подготовки	4		4	
Тема 72. Тренировка в марафонском беге на различных этапах многолетней подготовки	4		4	
Тема 73. Тренировка в барьерном беге на различных этапах многолетней подготовки	10	2	6	2
Тема 74. Тренировка в беге на 3000 м с препятствиями на различных этапах многолетней подготовки	2		2	
Тема 75. Тренировка в прыжке в длину на различных этапах многолетней подготовки	10	2	6	2
Тема 76. Тренировка в прыжке в высоту на различных этапах многолетней подготовки	8	2	6	
Тема 77. Тренировка в тройном прыжке на различных этапах многолетней подготовки	6	2	4	
Тема 78. Тренировка в прыжке с шестом на различных этапах многолетней подготовки	10	2	6	2
Тема 79. Тренировка в толкании ядра на различных этапах многолетней подготовки	10	2	6	2
Тема 80. Тренировка в метании копья на различных этапах многолетней подготовки	10	2	6	2
Тема 81. Тренировка в метании диска на различных этапах многолетней подготовки	10	2	6	2
Тема 82. Тренировка в метании молота на различных этапах многолетней подготовки	8	2	6	
Тема 83. Тренировка в многоборьях (мужчины) на различных этапах многолетней подготовки	10	2	6	2
Тема 84. Тренировка в многоборьях (женщины) на различных этапах многолетней подготовки	8	2	4	2
Тема 85. Спортивные соревнования и соревновательная деятельность в легкой атлетике	6	2	4	
Раздел V. Правила спортивных соревнований Международной ассоциации легкоатлетических федераций (ИААФ)	30	2	26	2

1	2	3	4	5
Тема 86. Международные спортивные соревнования и допуск к ним	4		4	
Тема 87. Антидопинговые и медицинские правила	2		2	
Тема 88. Технические правила	24	2	20	2
Раздел VI. Спортивно-педагогическое мастерство	194		194	
Тема 89. Формирование умений и навыков проведения строевых упражнений, разновидностей передвижения	2		2	
Тема 90. Формирование умений и навыков проведения общеразвивающих упражнений	4		4	
Тема 91. Формирование умений и навыков проведения специально-подготовительных упражнений	4		4	
Тема 92. Формирование умений и навыков проведения вводной и подготовительной частей учебно-тренировочного занятия	40		40	
Тема 93. Формирование умений и навыков проведения тренировочных занятий различной направленности	54		54	
Тема 94. Формирование умений и навыков проведения уроков по легкой атлетике в учреждениях общего среднего образования	28		28	
Тема 95. Овладение умениями и навыками многолетнего, перспективного, годовичного, этапного и краткосрочного планирования тренировочного процесса легкоатлета	18		18	
Тема 96. Формирование знаний, умений и навыков в организации и проведении спортивных соревнований	16		16	
Тема 97. Совершенствование двигательной структуры выполнения беговых упражнений	4		4	
Тема 98. Совершенствование двигательной структуры выполнения прыжковых упражнений	4		4	
Тема 99. Совершенствование двигательной структуры выполнения бросковых упражнений	4		4	
Тема 100. Совершенствование двигательной структуры, демонстрации и анализа видов легкой атлетики	16		16	
Раздел VII. Научно-методическое обеспечение легкой атлетики	36	6	28	2
Тема 101. Состояние, проблемы и перспективы исследования спортивной подготовки в легкой атлетике	4		4	

1	2	3	4	5
Тема 102. Планирование научного исследования	6	2	2	2
Тема 103. Методы и методики исследования в легкой атлетике	18	2	16	
Тема 104. Подготовка рукописи и оформление научной работы	8	2	6	
Раздел VIII. Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей	10	6	4	
Тема 105. Нормативное правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей	4	4		
Тема 106. Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря	2	2		
Тема 107. Организация идеологической, воспитательной, учебно-тренировочной и спортивно-массовой работы в спортивно-оздоровительном лагере	4		4	
Итого	876	110	686	80

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Раздел I. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. МОДЕЛЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

Тема 9. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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 техникиводящих; 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

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 вися 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

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

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

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

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

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. Взаимообусловленность эффективности тренировочного процесса и профилактика спортивного травматизма. Дидактические принципы и их использование в системе подготовки спортсменов.

Тема 43. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТОВ

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

Тема 44. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТОВ

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

Тема 45. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Качества психики и направления психологической подготовки. Формирование мотивации занятий легкой атлетикой. Волевая подготовка. Реализация тренировочных программ и соревновательных установок. Системное введение дополнительных трудностей. Использование 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

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

годовом цикле. Тесты, определяющие уровень развития скоростных способностей.

Тема 47. ГИБКОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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 ходаков.

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

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

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

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

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 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 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

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

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

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

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

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

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

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

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

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 объема и интенсивности нагрузки в мезо- и макроциклах, в отдельных тренировочных занятиях. Нормирование отдыха, питания и средств восстановления. Функциональные показатели и физические качества, лимитирующие достижение высоких результатов в метаниях диска. Особенности планирования 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

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 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 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

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

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 объёма 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

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

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.

Заклучение 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

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

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

Раздел VI. СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО

Тема 89. ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПРОВЕДЕНИЯ СТРОЕВЫХ УПРАЖНЕНИЙ, РАЗНОВИДНОСТЕЙ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тема 104. ПОДГОТОВКА РУКОПИСИ И ОФОРМЛЕНИЕ НАУЧНОЙ РАБОТЫ

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

иллюстративного материала. Подготовка доклада. Защита курсовых работ. Подготовка рецензий и выступлений в качестве оппонентов.

Раздел VIII. ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ

Тема 105. НОРМАТИВНОЕ ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ

Цель и задачи деятельности спортивно-оздоровительных лагерей. Разновидности спортивно-оздоровительных лагерей. Основы организации спортивно-оздоровительных лагерей.

Документы, регламентирующие работу спортивно-оздоровительных лагерей. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте». Вопросы организации оздоровления детей. Перечень должностей, связанных с осуществлением педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Положение о воспитательно-оздоровительном учреждении образования. Положение о спортивно-оздоровительном лагере. Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом. Вопросы установления денежных норм расходов на питание лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях. Суточные нормы питания при проведении спортивных мероприятий и для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях.

Положение о педагогическом совете спортивно-оздоровительного лагеря. Инструкции по правилам пожарной безопасности, по мерам обеспечения выполнения санитарно-гигиенических требований, по организации купания занимающихся.

Материально-техническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря. Примерный перечень спортивного инвентаря и оборудования для стационарных оздоровительных лагерей. Финансирование спортивно-оздоровительных лагерей. Санитарно-гигиеническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря. Санитарные нормы и правила. Требования к оздоровительным мероприятиям для детей. Организация питания в условиях спортивно-оздоровительных лагерей. Требования к безопасности занимающихся во время пребывания в лесу, у водоемов, на территории спортивного городка, при самостоятельных занятиях.

Тема 106. ПЛАНИРУЮЩАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ

Планирующая документация в спортивно-оздоровительном лагере. Особенности регулирования труда работников организации физической культуры и спорта. План эвакуации занимающихся. Список инвентаря и оборудования. Книга приказов по спортивно-оздоровительному лагерю. План

работы спортивно-оздоровительного лагеря. График проведения и тематика педагогических советов, методических занятий, рабочих совещаний и др.

Протоколы проведения производственных совещаний, педагогических советов спортивно-оздоровительного лагеря. Список детей с указанием домашнего адреса и телефонов ближайших родственников. График работы сотрудников спортивно-оздоровительного лагеря. График дежурства детей на объектах спортивно-оздоровительного лагеря.

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

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.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (дневная форма получения образования, 1-й курс)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Количество часов УСР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Первый семестр								
Раздел I. Общие вопросы теории и методики учебной дисциплины		2	2	2				
Тема 1. Модель учебной дисциплины			2					
Тема 2. Правила безопасности при занятиях легкой атлетикой и профилактика травматизма		2		2				
1.1. занятие №1 Практическое	<p>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.</p>		2			Компьютерная презентация	[1]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.2. занятие №2 Лекция	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.	2				Компьютерная презентация	[1] [2] [3]	
1.2. занятие №3 Семинарское	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.			2			[1] [2] [3]	Устный опрос
Раздел II. Техника легкоатлетических упражнений		10	6	8	4			
Тема 12. Основы техники бега		2	2	2				
Тема 13. Основы техники прыжков		2	2	2				
Тема 14. Основы техники метаний		2	2					
Тема 16. Техника бега на средние и длинные дистанции		2		2	2			
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Тема 20. Техника прыжка в высоту с разбега		2		2	2			
2.12. занятие №4 Лекция	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.	2				Компьютерная презентация	[1] [2] [3] [15] [17] [19]	
2.12. занятие №5 Практическое	Динамическая, ритмическая, фазовая и координационные структуры бега. Рациональность, эффективность и экономичность бега. Критерии оценки эффективности техники бега.		2				[1] [2] [3] [15] [17] [19]	
2.12. занятие №6 Семинарское	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.			2			[1] [2] [3] [15] [17] [19]	Устный опрос
2.13. занятие №7 Лекция	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.	2				Компьютерная презентация	[1] [2] [3] [12] [15] [18]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
2.13. занятие № 8 Практическое	Динамическая, ритмическая, фазовая и координационные структуры легкоатлетических прыжков. Рациональность, эффективность и экономичность легкоатлетических прыжков. Критерии оценки эффективности техники легкоатлетических прыжков.		2				[1] [2] [3] [12] [15] [18]	
2.13. занятие № 9 Семинарское	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. Биомеханизмы прыжков.			2			[1] [2] [3] [12] [15] [18]	Устный опрос
2.14. занятие №34 Лекция	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.	2				Компьютерная презентация	[1] [2] [3] [9] [15]	
2.14. занятие № 35 Практическое	Динамическая, ритмическая, фазовая и координационные структуры легкоатлетических метаний. Рациональность, эффективность и экономичность легкоатлетических метаний. Критерии оценки эффективности техники легкоатлетических метаний.		2				[1] [2] [9] [10] [15]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
2.16. занятие №10 Лекция	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.	2				Компьютерная презентация	[1] [2] [3] [15] [17] [21]	
2.16. занятие №11 УСРС	Техника бега на средние и длинные дистанции (динамическая, ритмическая, фазовая и координационные структуры техники; рациональность, эффективность и экономичность техники; критерии оценки эффективности техники).				2		[1] [2] [3] [15] [17] [21]	Письменный
2.16. занятие №12 Семинарское	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.			2			[1] [2] [3] [15] [17] [21]	Устный опрос
2.20. занятие №13 Лекция	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.	2				Компьютерная презентация	[1] [2] [3] [12] [15] [17]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
2.20. занятие № 14 УСРС	Техника прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп» (динамическая, ритмическая, фазовая и координационные структуры техники; рациональность, эффективность и экономичность техники; критерии оценки эффективности техники).				2		[1] [2] [3] [12] [15] [17]	Письменный
2.20. занятие № 15 Семинарское	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.			2			[1] [2] [3] [12] [15] [17]	Устный опрос
Раздел V. Правила спортивных соревнований Международной Ассоциации легкоатлетических федераций		2	4		2			
Тема 86. Международные спортивные соревнования и допуск к ним			2					
Тема 88. Технические правила		2	2		2			
5.86. занятие № 16 Практическое	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		2				[7] [10]	
5.88. занятие № 17 Лекция	Официальные лица. Международные официальные лица. Главная судейская коллегия. Судейская коллегия. Дополнительные судьи. Спортивные легкоатлетические сооружения. Возрастные категории. Половые категории. Заявки. Отстранение от участия. Одежда, обувь, номера. Оказание помощи спортсменам. Дисквалификация. Протесты. Апелляции. Изменения. Действительность результатов.	2				Компьютерная презентация	[7]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
5.88. занятие № 18 Практическое	Беговые виды. Измерение дорожки. Стартовые колодки. Старт, бег по дистанции, финиш. Хронометраж и фотофиниш. Судьи. Судьи на дистанции. Судьи на финише. Хронометристы. Стартер и судьи, отвечающие за возврат спортсменов. Помощники стартера. Счетчики кругов. Секретарь спортивных соревнований.		2				[2] [7]	
5.88. занятие № 19 УСРС	Организация и проведение спортивных соревнований в беговых и технических видах легкой атлетики. Беговые виды. Измерение дорожки. Стартовые колодки. Старт, бег по дистанции, финиш. Хронометраж и фотофиниш. Судьи. Судьи на дистанции. Судьи на финише. Хронометристы. Стартер и судьи, отвечающие за возврат спортсменов. Помощники стартера. Счетчики кругов. Секретарь спортивных соревнований.				2		[2] [7]	Письменный
Раздел III. Обучение технике легкоатлетических упражнений			18					
Тема 30. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции			10					
Тема 34. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега			8					
Раздел VI. Спортивно-педагогическое мастерство			10					
Тема 89. Формирование умений и навыков проведения строевых упражнений, разновидностей передвижения			2					
Тема 90. Формирование умений и навыков проведения общеразвивающих упражнений			4					
Тема 91. Формирование умений и навыков проведения специально-подготовительных упражнений			4					
6.89. занятие № 20 Практическое	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 строевых упражнений, разновидностей передвижения, профилактика ошибок выполнения упражнений, методы их исправления. Решение образовательной, оздоровительной и воспитательной задач занятия. Культура изложения материала. Актерское мастерство преподавателя.		2				[1] [2] [3]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<p>6.90., 6.91. занятие № 21 Практическое</p>	<p>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.</p> <p>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.</p>		2				[1] [2] [3]	
<p>6.90., 6.91. занятие № 22 Практическое</p>	<p>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.</p> <p>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 специально-подготовительных и подводящих упражнений, профилактика ошибок выполнения упражнений, методы их исправления.</p>		2				[1] [2] [3]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
3.30., 3.34., 6.90., 6.91. занятие № 23 Практическое	Составление плана-конспекта проведения общеразвивающих, специально-подготовительных и подводящих упражнений. Демонстрация техники бега на средние и длинные дистанции, сопроводительные пояснения, корректировочные замечания с целью формирования и выделения основных опорных точек. Имитационные, подводящие и специально-подготовительные упражнения для освоения техники бега на средние и длинные дистанции. Демонстрация техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп», сопроводительные пояснения, корректировочные замечания с целью формирования и выделения основных опорных точек. Имитационные, подводящие и специально-подготовительные упражнения для освоения техники отталкивания в прыжка в высоту.		2			Оборудование и инвентарь для прыжка в высоту	[1] [2] [3] [12] [15] [17] [19]	
3.30., 3.34., 6.90., 6.91. занятие № 24 Практическое	Составление плана-конспекта проведения общеразвивающих, специально-подготовительных и подводящих упражнений. Имитационные, подводящие и специально-подготовительные упражнения для освоения техники бега по прямой. Имитационные, подводящие и специально-подготовительные упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп» толчком двух ног с места.		2			Оборудование и инвентарь для прыжка в высоту	[1] [2] [3] [12] [15] [17] [19]	
3.30., 3.34., 6.90., 6.91. занятие № 25 Практическое	Составление плана-конспекта проведения общеразвивающих, специально-подготовительных и подводящих упражнений. Имитационные, подводящие и специально-подготовительные упражнения для освоения техники бега по прямой. Имитационные, подводящие и специально-подготовительные упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп» толчком двух ног с места.		2			Оборудование и инвентарь для прыжка в высоту	[1] [2] [3] [12] [15] [17] [19]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
3.30., 3.34., 6.90., 6.91. занятие № 26 Практическое	<p>Составление плана-конспекта проведения вводной и подготовительной частей занятия в соответствии с его целевой направленностью. Проведение вводной и подготовительной частей занятия.</p> <p>Имитационные, подводящие и специально-подготовительные упражнения для освоения техники бега по повороту.</p> <p>Имитационные, подводящие и специально-подготовительные упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп» толчком двух ног с разбега.</p>		2			Оборудование и инвентарь для прыжка в высоту	[1] [2] [3] [12] [15] [17] [19]	
3.30., 3.34., 6.90., 6.91. занятие № 27 Практическое	<p>Составление плана-конспекта проведения вводной и подготовительной частей занятия в соответствии с его целевой направленностью. Проведение вводной и подготовительной частей занятия.</p> <p>Имитационные, подводящие и специально-подготовительные упражнения для освоения техники высокого старта и стартового разгона по прямой.</p> <p>Имитационные, подводящие и специально-подготовительные упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп» толчком двух ног с разбега.</p>		2			Оборудование и инвентарь для прыжка в высоту	[1] [2] [3] [12] [15] [17] [19]	
3.30., 3.34., 6.90., 6.91. занятие № 28 Практическое	<p>Составление плана-конспекта проведения вводной и подготовительной частей занятия в соответствии с его целевой направленностью. Проведение вводной и подготовительной частей занятия.</p> <p>Имитационные, подводящие и специально-подготовительные упражнения для освоения техники высокого старта и стартового разгона по виражу.</p> <p>Имитационные, подводящие и специально-подготовительные упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп» толчком одной ноги.</p>		2			Оборудование и инвентарь для прыжка в высоту	[1] [2] [3] [12] [15] [17] [19]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
3.30., 3.34., 6.90., 6.91. занятие № 29 Практическое	<p>Составление плана-конспекта проведения вводной и подготовительной частей занятия в соответствии с его целевой направленностью. Проведение вводной и подготовительной частей занятия.</p> <p>Имитационные, подводящие и специально-подготовительные упражнения для освоения техники финиширования.</p> <p>Имитационные, подводящие и специально-подготовительные упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп» толчком одной ноги.</p>		2			Оборудование и инвентарь для прыжка в высоту	[1] [2] [3] [12] [15] [17] [19]	
3.30., 3.34., 6.90., 6.91. занятие № 30 Практическое	<p>Составление плана-конспекта проведения вводной и подготовительной частей занятия в соответствии с его целевой направленностью. Проведение вводной и подготовительной частей занятия.</p> <p>Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>Имитационные, подводящие и специально-подготовительные упражнения для освоения механизма решения двигательных задач в различных фазах прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».</p>		2			Оборудование и инвентарь для прыжка в высоту	[1] [2] [3] [12] [15] [17] [19]	
3.30., 3.34., 6.90., 6.91. занятие № 31 Практическое	<p>Составление плана-конспекта проведения вводной и подготовительной частей занятия в соответствии с его целевой направленностью. Проведение вводной и подготовительной частей занятия.</p> <p>Контроль техники бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».</p>		2			Оборудование и инвентарь для прыжка в высоту	[1] [2] [3] [12] [15] [17] [19]	Контрольный норматив

1	2	3	4	5	6	7	8	9
3.34., 6.90., 6.91 занятия № 32 Практическое	Составление плана-конспекта проведения вводной и подготовительной частей занятия в соответствии с его целевой направленностью. Проведение вводной и подготовительной частей занятия. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».		2			Оборудование и инвентарь для прыжка в высоту	[1] [2] [3] [12] [15] [17]	
3.34., 6.90., 4.61 занятия № 33 Практическое	Составление плана-конспекта проведения вводной и подготовительной частей занятия в соответствии с его целевой направленностью. Проведение вводной и подготовительной частей занятия. Контроль техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».		2			Оборудование и инвентарь для прыжка в высоту	[1] [2] [3] [12] [15] [17]	Контрольный норматив
Всего за первый семестр 70		14	40	10	6			
Второй семестр								
Раздел I. Общие вопросы теории и методики учебной дисциплины			4					
Тема 3. История легкой атлетики			4					
1.3. занятие № 1 Практическое	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.		2				[1] [2] [3] [4] [11]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.3. занятие № 2 Практическое	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.		2				[1] [2] [3] [4] [11]	
Раздел II. Техника легкоатлетических упражнений		4	2	2	2			
Тема 17. Техника бега на короткие дистанции		2		2	2			
Тема 25. Техника толкания ядра		2		2				
2.17. занятие № 3 Лекция	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.	2				Компьютерная презентация	[1] [2] [4] [14] [16] [20]	
2.17. занятие № 4 УСРС	Техника бега на короткие дистанции (динамическая, ритмическая, фазовая и координационные структуры техники; рациональность, эффективность и экономичность техники; критерии оценки эффективности техники).				2		[1] [2] [4] [14] [16] [20]	Письменная
2.17. занятие № 5 Семинарское	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.			2			[1] [2] [4] [14] [16] [20]	Устный опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9
2.25. занятие № 6 Лекция	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.	2				Компьютерная презентация	[1] [2] [9] [10]	
2.25. занятие № 7 Семинарское	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.			2			[1] [2] [9] [10]	Устный опрос
Раздел V. Правила спортивных соревнований Международной Ассоциации легкоатлетических федераций			4		2			
Тема 87. Антидопинговые и медицинские правила			2					
Тема 88. Технические правила			2		2			
5.87. занятие № 8 Практическое	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.		2				[4]	
5.88. занятие № 9 Практическое	Организация и проведение спортивных соревнований в легкой атлетике. Формирование забегов, жеребьевка и порядок выхода в следующий круг спортивных соревнований.		2				[4] [7]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
5.88. занятие № 10 УСРС	Организация и проведение спортивных соревнований в легкой атлетике. Беговые виды: измерение дорожки, стартовые колодки, старт, бег по дистанции, финиш, хронометраж и фотофиниш. Судьи: судьи на дистанции, судьи на финише, хронометристы, стартер и судьи, отвечающие за возврат спортсменов, помощники стартера, счетчики кругов, секретарь соревнований. Формирование забегов, жеребьевка и порядок выхода в следующий круг спортивных соревнований				2		[4] [7]	Письменный
Раздел III. Обучение технике легкоатлетических упражнений			12					
Тема 31. Методика обучения технике бега на короткие дистанции			6					
Тема 39. Методика обучения технике толкания ядра			6					
Раздел VI. Спортивно-педагогическое мастерство			12					
Тема 92. Формирование умений и навыков проведения вводной и подготовительной частей учебно-тренировочного занятия			12					
6.92. занятие № 11 Практическое	Составление плана-конспекта проведения вводной и подготовительной частей занятия. Проведение вводной и подготовительной частей занятия.		2				[1] [9]	
6.92. занятие № 12 Практическое	Составление плана-конспекта проведения вводной и подготовительной частей занятия. Проведение вводной и подготовительной частей занятия.		2				[1] [9]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
3.31., 3.39., 6.92. занятие № 13 Практическое	<p>Составление плана-конспекта проведения вводной и подготовительной частей занятия. Проведение вводной и подготовительной частей занятия.</p> <p>Демонстрация техники бега на короткие дистанции, сопроводительные пояснения, корректировочные замечания с целью формирования ориентировочной основы действия и выделения основных опорных точек.</p> <p>Демонстрация техники толкания ядра, сопроводительные пояснения, корректировочные замечания.</p>		2			Оборудование и инвентарь для толкания ядра и бега	[1] [9] [10] [16] [17] [20]	
3.31., 3.39., 6.92. занятие № 14 Практическое	<p>Проведение вводной и подготовительной частей занятия.</p> <p>Имитационные, подводящие и специально-подготовительные упражнения для освоения техники бега по прямой дистанции.</p> <p>Имитационные, подводящие и специально-подготовительные упражнения для освоения техники держания и выталкивания ядра.</p>		2			Оборудование и инвентарь для толкания ядра и бега	[1] [9] [10] [16] [17] [20]	
3.31., 3.39., 6.92. занятие № 15 Практическое	<p>Проведение вводной и подготовительной частей занятия.</p> <p>Имитационные, подводящие и специально-подготовительные упражнения для освоения техники бега по повороту.</p> <p>Имитационные, подводящие и специально-подготовительные упражнения для освоения техники толкания ядра с места (или финального усилия).</p>		2			Оборудование и инвентарь для толкания ядра и бега	[1] [9] [10] [16] [17] [20]	
3.31., 3.39., 6.92. занятие № 16 Практическое	<p>Проведение вводной и подготовительной частей занятия.</p> <p>Имитационные, подводящие и специально-подготовительные упражнения для освоения техники финиширования.</p> <p>Имитационные, подводящие и специально-подготовительные упражнения для освоения техники скачкообразного разбега.</p>		2			Оборудование и инвентарь для толкания ядра и бега	[1] [9] [10] [16] [17] [20]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
3.31., 3.39., 6.92. занятие № 17 Практическое	<p>Проведение вводной и подготовительной частей занятия.</p> <p>Имитационные, подводящие и специально-подготовительные упражнения для освоения техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.</p> <p>Имитационные, подводящие и специально-подготовительные упражнения для освоения техники скачкообразного разбега.</p>		2			Оборудование и инвентарь для толкания ядра и бега	[1] [9] [10] [16] [17] [20]	
3.31., 3.39., 6.92. занятие № 18 Практическое	<p>Проведение вводной и подготовительной частей занятия.</p> <p>Имитационные, подводящие и специально-подготовительные упражнения для совершенствования техники бега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.</p> <p>Имитационные, подводящие и специально-подготовительные упражнения для освоения техники толкания ядра со скачка.</p>		2			Оборудование и инвентарь для толкания ядра и бега	[1] [9] [10] [16] [17] [20]	
3.31., 3.39., 6.92. занятие № 19 Практическое	<p>Проведение вводной и подготовительной частей занятия.</p> <p>Имитационные, подводящие и специально-подготовительные упражнения для совершенствования техники бега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.</p> <p>Имитационные, подводящие и специально-подготовительные упражнения для освоения техники толкания ядра со скачка.</p>		2			Оборудование и инвентарь для толкания ядра и бега	[1] [9] [10] [16] [17] [20]	
3.31., 3.39., 6.92. занятие № 20 Практическое	<p>Проведение вводной и подготовительной частей занятия.</p> <p>Контроль техники бега на короткие дистанции.</p> <p>Имитационные, подводящие и специально-подготовительные упражнения для совершенствования техники толкания ядра.</p>		2			Оборудование и инвентарь для толкания ядра и бега	[1] [9] [10] [16] [17] [20]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
3.39., 6.92. занятие № 21 Практическое	Проведение вводной и подготовительной частей занятия. Имитационные, подводящие и специально-подготовительные упражнения для совершенствования техники толкания ядра.		2			Оборудование и инвентарь для толкания ядра и бега	[1] [9] [10] [17]	
3.39., 6.92. занятие № 22 Практическое	Проведение вводной и подготовительной частей занятия. Контроль техники толкания ядра.		2			Оборудование и инвентарь для толкания ядра и бега	[1] [9] [10] [17]	Контрольный норматив
Раздел II. Техника легкоатлетических упражнений		2	2	4				
Тема 18. Техника эстафетного бега			2	2				
Тема 24. Техника метания копья		2		2				
2.18. занятие № 23 Практическое	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.		2				[1] [2] [13] [15] [17]	
2.18. занятие № 24 Семинарское	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.			2			[1] [2] [13] [15] [17]	Устный опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9
2.24. занятие № 25 Лекция	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.	2				Компьютерная презентация	[1] [2] [4] [9]	
2.24. занятие № 26 Семинарское	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.			2			[1] [2] [4] [9]	Устный опрос
Раздел III. Обучение технике легкоатлетических упражнений			16					
Тема 32. Методика обучения технике эстафетного бега			8					
Тема 38. Методика обучения технике метания копья			8					
Раздел VI. Спортивно-педагогическое мастерство			16					
Тема 92. Формирование умений и навыков проведения вводной и подготовительной частей учебно-тренировочного занятия			16					
6.92. занятие № 27 Практическое	Составление плана-конспекта проведения вводной и подготовительной частей занятия. Комплексы строевых упражнений и разновидности передвижения. Комплексы общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений. Методы проведения упражнений.		2				[1] [2] [4]	Письменный

1	2	3	4	5	6	7	8	9
6.92. занятие № 28 Практическое	Составление плана-конспекта проведения вводной и подготовительной частей занятия. Комплексы строевых упражнений и разновидности передвижения. Комплексы общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений. Методы проведения упражнений.		2				[1] [2] [4]	Письменный
6.92. занятие № 29 Практическое	Составление плана-конспекта проведения вводной и подготовительной частей занятия. Комплексы строевых упражнений и разновидности передвижения. Комплексы общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений. Методы проведения упражнений.		2				[1] [2] [4]	Письменный
3.32., 3.38., 6.92. занятие № 30 Практическое	Проведение вводной и подготовительной частей занятия. Демонстрация техники эстафетного бега, сопроводительные пояснения, корректировочные замечания с целью формирования ориентировочной основы действия и выделения основных опорных точек. Демонстрация техники метания копья, сопроводительные пояснения, корректировочные замечания с целью формирования и выделения основных опорных точек.		2			Оборудование и инвентарь для метания копья и эстафетного бега	[1] [2] [4] [9] [13] [14] [17]	
3.32., 3.38., 6.92. занятие № 31 Практическое	Проведение вводной и подготовительной частей занятия. Имитационные, подводящие и специально-подготовительные упражнения для освоения техники передачи эстафетной палочки. Имитационные, подводящие и специально-подготовительные упражнения для освоения техники держания и выбрасывания копья.		2			Оборудование и инвентарь для метания копья и эстафетного бега	[1] [2] [4] [9] [13] [14] [17]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
3.32., 3.38., 6.92. занятие № 32 Практическое	Проведение вводной и подготовительной частей занятия. Имитационные, подводящие и специально-подготовительные упражнения для освоения техники старта на этапах эстафетного бега. Имитационные, подводящие и специально-подготовительные упражнения для освоения техники метания копья с места.		2			Оборудование и инвентарь для метания копья и эстафетного бега	[1] [2] [4] [9] [13] [14] [17]	
3.32., 3.38., 6.92. занятие № 33 Практическое	Проведение вводной и подготовительной частей занятия. Имитационные, подводящие и специально-подготовительные упражнения для освоения техники старта на этапах эстафетного бега. Имитационные, подводящие и специально-подготовительные упражнения для освоения техники метания копья с места.		2			Оборудование и инвентарь для метания копья и эстафетного бега	[1] [2] [4] [9] [13] [14] [17]	
3.32., 3.38., 6.92. занятие № 34 Практическое	Проведение вводной и подготовительной частей занятия. Имитационные, подводящие и специально-подготовительные упражнения для освоения техники передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20-метровой зоне. Имитационные, подводящие и специально-подготовительные упражнения для освоения техники отведения и метания копья с бросковых шагов.		2			Оборудование и инвентарь для метания копья и эстафетного бега	[1] [2] [4] [9] [13] [14] [17]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
3.32., 3.38., 6.92. занятие № 35 Практическое	<p>Проведение вводной и подготовительной частей занятия.</p> <p>Имитационные, подводящие и специально-подготовительные упражнения для освоения техники передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20-метровой зоне.</p> <p>Имитационные, подводящие и специально-подготовительные упражнения для освоения техники отведения и метания копья с бросковых шагов.</p>		2			Оборудование и инвентарь для метания копья и эстафетного бега	[1] [2] [4] [9] [13] [14] [17]	
3.32., 3.38., 6.92. занятие № 36 Практическое	<p>Проведение вводной и подготовительной частей занятия.</p> <p>Имитационные, подводящие и специально-подготовительные упражнения для освоения техники эстафетного бега в целом.</p> <p>Имитационные, подводящие и специально-подготовительные упражнения для освоения техники метания копья с разбега.</p>		2			Оборудование и инвентарь для метания копья и эстафетного бега	[1] [2] [4] [9] [13] [14] [17]	
3.32., 3.38., 6.92. занятие № 37 Практическое	<p>Проведение вводной и подготовительной частей занятия.</p> <p>Имитационные, подводящие и специально-подготовительные упражнения для совершенствования техники эстафетного бега.</p> <p>Имитационные, подводящие и специально-подготовительные упражнения для освоения техники метания копья с разбега.</p>		2			Оборудование и инвентарь для метания копья и эстафетного бега	[1] [2] [4] [9] [13] [14] [17]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
3.32., 3.38., 6.92. занятие № 38 Практическое	Проведение вводной и подготовительной частей занятия. Имитационные, подводящие и специально-подготовительные упражнения для совершенствования техники эстафетного бега. Имитационные, подводящие и специально-подготовительные упражнения для совершенствования техники метания копья.		2			Оборудование и инвентарь для метания копья и эстафетного бега	[1] [2] [4] [9] [13] [14] [17]	
3.32., 3.38., 6.92. занятие № 39 Практическое	Проведение вводной и подготовительной частей занятия. Контроль техники эстафетного бега. Имитационные, подводящие и специально-подготовительные упражнения для совершенствования техники метания копья.		2			Оборудование и инвентарь для метания копья и эстафетного бега	[1] [2] [4] [9] [13] [14] [17]	Контрольный норматив
3.38., 6.92. занятие № 40 Практическое	Проведение вводной и подготовительной частей занятия. Имитационные, подводящие и специально-подготовительные упражнения для совершенствования техники метания копья.		2			Оборудование и инвентарь для метания копья	[1] [2] [4] [9] [14] [17]	
3.38., 6.92. занятие № 41 Практическое	Проведение вводной и подготовительной частей занятия. Контроль техники метания копья.		2			Оборудование и инвентарь для метания копья	[1] [2] [4] [9] [14] [17]	Контрольный норматив

1	2	3	4	5	6	7	8	9
6.92. занятие № 42 Практическое	Проведение вводной и подготовительной частей занятия.		2				[1] [2] [4]	
Всего за второй семестр: 84		6	66	8	4			
Итого: 154		20	106	18	10			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (дневная форма получения образования, 2-й курс)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов			Материальное обеспечение (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия			
1	2	3	4	5	6	7	8
Третий семестр							
Раздел I. Общие вопросы теории и методики учебной дисциплины			2				
Тема 4. Условия спортивной деятельности легкоатлетов			2				
1.4. занятие № 1 Практическое	Условия спортивной деятельности легкоатлетов. 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.		2			[3] [7] [10]	Письменная работа
Раздел II. Техника легкоатлетических упражнений		4	4	4			
Тема 21. Техника прыжка в длину с разбега		2	2	2			
Тема 26. Техника метания диска		2	2	2			

1	2	3	4	5	6	7	8
2.21. занятие № 2 Лекция	Техника прыжка в длину с разбега. История вида. Эволюция техники прыжков в длину с разбега. Качественный и количественный анализ основных элементов техники прыжков в длину с разбега: исходного положения, разбега, подготовки к отталкиванию, отталкивания, движений прыгуна в полете, приземления. Вариативность движений прыгуна в длину в зависимости от его индивидуальных особенностей, квалификации. Критерии рациональности и эффективности прыжков в длину с разбега. Техника прыжка элитных спортсменов.	2			Компьютерная презентация	[3] [4] [5] [6] [23]	Конспект лекции
2.21. занятие № 3 Семинарское	Техника прыжка в длину с разбега. История вида. Эволюция техники прыжков в длину с разбега. Качественный и количественный анализ основных элементов техники прыжков в длину с разбега: исходного положения, разбега, подготовки к отталкиванию, отталкивания, движений прыгуна в полете, приземления. Вариативность движений прыгуна в длину в зависимости от его индивидуальных особенностей, квалификации. Критерии рациональности и эффективности прыжков в длину с разбега. Техника прыжка элитных спортсменов.			2	Компьютерная презентация	[3] [4] [5] [6] [23]	Устный опрос
2.21. занятие № 4 Практическое	Техника прыжка в длину с разбега. Динамическая, ритмическая, фазовая и координационные структуры техники прыжка в длину с разбега. Рациональность, эффективность и экономичность техники прыжка в длину с разбега Критерии оценки эффективности техники прыжка в длину с разбега.		2			[3] [6] [23]	Письменная работа
2.26. занятие № 5 Лекция	Техника метания диска. История вида. Эволюция техники метания диска. Качественный и количественный анализ основных элементов техники метания диска: держание диска, подготовка к повороту, поворот и подготовка к финальному усилию, финальное усилие. Вариативность движений метателя диска в зависимости от его индивидуальных особенностей, квалификации, пола. Рациональность и эффективность техники. Техника элитных метателей диска.	2			Компьютерная Презентация	[2] [3] [5]	Конспект лекции

1	2	3	4	5	6	7	8
2.26. занятие № 6 Семинарское	Техника метания диска. История вида. Эволюция техники метания диска. Качественный и количественный анализ основных элементов техники метания диска: держание диска, подготовка к повороту, поворот и подготовка к финальному усилию, финальное усилие. Вариативность движений метателя диска в зависимости от его индивидуальных особенностей, квалификации, пола. Рациональность и эффективность техники. Техника элитных метателей диска.			2	Компьютерная Презентация	[2] [3] [5]	Устный опрос
2.26. занятие № 7 Практическое	Техника метания диска. Динамическая, ритмическая, фазовая и координационные структуры техники метания диска. Рациональность, эффективность и экономичность техники метания диска. Критерии оценки эффективности техники метания диска.		2			[2] [3] [5]	Письменная работа
Раздел VI. Спортивно-педагогическое мастерство			2				
Тема 96. Формирование знаний, умений и навыков в организации и проведении соревнований			2				
5.96 занятие № 8 Практическое	Формирование знаний, умений и навыков в организации и проведении спортивных соревнований. Виды спортивных соревнований. Программа спортивных соревнований. Документация спортивных соревнований: Руководящие документы, рабочие документы. Заявки. График спортивных соревнований, технология его составления.		2		Примеры документов	[4] [10]	Оценка судейства соревнований
Раздел III. Обучение технике легкоатлетических упражнений			20				
Тема 35. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега			10				
Тема 40. Методика обучения технике метания диска			10				

1	2	3	4	5	6	7	8
3.35, 3.40 занятие № 9 Практическое	<p>Методика обучения технике прыжка в длину с разбега. Демонстрация техники прыжков в длину, сопроводительные пояснения, корректировочные замечания с целью формирования и выделения основных опорных точек. Пооперационное формирование техники отталкивания в прыжках в длину.</p> <p>Методика обучения технике метания диска. Демонстрация техники метания диска, сопроводительные пояснения, корректировочные замечания с целью формирования и выделения основных опорных точек. Формирование техники держания и выпуска диска.</p>		2		Инвентарь для прыжков в длину и метания диска	[2] [4] [5] [6] [24] [38]	Контроль техники выполнения
3.35, 3.40 занятие № 10 Практическое	<p>Методика обучения технике прыжка в длину с разбега. Последовательность решения методических задач обучения прыжку в длину. Пооперационное формирование техники подготовки к отталкиванию в прыжках в длину. Формирование умения демонстрации подводящих, подготовительных и соревновательных упражнений. Формирование умения у студентов определять ошибки в технике прыжка в длину и находить пути их исправления</p> <p>Методика обучения технике метания диска. Формирование умения демонстрации и анализа техники подводящих, подготовительных и соревновательного упражнений. Формирование техники финального разгона. Формирование умения у студентов определять ошибки в технике метания диска и находить пути их исправления</p>		2		Инвентарь для прыжков в длину и метания диска	[2] [4] [5] [6] [24] [38]	Контроль техники выполнения
3.35, 3.40, занятие № 11 Практическое	<p>Методика обучения технике прыжка в длину с разбега. Средства обучения прыжкам в длину. Пооперационное формирование техники движений в полете в прыжках в длину. Организационно-методические указания.</p> <p>Методика обучения технике метания диска. Формирование техники поворота в метании диска. Формирование умения демонстрации подводящих, подготовительных и соревновательного упражнений.</p>		2		Инвентарь для прыжков в длину и метания диска	[2] [4] [5] [6] [24] [38]	Контроль техники выполнения
3.35, 3.40 занятие № 12 Практическое	<p>Методика обучения технике прыжка в длину с разбега. Пооперационное формирование техники приземления в прыжках в длину. Организационно-методические указания. Формирование навыков помощи и страховки при выполнении подводящих, подготовительных и соревновательном упражнении.</p> <p>Методика обучения технике метания диска. Последовательное соединение техники выделенных элементов метания диска в единое целое. Формирование умения демонстрации подводящих, подготовительных и соревновательного упражнений.</p>		2		Инвентарь для прыжков в длину и метания диска	[2] [4] [5] [6] [24] [38]	Контроль техники выполнения

1	2	3	4	5	6	7	8
3.35, 3.40 занятие № 13 Практическое	Методика обучения технике прыжка в длину с разбега. Последовательное соединение техники выделенных элементов прыжка в длину в единое целое. Организационно-методические указания. Формирование навыков помощи и страховки при выполнении подводящих, подготовительных и соревновательном упражнении. Методика обучения технике метания диска. Последовательное соединение техники выделенных элементов метания диска в единое целое. Формирование умения демонстрации подводящих, подготовительных и соревновательного упражнений.		2		Инвентарь для прыжков в длину и метания диска	[2] [4] [5] [6] [24] [38]	Контроль техники выполнения
3.35, 3.40 занятие № 14 Практическое	Методика обучения технике прыжка в длину с разбега. Последовательное соединение техники выделенных элементов прыжка в длину в единое целое. Организационно-методические указания. Формирование навыков помощи и страховки при выполнении подводящих, подготовительных и соревновательном упражнении. Методика обучения технике метания диска. Последовательное соединение техники выделенных элементов метания диска в единое целое. Формирование умения демонстрации подводящих, подготовительных и соревновательного упражнений.		2		Инвентарь и для прыжков в длину и метания диска	[2] [4] [5] [6] [24] [38]	Контроль техники выполнения
3.35, 3.40 занятие № 15 Практическое	Методика обучения технике прыжка в длину с разбега. Формирование умения у студентов определять ошибки в технике прыжка в длину с разбега и находить пути их исправления. Методика обучения технике метания диска. Формирование умения у студентов определять ошибки в технике метания диска и находить пути их исправления.		2		Инвентарь для прыжков в длину и метания диска	[2] [4] [5] [6] [24] [38]	Контроль техники выполнения
3.35, 3.40 занятие № 16 Практическое	Методика обучения технике прыжка в длину с разбега. Формирование умения у студентов определять ошибки в технике прыжка в длину с разбега и находить пути их исправления. Методика обучения технике метания диска. Формирование умения у студентов определять ошибки в технике метания диска и находить пути их исправления.		2		Инвентарь для прыжков в длину и метания диска	[2] [4] [5] [6] [24] [38]	Контроль техники выполнения

1	2	3	4	5	6	7	8
3.35, 3.40 занятие № 17 Практическое	Методика обучения технике прыжка в длину с разбега. Формирование умения у студентов определять ошибки в технике прыжка в длину с разбега и находить пути их исправления. Методика обучения технике метания диска. Формирование умения у студентов определять ошибки в технике метания диска и находить пути их исправления.		2		Инвентарь для прыжков в длину и метания диска	[2] [4] [5] [6] [24] [38]	Контроль техники выполнения
3.35, 3.40 занятие № 18 Практическое	Методика обучения технике прыжка в длину с разбега. Прием контрольного норматива в прыжке в длину с разбега. Судейство внутригрупповых соревнований. Формирование умения у студентов определять ошибки в технике прыжка в длину с разбега и находить пути их исправления. Методика обучения технике метания диска. Прием контрольного норматива в метании диска. Судейство внутригрупповых соревнований. Формирование умения у студентов определять ошибки в технике метания диска и находить пути их исправления.		2		Инвентарь для прыжков в длину и метания диска	[2] [4] [5] [6] [24] [38]	Прием контрольного норматива
Раздел II. Техника легкоатлетических упражнений		2	2	2			
Тема 19. Техника барьерного бега, бега на 3000 м с препятствиями		2	2	2			
2.19 занятие № 19 Лекция	Техника барьерного бега, бега на 3000 м с препятствиями. История вида. Эволюция техники барьерного бега и бега с препятствиями. Качественный и количественный анализ основных элементов техники барьерного бега (100 м, 110 м, 400 м), бега на 3000 м с препятствиями: старта, стартового разгона, преодоления барьера, бега между барьерами, финиширования. Рациональность и эффективность техники. Техника бега элитных спортсменов.	2			Компьютерная презентация	[2] [4] [5] [34] [41]	Конспект лекции

1	2	3	4	5	6	7	8
2.19 занятие № 20 Семинарское	Техника барьерного бега, бега на 3000 м с препятствиями. История вида. Эволюция техники барьерного бега и бега с препятствиями. Качественный и количественный анализ основных элементов техники барьерного бега (100 м, 110 м, 400 м), бега на 3000 м с препятствиями: старта, стартового разгона, преодоления барьера, бега между барьерами, финиширования. Рациональность и эффективность техники. Техника бега элитных спортсменов. Динамическая, ритмическая, фазовая и координационные структуры техники барьерного бега, бега на 3000 м с препятствиями. Рациональность, эффективность и экономичность техники барьерного бега, бега на 3000 м с препятствиями. Критерии оценки эффективности техники барьерного бега, бега на 3000 м с препятствиями.			2		[2] [4] [5] [34] [41]	Устный опрос
2.19 занятие № 21 Практическое	Техника барьерного бега, бега на 3000 м с препятствиями. Динамическая, ритмическая, фазовая и координационные структуры техники барьерного бега, бега на 3000 м с препятствиями. Рациональность, эффективность и экономичность техники барьерного бега, бега на 3000 м с препятствиями. Критерии оценки эффективности техники барьерного бега, бега на 3000 м с препятствиями.		2			[2] [4] [5] [34] [41]	
Раздел II. Техника легкоатлетических упражнений		2	2	2			
Тема 22. Техника тройного прыжка с разбега		2	2	2			
2.22 занятие № 22 Лекция	Техника тройного прыжка с разбега. История вида. Эволюция техники тройного прыжка с разбега. Качественный и количественный анализ основных элементов техники тройного прыжка: разбега, скачка, шага, прыжка, приземление. Вариативность движений прыгуна в зависимости от его индивидуальных особенностей, квалификации. Рациональность и эффективность техники тройного прыжка с разбега. Техника прыжка элитных спортсменов.	2			Компьютерная презентация	[1] [2] [4] [5] [24]	Конспект лекции

1	2	3	4	5	6	7	8
2.22 занятие № 23 Семинарское	Техника тройного прыжка с разбега. История вида. Эволюция техники тройного прыжка с разбега. Качественный и количественный анализ основных элементов техники тройного прыжка: разбега, скачка, шага, прыжка, приземление. Вариативность движений прыгуна в зависимости от его индивидуальных особенностей, квалификации. Рациональность и эффективность техники тройного прыжка с разбега. Техника прыжка элитных спортсменов.			2	Компьютерная презентация	[1] [2] [4] [5] [24]	Устный опрос
2.22 занятие № 24 Практическое	Техника тройного прыжка с разбега. Динамическая, ритмическая, фазовая и координационные структуры техники тройного прыжка с разбега. Рациональность, эффективность и экономичность техники тройного прыжка с разбега. Критерии оценки эффективности техники тройного прыжка с разбега.		2			[1] [2] [4] [5] [24]	
Раздел III. Обучение технике легкоатлетических упражнений			20				
Тема 33. Методика обучения технике барьерного бега и бега на 3000 м с препятствиями			10				
Тема 36. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега			10				
3.33, 3.36 занятие № 25 Практическое	Методика обучения технике барьерного бега и бега на 3000 м с препятствиями. Демонстрация техники барьерного бега, сопроводительные пояснения, корректировочные замечания с целью формирования и выделения основных опорных точек. Формирование техники преодоления барьера. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега. Демонстрация техники тройного прыжка, сопроводительные пояснения, корректировочные замечания с целью формирования и выделения основных опорных точек. Формирование техники отталкивания в тройном прыжке с разбега.		2		Инвентарь для барьерного бега и тройного прыжка	[4] [5] [6] [24] [41]	Контроль техники выполнения

1	2	3	4	5	6	7	8
3.33, 3.36 занятие № 26 Практическое	Методика обучения технике барьерного бега и бега на 3000 м с препятствиями. Формирование техники ритмичного бега с барьерами. Формирование умения демонстрации подводящих, подготовительных и соревновательных упражнений. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега. Формирование техники многократных прыжков и элементарной схемы тройного прыжка. Формирование умения демонстрации подводящих, подготовительных и соревновательных упражнений.		2		Инвентарь для барьерного бега и тройного прыжка	[4] [5] [6] [24] [41]	Контроль техники выполнения
3.33, 3.36 занятие № 27 Практическое	Методика обучения технике барьерного бега и бега на 3000 м с препятствиями. Формирование техники бега со старта в барьерном беге. Формирование умения демонстрации подводящих, подготовительных и соревновательных упражнений. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега. Формирование техники первого отталкивания и «скачка», «прыжка» в тройном прыжке. Формирование умения демонстрации подводящих, подготовительных и соревновательных упражнений.		2		Инвентарь для барьерного бега и тройного прыжка	[4] [5] [6] [24] [41]	Контроль техники выполнения
3.33, 3.36 занятие № 28 Практическое	Методика обучения технике барьерного бега и бега на 3000 м с препятствиями. Последовательное соединение техники выделенных элементов барьерного бега в единое целое. Формирование умения демонстрации подводящих, подготовительных и соревновательных упражнений. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега. Формирование техники сочетания «скачок-прыжок», «скачок-шаг» и «шаг-прыжок» в тройном прыжке. Формирование умения демонстрации подводящих, подготовительных и соревновательных упражнений.		2		Инвентарь для барьерного бега и тройного прыжка	[4] [5] [6] [24] [41]	Контроль техники выполнения
3.33, 3.36 занятие № 29 Практическое	Методика обучения технике барьерного бега и бега на 3000 м с препятствиями. Формирование умения у студентов определять ошибки в технике барьерного бега и бега на 3000 м с препятствиями и находить пути их исправления Методика обучения технике тройного прыжка с разбега. Последовательное соединение техники выделенных элементов тройного прыжка в единое целое. Формирование умения демонстрации подводящих, подготовительных и соревновательных упражнений.		2		Инвентарь для барьерного бега и тройного прыжка	[4] [5] [6] [24] [41]	Контроль техники выполнения
1	2	3	4	5	6	7	8

3.33, 3.36 занятие № 30 Практическое	Методика обучения технике барьерного бега и бега на 3000 м с препятствиями. Формирование умения у студентов определять ошибки в технике барьерного бега и бега на 3000 м с препятствиями и находить пути их исправления. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега. Формирование умения у студентов определять ошибки в технике тройного прыжка с разбега и находить пути их исправления.		2		Инвентарь для барьерного бега и тройного прыжка	[4] [5] [6] [24] [41]	Контроль техники выполнения
3.33, 3.36 занятие № 31 Практическое	Методика обучения технике барьерного бега и бега на 3000 м с препятствиями. Формирование умения у студентов определять ошибки в технике барьерного бега и бега на 3000 м с препятствиями и находить пути их исправления. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега. Формирование умения у студентов определять ошибки в технике тройного прыжка с разбега и находить пути их исправления.		2		Инвентарь для барьерного бега и тройного прыжка	[4] [5] [6] [24] [41]	Контроль техники выполнения
3.33, 3.36 занятие № 32 Практическое	Методика обучения технике барьерного бега и бега на 3000 м с препятствиями. Формирование умения у студентов определять ошибки в технике барьерного бега и бега на 3000 м с препятствиями и находить пути их исправления. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега. Формирование умения у студентов определять ошибки в технике тройного прыжка с разбега и находить пути их исправления.		2		Инвентарь для барьерного бега и тройного прыжка	[4] [5] [6] [24] [41]	Контроль техники выполнения
3.33, 3.36 занятие № 33 Практическое	Методика обучения технике барьерного бега и бега на 3000 м с препятствиями. Прием контрольного норматива в барьерном беге. Судейство внутригрупповых соревнований. Формирование умения у студентов определять ошибки в технике барьерного бега и находить пути их исправления Методика обучения технике тройного прыжка с разбега. Формирование умения у студентов определять ошибки в технике тройного прыжка с разбега и находить пути их исправления.		2		Инвентарь для барьерного бега и тройного прыжка	[4] [5] [6] [24] [41]	Контроль техники выполнения
3.33, 3.36 занятие № 34 Практическое	Методика обучения технике барьерного бега и бега на 3000 м с препятствиями. Прием контрольного норматива в беге с препятствиями. Судейство внутригрупповых соревнований. Формирование умения у студентов определять ошибки в технике бега на 3000 м с препятствиями и находить пути их исправления. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега. Прием контрольного норматива в тройном прыжке с разбега. Судейство внутригрупповых соревнований. Формирование умения у студентов определять ошибки в технике тройного прыжка с разбега и находить пути их исправления.		2		Инвентарь для барьерного бега и тройного прыжка	[4] [5] [6] [24] [41]	Прием контрольного норматива
Итого		8	52	8			

Четвертый семестр						
Раздел II. Техника легкоатлетических упражнений		4	4	2		
Тема 10. Эволюция техники легкоатлетических упражнений			2			
Тема 28. Основы методики обучения			2			
Тема 11. Основы техники спортивной ходьбы		2				
Тема 15. Техника спортивной ходьбы		2		2		
2.10 занятие № 1 Практическое	Эволюция техники легкоатлетических упражнений. Возникновение видов легкой атлетики. Совершенствование специализированных движений и двигательных действий – закономерный процесс человеческого развития. Факторы, определяющие развитие и совершенствование техники легкоатлетических упражнений. Влияние научно-технического прогресса, достижений отдельных спортсменов, исследований тренеров, ученых на изменение техники видов легкой атлетики. Наиболее значимые примеры совершенствования соревновательных упражнений в беге, прыжках и метаниях. Рациональность и эффективность легкоатлетических упражнений.		2			[1] [2] [4] [9]
2.11 занятие № 2 Лекция	Основы техники спортивной ходьбы. 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.	2				[4] [5] [6] [24] [41] План-конспект

1	2	3	4	5	6	7	8
2.11 занятие № 3 Практическое	<p>Основы методики обучения. 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.</p>		2			[4] [5] [8] [9]	
2.15 занятие № 4 Лекция	<p>Техника спортивной ходьбы. История вида. Эволюция техники спортивной ходьбы. Качественный и количественный анализ основных элементов техники спортивной ходьбы. Графики скорости на различных дистанциях спортивной ходьбы. Рациональность и эффективность техники. Вариативность техники в зависимости от морфологических и возрастных особенностей спортсмена, его пола. Техника спортивной ходьбы выдающихся спортсменов. Особенности дыхания</p>	2				[4] [5] [47]	
2.15 занятие № 5 Семинарское	<p>Техника спортивной ходьбы. 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. История вида. Эволюция техники спортивной ходьбы. Качественный и количественный анализ основных элементов техники спортивной ходьбы. Графики скорости на различных дистанциях спортивной ходьбы.</p>						

1	2	3	4	5	6	7	8
	Рациональность и эффективность техники. Вариативность техники в зависимости от морфологических и возрастных особенностей спортсмена, его пола. Техника спортивной ходьбы выдающихся спортсменов. Особенности дыхания.			2		[4] [5] [47]	Устный опрос
Раздел III. Обучение технике легкоатлетических упражнений			10				
Тема 29. Методика обучения технике спортивной ходьбы			10				
3.29 занятие № 6 Практическое	Методика обучения технике спортивной ходьбы. Демонстрация техники спортивной ходьбы, сопроводительные пояснения, корректировочные замечания с целью формирования ориентировочной основы действия и выделения основных опорных точек. Пооперационное формирование выделенных элементов ходьбы: движения ног и таза. Формирование умения демонстрации подводящих, специальных и соревновательных упражнений, навыков помощи и страховки при их выполнении.		2			[4] [5] [6]	Контроль техники выполнения
3.29 занятие № 7 Практическое	Методика обучения технике спортивной ходьбы. Демонстрация техники спортивной ходьбы, сопроводительные пояснения, корректировочные замечания с целью формирования ориентировочной основы действия и выделения основных опорных точек. Пооперационное формирование выделенных элементов ходьбы: рук и туловища. Формирование умения демонстрации подводящих, специальных и соревновательных упражнений, навыков помощи и страховки при их выполнении.		2			[4] [5] [6]	Контроль техники выполнения
3.29 занятие № 8 Практическое	Методика обучения технике спортивной ходьбы. Демонстрация техники спортивной ходьбы, сопроводительные пояснения, корректировочные замечания с целью формирования ориентировочной основы действия и выделения основных опорных точек. Последовательное соединение выделенных элементов спортивной ходьбы в единое целое. Формирование умения демонстрации подводящих, специальных и соревновательных упражнений, навыков помощи и страховки при их выполнении.		2			[4] [5] [6]	Контроль техники выполнения
1	2	3	4	5	6	7	8

3.29 занятие № 9 Практическое	Методика обучения технике спортивной ходьбы. Последовательное соединение выделенных элементов спортивной ходьбы 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.		2			[4] [5] [6]	Контроль техники выполнения
3.29 занятие №10 Практическое	Методика обучения технике спортивной ходьбы. Прием контрольного норматива в спортивной ходьбе. 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.		2			[4] [5] [6]	Прием контрольного норматива
Раздел V. Правила спортивных соревнований Международной ассоциации легкоатлетических федераций (ИААФ)			4				
Тема 88. Технические правила			4				
5.88 занятие № 11 Практическое	Технические правила. Формирование забегов, жеребьевка и порядок выхода в следующий круг спортивных соревнований. Равенство результатов.		2		Презентация по правилам	[4] [10]	
5.88 занятие №12 Практическое	Технические правила. Бег с барьерами. Бег с препятствиями. Эстафетный бег		2		Презентация по правилам	[4] [10]	
Раздел II. Техника легкоатлетических упражнений		4	4	4			
Тема 23. Техника прыжка с шестом		2	2	2			
Тема 27. Техника метания молота		2	2	2			

1	2	3	4	5	6	7	8
2.23 занятие № 13 Лекция	Техника прыжка с шестом. 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.	2			Компьютерная презентация	[4] [5] [52]	Конспект лекции
2.23 занятие № 14 Семинарское	Техника прыжка с шестом. 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. Динамическая, ритмическая, фазовая и координационные структуры техники прыжка с шестом. Рациональность, эффективность и экономичность техники прыжка с шестом. Критерии оценки эффективности техники прыжка с шестом. Рациональность и эффективность техники. Техника элитных прыгунов с шестом.			2		[4] [24] [52]	Устный опрос
2.23 занятие № 15 Практическое	Техника прыжка с шестом. Динамическая, ритмическая, фазовая и координационные структуры техники прыжка с шестом. Рациональность, эффективность и экономичность техники прыжка с шестом. Критерии оценки эффективности техники прыжка с шестом		2			[4] [24] [52]	

1	2	3	4	5	6	7	8
2.27 занятие № 16 Лекция	Техника метания молота. История вида. Эволюция техники метания молота. Качественный и количественный анализ основных элементов техники метания молота: держания снаряда, исходного положение перед началом метания, предварительного вращения 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.	2			Компьютерная презентация	[1] [4] [5]	Конспект лекции
2.27 занятие № 17 Семинарское	Техника метания молота. История вида. Эволюция техники метания молота. Качественный и количественный анализ основных элементов техники метания молота: держания снаряда, исходного положение перед началом метания, предварительного вращения 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.			2		[4] [5] [6]	Устный опрос
2.27 занятие № 18 Практическое	Техника метания молота. Динамическая, ритмическая, фазовая и координационные структуры техники метания молота. Рациональность, эффективность и экономичность техники метания молота. Критерии оценки эффективности техники метания молота.		2			[4] [5] [6]	
Раздел VI. Спортивно-педагогическое мастерство			4				
Тема 92. Формирование умений и навыков проведения вводной и подготовительной частей учебно-тренировочного занятия				4			

1	2	3	4	5	6	7	8
6.92 занятие № 19 Практическое	Формирование умений и навыков проведения вводной и подготовительной частей учебно-тренировочного занятия. 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.		2				План-конспект
6.92 занятие № 20 Практическое	Формирование умений и навыков проведения вводной и подготовительной частей учебно-тренировочного занятия. Составление плана-конспекта проведения вводной и подготовительной частей занятия. Проведение вводной и подготовительной частей занятия. Решение образовательной, оздоровительной и воспитательной задач занятия.		2				План-конспект
Раздел III. Обучение технике легкоатлетических упражнений			14				
Раздел VI. Спортивно-педагогическое мастерство			16				
Тема 92. Формирование умений и навыков проведения вводной и подготовительной частей учебно-тренировочного занятия			8				
Тема 93. Формирование умений и навыков проведения тренировочных занятий различной направленности			8				
Тема 37. Методика обучения технике прыжка с шестом			8				
Тема 41. Методика обучения технике метания молота			6				

<p>6.92, 3.37 занятие № 21 Практическое</p>	<p>Формирование умений и навыков проведения вводной и подготовительной частей учебно-тренировочного занятия. Составление плана-конспекта проведения вводной и подготовительной частей занятия. Проведение вводной и подготовительной частей занятия. Культура изложения материала. Актерское мастерство преподавателя. Методика обучения технике прыжка с шестом. Демонстрация техники прыжка с шестом, сопроводительные пояснения, корректировочные замечания с целью формирования ориентировочной основы действия, выделения основных опорных точек.</p>		2		Инвентарь для прыжка с шестом	[4] [5] [6] [24] [52]	План-конспект. Контроль техники выполнения
<p>6.92, 3.37, 3.41 занятие № 22 Практическое</p>	<p>Формирование умений и навыков проведения вводной и подготовительной частей учебно-тренировочного занятия. Составление плана-конспекта проведения вводной и подготовительной частей занятия. Проведение вводной и подготовительной частей занятия. Методика обучения технике прыжка с шестом. Пооперационное формирование выделенных элементов техники прыжка с металлическим шестом: бег с шестом. Методика обучения технике метания молота. Демонстрация техники метания молота, сопроводительные пояснения, корректировочные замечания с целью формирования ориентировочной основы действия и выделения основных опорных точек.</p>		2		Инвентарь для прыжка с шестом и метания молота	[4] [5] [6] [24] [52]	План-конспект. Контроль техники выполнения

1	2	3	4	5	6	7	8
<p>6.92, 3.37.3.41 занятие № 23 Практическое</p>	<p>Формирование умений и навыков проведения вводной и подготовительной частей учебно-тренировочного занятия. Составление плана-конспекта проведения вводной и подготовительной частей занятия. Проведение вводной и подготовительной частей занятия.</p> <p>Методика обучения технике прыжка с шестом. Пооперационное формирование выделенных элементов техники прыжка с металлическим шестом: махового подъема тела и поворота. Формирование умения демонстрации и анализа техники подводящих, подготовительных и соревновательных упражнений.</p> <p>Методика обучения технике метания молота. Пооперационное формирование выделенных элементов метания молота: финальное усилие Формирование умения демонстрации и анализа техники подводящих, подготовительных и соревновательных упражнений.</p>		2		Инвентарь для прыжка с шестом и метания молота	[4] [5] [6] [24] [52]	План-конспект. Контроль техники выполнения
<p>6.92, занятие № 24 Практическое</p>	<p>Формирование умений и навыков проведения вводной и подготовительной частей учебно-тренировочного занятия. 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.</p>		2				План-конспект

1	2	3	4	5	6	7	8
<p>6.93, занятие № 25 Практическое</p>	<p>Формирование умений и навыков проведения тренировочных занятий различной направленности. Составление планов-конспектов проведения учебно-тренировочных занятий в группах различной направленности. Проведение учебно-тренировочных занятий. Организация группы, строевые упражнения и разновидности передвижения, комплексы общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений, способы подачи информации, средства и методы развития физических качеств, обучение технике видов легкой атлетики.</p>		2				План-конспект
<p>6.93, 3.37,3.41 занятие № 26 Практическое</p>	<p>Формирование умений и навыков проведения тренировочных занятий различной направленности. Составление планов-конспектов проведения учебно-тренировочных занятий в группах различной направленности. Проведение учебно-тренировочных занятий. Организация группы, специализированная разминка, средства и методы развития физических качеств, совершенствование техники видов легкой атлетики. Методика обучения технике прыжка с шестом. Пооперационное формирование выделенных элементов техники прыжка с металлическим шестом: перехода через планку. Формирование умения демонстрации и анализа техники подводящих, подготовительных и соревновательных упражнений. Методика обучения технике метания молота. Пооперационное формирование выделенных элементов метания молота. Последовательное их соединение в единое целое. Формирование умения демонстрации и анализа техники подводящих, подготовительных и соревновательных упражнений.</p>		2		Инвентарь для прыжка с шестом и метания молота	[4] [5] [6] [24] [52]	План-конспект. Контроль техники выполнения

1	2	3	4	5	6	7	8
<p>6.93, 3.37, 3.41 занятие № 27 Практическое</p>	<p>Формирование умений и навыков проведения тренировочных занятий различной направленности. Составление планов-конспектов проведения учебно-тренировочных занятий в группах различной направленности. Проведение учебно-тренировочных занятий. Организация группы, специализированная разминка, средства и методы развития физических качеств, совершенствование техники видов легкой атлетики. Методика обучения технике прыжка с шестом. Отталкивание и вис на эластичном шесте, взмах тела и группировка на эластичном шесте. Методика обучения технике метания молота. Пооперационное формирование выделенных элементов метания молота. Последовательное их соединение в единое целое. Формирование умения демонстрации и анализа техники подводящих, подготовительных и соревновательных упражнений.</p>		2		Инвентарь для прыжка с шестом и метания молота	[4] [5] [6] [24] [52]	План-конспект. Контроль техники выполнения
<p>3.37, 3.41 занятие № 28 Практическое</p>	<p>Методика обучения технике прыжка с шестом. Взмах тела и группировка на эластичном шесте. Формирование умения демонстрации и анализа техники подводящих, подготовительных и соревновательных упражнений. Методика обучения технике метания молота. Последовательное соединение выделенных элементов метания молота в единое целое. Формирование умения демонстрации и анализа техники подводящих, подготовительных и соревновательных упражнений.</p>		2		Инвентарь для прыжка с шестом и метания молота	[4] [5] [6] [24] [52]	Контроль техники выполнения
<p>3.37, 3.41 занятие № 29 Практическое</p>	<p>Методика обучения технике прыжка с шестом. Разгибание тела и протягивание его вверх вдоль разгибающегося шеста, поворот на шесте и выход в упор. Формирование умения демонстрации и анализа техники подводящих, подготовительных и соревновательных упражнений. Методика обучения технике метания молота. Последовательное соединение выделенных элементов метания молота в единое целое. Формирование умения демонстрации и анализа техники подводящих, подготовительных и соревновательных упражнений.</p>		2		Инвентарь для прыжка с шестом и метания молота	[4] [5] [6] [24] [52]	Контроль техники выполнения

1	2	3	4	5	6	7	8
6.93 занятие № 30 Практическое	Формирование умений и навыков проведения тренировочных занятий различной направленности. Составление планов-конспектов проведения учебно-тренировочных занятий в группах различной направленности. Проведение учебно-тренировочных занятий. Организация группы, специализированная разминка, средства и методы развития физических качеств, совершенствование техники видов легкой атлетики.		2			[4] [5] [6] [24] [52]	План-конспект
3.37 занятие № 31 Практическое	Методика обучения технике прыжка с шестом. Умение студентов определять ошибки в технике прыжка с шестом и находить пути их исправления. Прием контрольного норматива в прыжке с шестом. Судейство внутригрупповых соревнований в прыжке с шестом.		2		Инвентарь для прыжка с шестом	[4] [5] [6] [24] [52]	Прием контрольного норматива
3.41 занятие № 32 Практическое	Методика обучения технике метания молота. Последовательное соединение выделенных элементов метания молота в единое целое. Формирование умения демонстрации и анализа техники подводящих, подготовительных и соревновательных упражнений.		2		Инвентарь для метания молота	[4] [5] [6] [24] [52]	Контроль техники выполнения
6.93 занятие № 33 Практическое	Формирование умений и навыков проведения тренировочных занятий различной направленности. Составление планов-конспектов проведения учебно-тренировочных занятий в группах различной направленности. Проведение учебно-тренировочных занятий. 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.		2			[4] [5] [6] [24] [52]	План-конспект
3.41 занятие № 34 Практическое	Методика обучения технике метания молота. Формирование умения у студентов определять ошибки в технике метания молота и находить пути их исправления. Прием контрольного норматива в метании молота. Судейство внутригрупповых соревнований в метании молота.		2		Инвентарь для метания молота	[4] [5] [6] [24] [52]	Прием контрольного норматива

1	2	3	4	5	6	7	8
6.93 занятие № 35 Практическое	Формирование умений и навыков проведения тренировочных занятий различной направленности. 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		2			[4] [5] [6] [24] [52]	План-конспект
Раздел VII. Научно-методическое обеспечение легкой атлетики		8	10	2			
Тема 101. Состояние, проблемы и перспективы исследования спортивной подготовки в легкой атлетике			4				
Тема 102. Планирование научного исследования		2	2	2			
Тема 105. Нормативное правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей.		4					
Тема 106. Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря.		2					
Тема 107. Организация идеологической, воспитательной, учебно-тренировочной и спортивно-массовой работы в спортивно-оздоровительном лагере.			4				
7.101 занятие № 36 Практическое	Состояние, проблемы и перспективы научного исследования спортивной подготовки в легкой атлетике. 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		2		Компьютерная презентация		

1	2	3	4	5	6	7	8
7.101 занятие № 37 Практическое	Состояние, проблемы и перспективы научного исследования спортивной подготовки в легкой атлетике. Практическая и теоретическая значимость научных исследований в совершенствовании системы спортивной подготовки легкоатлетов различной квалификации. Инновационные технологии исследования различных сторон спортивной подготовки и подготовленности легкоатлетов.		2		Компьютерная презентация		
7.102 занятие № 38 Лекция	Планирование научного исследования. Выбор темы исследования. Изучение научно-методической литературы. Определение объекта и предмета исследования. Определение цели и задач. Разработка рабочей гипотезы. Выбор методов исследования. Подготовка и проведение исследовательской части работы.	2			Компьютерная презентация		Конспект лекции
7.102 занятие № 39 Практическое	Планирование научного исследования. Обработка результатов. Обобщение и интерпретация полученных данных. Формулировка выводов		2		Компьютерная презентация		
7.102 занятие № 40 Семинарское	Планирование научного исследования. Выбор темы исследования. Изучение научно-методической литературы. Определение объекта и предмета исследования. Определение цели и задач. Разработка рабочей гипотезы. Выбор методов исследования. Подготовка и проведение исследовательской части работы. Обработка результатов. Обобщение и интерпретация полученных данных. Формулировка выводов.			2	Компьютерная презентация		Устный опрос

1	2	3	4	5	6	7	8
<p align="center">8.105 занятие № 41 Лекция</p>	<p>Нормативное правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей. Цель и задачи деятельности спортивно-оздоровительных лагерей. Разновидности спортивно-оздоровительных лагерей. Основы организации спортивно-оздоровительных лагерей.</p> <p>Документы, регламентирующие работу спортивно-оздоровительных лагерей. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте». Вопросы организации оздоровления детей. Перечень должностей, связанных с осуществлением педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Положение о воспитательно-оздоровительном учреждении образования. Положение о спортивно-оздоровительном лагере. Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом. Вопросы установления денежных норм расходов на питание для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях. Суточные нормы питания при проведении спортивных мероприятий и для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях.</p>	2			Компьютерная презентация		Конспект лекции
<p align="center">8.105 занятие № 42 Лекция</p>	<p>Нормативное правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей. Положение о педагогическом совете спортивно-оздоровительного лагеря. Инструкция по правилам пожарной безопасности, по мерам обеспечения выполнения санитарно-гигиенических требований, по организации купания занимающихся.</p> <p>Материально-техническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря. Примерный перечень спортивного инвентаря и оборудования для стационарных оздоровительных лагерей. Финансирование спортивно-оздоровительных лагерей.</p>						

1	2	3	4	5	6	7	8
	<p>Санитарно-гигиеническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря. Санитарные нормы и правила. Требования к оздоровительным мероприятиям для детей. Организация питания в условиях спортивно-оздоровительных лагерей. Требования к безопасности занимающихся во время пребывания в лесу, у водоемов, на территории спортивного городка, при самостоятельных занятиях.</p>	2			Компьютерная презентация		Конспект лекции
8.106 занятие № 43 Лекция	<p>Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря. Планирующая документация в спортивно-оздоровительном лагере. Особенности регулирования труда работников организации физической культуры и спорта. План эвакуации занимающихся. Список инвентаря и оборудования. Книга приказов по спортивно-оздоровительному лагерю. План работы спортивно-оздоровительного лагеря. График проведения и тематика педагогических советов, методических занятий, рабочих совещаний и др. Протоколы проведения производственных совещаний, педагогических советов спортивно-оздоровительного лагеря. Список детей с указанием домашнего адреса и телефонов ближайших родственников. График работы сотрудников спортивно-оздоровительного лагеря. График дежурства детей на объектах спортивно-оздоровительного лагеря.</p>	2			Компьютерная презентация		Конспект лекции

1	2	3	4	5	6	7	8
8.107 занятие № 44 Практическое	<p>Организация идеологической, воспитательной, учебно-тренировочной и спортивно-массовой работы в спортивно-оздоровительном лагере. 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.</p> <p>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 условиях спортивно-оздоровительного лагеря. Количество, продолжительность и место проведения учебно-тренировочных занятий. Направленность, объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Восстановительные мероприятия.</p>		2				
8.107 занятие № 45 Практическое	<p>Организация идеологической, воспитательной, учебно-тренировочной и спортивно-массовой работы в спортивно-оздоровительном лагере. Подбор общеразвивающих упражнений для проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Методика составления комплексов общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Форма записи общеразвивающих упражнений. Содержание организационно-методических указаний.</p> <p>Организация и проведение подготовительно части учебно-тренировочного занятия.</p> <p>Организация проведения спортивных соревнований с занимающимися в спортивно-оздоровительном лагере.</p>		2				
	ВСЕГО	16	66	8			
	Итого: 158 часов	24	118	16			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ (дневная форма получения образования, 3-й курс)

Номер раздела, темы, занятия темы, занятия	Название раздела, темы, перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Количество часов УСП			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Пятый семестр								
Раздел I. Общие вопросы теории и методики учебной дисциплины			2					
Тема 8. Легкая атлетика в системе образования			2					
Раздел IV. Спортивная подготовка в легкой атлетике		2	16		6			
Тема 42. Основы спортивной подготовки в легкой атлетике		2	4					
Тема 43. Техническая подготовленность и техническая подготовка легкоатлетов			4		2			
Тема 44. Тактическая подготовленность и тактическая подготовка легкоатлетов			4		2			
Тема 45. Психологическая подготовленность и психологическая подготовка легкоатлетов			4		2			
Раздел V. Правила спортивных соревнований Международной Ассоциации легкоатлетических федераций			6					
Тема 86. Международные спортивные соревнования и допуск к ним			2					
Тема 88. Технические правила			4					
Раздел VI. Спортивно-педагогическое мастерство			40					
Тема 94. Формирование умений и навыков проведения школьного урока по легкой атлетике			28					
Тема 96. Формирование знаний, умений и навыков в организации и проведении спортивных соревнований			6					
Тема 97. Совершенствование двигательной структуры выполнения беговых упражнений			2					
Тема 98. Совершенствование двигательной структуры выполнения прыжковых упражнений			2					
Тема 99. Совершенствование двигательной структуры выполнения бросковых упражнений			2					
Раздел VII. Научно-методическое обеспечение легкой атлетики		2	4					

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Тема 103. Методы и методики исследования в легкой атлетике	2	4					
1.8. Занятие № 1 Практическое	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 ступени. Цель и основные задачи. Специфические особенности физической подготовки в зависимости от профиля и направления образования. Состав и структура основных средств и методов физической подготовки. Технология и организация различных форм занятий.		2			Медиа материалы	[5] [33]	
4.42. Занятие № 2 Лекция	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.	2				Компьютерная презентация	[4] [5] [29]	
1.97. Занятие № 3 Практическое	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.		2			Специальный инвентарь	[38]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
6. 98. Занятие № 4 Практическое	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.		2			Специальный инвентарь	[38]	
4. 42. Занятие № 5 Практическое	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.		2			Медиаматериалы	[4] [5] [29]	
4. 42. Занятие № 6 Практическое	Единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутренировочными факторами. Взаимообусловленность эффективности тренировочного процесса и профилактика спортивного травматизма. Дидактические принципы и их использование в системе подготовки спортсменов.		2			Медиаматериалы	[4] [5] [29] [43]	
6. 99. Занятие № 7 Практическое	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.		2			Специальный инвентарь	[38]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
6. 94. Занятие № 8 Практическое	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.		2			Специальный инвентарь	[5] [6] [21]	
6. 43. Занятие № 9 Практическое	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.		2			Медиа материалы	[4] [5] [9]	
6. 43. Занятие № 10 Практическое	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		2			Медиа материалы	[4] [5] [9]	
6. 43. Занятие № 11 УСР	Основы методики совершенствования техники спортсменов высокой квалификации.				2		[4] [5] [9]	Письменная работа

1	2	3	4	5	6	7	8	9
6. 94. Занятие № 12 Практическое	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.		2			Специальный инвентарь	[5] [6] [21]	
6. 94. Занятие № 13 Практическое	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.		2			Специальный инвентарь	[5] [6] [21]	
6. 44. Занятие № 14 Практическое	Тактическое мышление. Основа тактической подготовленности. Варианты решения тактических задач в видах легкой атлетики.		2			Медиа материалы	[8] [9]	
6. 44. Занятие № 15 Практическое	Тактическое мышление. Основа тактической подготовленности. Варианты решения тактических задач в видах легкой атлетики. Изучение сущности и основных теоретико-методических положений спортивной тактики		2			Медиа материалы	[8] [9]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
6. 44. Занятие № 16 УСР	Овладение тактическими действиями Совершенствование тактического мышления.				2		[8] [9]	Письменная работа
6. 94. Занятие № 17 Практическое	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.		2			Специальный инвентарь	[5] [6] [21]	
6. 94. Занятие № 18 Практическое	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.		2			Специальный инвентарь	[5] [6] [21]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
6. 45. Занятие 19 Практическое	Качества психики и направления психологической подготовки. Формирование мотивации занятий легкой атлетикой. Волевая подготовка. Реализация тренировочных программ и соревновательных установок. Системное введение дополнительных трудностей.		2			Медиамагистраты	[9]	
6. 45. Занятие № 20 Практическое	Использование спортивных соревнований и соревновательного метода. Последовательное усиление функции самовоспитания. Формирование уверенности в своих силах. Идеомоторная тренировка. Совершенствование реагирования. Совершенствование специализированных умений. Регулирование психической напряженности. Совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу.		2			Медиамагистраты	[9]	
6. 45. Занятие № 21 УСР	Управление стартовыми состояниями.				2		[9]	Письменная работа
6. 94. Занятие № 22 Практическое	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.		2			Специальный инвентарь	[5] [6] [21]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
6. 94. Занятие № 22 Практическое	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.		2			Специальный инвентарь	[5] [6] [21]	
6. 94. Занятие № 23 Практическое	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.		2			Специальный инвентарь	[5] [6] [21]	
6. 86. Занятие № 24 Практическое	Реклама и демонстрация материалов во время международных спортивных соревнований. Заключение пари. Определение спортсмена, который допущен к спортивным соревнованиям. Ограничения по участию в спортивных соревнованиях для спортсменов, имеющих допуск. Отказ в допуске к международным и местным спортивным соревнованиям.		2			Медиамагериалы	[10]	
5. 88. Занятие № 25 Практическое	Технические виды. Вертикальные прыжки. Горизонтальные прыжки. Общие положения. Разминка в соревновательной зоне. Отметки. Порядок участия в спортивных соревнованиях. Попытки. Помехи.		2			Медиамагериалы	[10]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
6. 94. Занятие № 26 Практическое	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.		2			Специальный инвентарь	[5] [6] [21]	
6. 94. Занятие № 27 Практическое	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.		2			Специальный инвентарь	[5] [6] [21]	
5. 88. Занятие № 28 Практическое	Затягивание времени. Отсутствие во время спортивных соревнований. Равенство результатов. Результаты. Оборудование мест спортивных соревнований. Состав и функции судейских бригад.		2			Медиа материалы	[10]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
6. 96. Занятие № 29 Практическое	Сводные таблицы. Протоколы. Сводные протоколы секретариата. Отчет о спортивных соревнованиях. Подготовка спортивного соревнования (предварительный, основной, заключительный этапы и их содержание). Проведение спортивных соревнований: работа главного судьи, его заместителей, главного секретаря и секретарей, коменданта.		2			Медиамагистраль	[10]	
6. 94. Занятие № 30 Практическое	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.		2			Специальный инвентарь	[5] [6] [21]	
6. 94. Занятие № 31 Практическое	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.		2			Специальный инвентарь	[5] [6] [21]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
6. 96. Занятие № 32 Практическое	Формирование судейских бригад в видах легкоатлетических спортивных соревнований. Конкретизация обязанностей работы судей. Организация бригад. Оформление рабочей судейской документации.		2			Медиамагериалы	[10]	
6. 96. Занятие № 33 Практическое	Формирование судейских бригад в видах легкоатлетических спортивных соревнований. Конкретизация обязанностей работы судей. Организация бригад. Оформление рабочей судейской документации.		2			Медиамагериалы	[10]	
6. 94. Занятие № 34 Практическое	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.		2			Специальный инвентарь	[5] [6] [21]	
6. 94. Занятие № 35 Практическое	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.		2			Специальный инвентарь	[5] [6] [21]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
7. 103. Занятие № 36 Лекция	Методика изучения и анализа источников методы исследования. Лабораторные методы исследования. Использование новых компьютерных технологий: коммуникационных, вычислительных, сервисных направлений. Интернет-технологии в процессе поиска и обмена информации. Методы математической статистики. Педагогический эксперимент. Лабораторное и педагогическое тестирование.	2				Компьютерная презентация		
7. 103. Занятие № 37 Практическое	Тесты для функционального исследования сердечно-сосудистой системы. Антропометрические измерения. Тесты для исследования двигательной работоспособности.		2			Спецоборудование	[20]	
7. 103. Занятие № 38 Практическое	Тесты для функционального исследования сердечно-сосудистой системы. Антропометрические измерения. Тесты для исследования двигательной работоспособности.		2			Спецоборудование	20	
6. 94. Занятие № 39 Практическое	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.		2			Специальный инвентарь	[5] [6] [21]	
Итого: 78 часов		4	68		6			

6 семестр							
Раздел I. Общие вопросы теории и методики учебной дисциплины	2	6	2				
Тема 5. Организация мировой и национальной легкой атлетики		2					
Тема 6. Состояние и перспективы мировой и национальной легкой атлетики		2					
Тема 7. Профессиограмма тренера по легкой атлетике	2	2	2				
Раздел I V. Спортивная подготовка в легкой атлетике	16	46	12	16			
Тема 46. Скоростные способности и методика их развития у легкоатлетов	2	4	2	2			
Тема 47. Гибкость и методика ее совершенствования у легкоатлетов	2	2	2	2			
Тема 48. Силовые способности и методика их развития у легкоатлетов	2	18	2	4			
Тема 49. Координационные способности и методика их повышения у легкоатлетов	2	4	2	2			
Тема 50. Выносливость и методика ее совершенствования у легкоатлетов	2	10	2	2			
Тема 51. Структура многолетней подготовки легкоатлетов		4					
Тема 52. Построение подготовки легкоатлетов на различных этапах многолетнего совершенствования	4	6	2	2			
Тема 53. Построение подготовки легкоатлетов в течение года	2	8		2			
Раздел V. Правила спортивных соревнований Международной Ассоциации легкоатлетических федераций		4	2				
Тема 88 Технические правила		4	2				
Раздел V I. Спортивно-педагогическое мастерство		54					
Тема 93. Формирование умений и навыков проведения тренировочных занятий различной направленности		28					
Тема 96. Формирование знаний, умений и навыков в организации и проведении спортивных соревнований		4					
Тема 97. Совершенствование двигательной структуры выполнения беговых упражнений		2					
Тема 98. Совершенствование двигательной структуры выполнения прыжковых упражнений		2					
Тема 99. Совершенствование двигательной структуры выполнения бросковых упражнений		2					
Тема 100. Совершенствование двигательной структуры, демонстрации и анализа видов легкой атлетики		16					
Раздел VII. Научно-методическое обеспечение легкой атлетики	2	4		2			
Тема 103. Методы и методики исследования в легкой атлетике		2		2			

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Тема 104. Подготовка рукописи и оформление научной работы		2	2					
1.5. Занятие №1 Практическое	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.		2			Медиа материалы	[10]	
1.6. Занятие №2 Практическое	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.		2			Медиа материалы		
1.7. Занятие №3 Лекция	Тренер как профессия. Взаимоотношения тренера и спортсмена. Поведение тренера на тренировках и спортивных соревнованиях. Интерес тренера к личной жизни спортсмена. Роль тренера как воспитателя. Личный пример тренера. Ложный и настоящий авторитет тренера. Научная организация труда тренера.	2				Компьютерная презентация	[3] [8]	
6.97. Занятие №4 Практическое	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.		2			Специментарь	[3] [8]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
6. 98. Занятие № 5 Практическое	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.		2			Специнварь	[3] [8]	
1.7. Занятие № 6 Практическое	Этапы подготовки тренера. Самообразование по различным предметам, методические занятия и конференции. Анализ тренировочного процесса.		2			Медиа материалы	[3] [8]	
1.7. Занятие № 7 Семинарское	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.			2		Медиа материалы	[3] [8]	
4. 46. Занятие № 8 Лекция	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.	2				Компьютерная презентация	[4] [5] [9]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
6. 99. Занятие № 9 Практическое	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.		2			Специнварь	[38]	
6. 93. Занятие № 10 Практическое	Составление планов-конспектов проведения учебно-тренировочных занятий различной направленности. Бег на короткие дистанции. 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.		2			Специнварь	[6] [7]	
4. 46 Занятие № 11 Практическое	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.		2			Медиамагерилы	[4] [5] [9]	
4. 46 Занятие № 12 Практическое	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.		2			Медиамагерилы	[4] [5] [9]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4. 46. Занятие № 13 Семинарское	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.			2		Медиа материалы	[4] [5] [9]	
4. 46. Занятие № 14 УСР	Комплексы упражнений для развития быстроты у легкоатлетов различных специализаций.				2		[4] [5] [9]	Письменная работа
6. 93. Занятие № 15 Практическое	Составление планов-конспектов проведения учебно-тренировочных занятий различной направленности. Бег на средние дистанции. 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.		2			Специентарь	[6] [7]	
1	2	3	4	5	6	7	8	9

<p>6. 93. Занятие № 16 Практическое</p>	<p>Составление планов-конспектов проведения учебно-тренировочных занятий различной направленности. Эстафетный бег. 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.</p>		2				[6] [7]	
<p>4. 47. Занятие № 17 Лекция</p>	<p>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.</p>	2			Компьютерная презентация		[3] [5] [9]	
<p>4. 47. Занятие № 18 Практическое</p>	<p>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.</p>		2		Медиаматериалы		[3] [5] [9]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4. 47. Занятие № 19 Семинарское	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.			2		Медиамагериалы	[3] [5] [9]	
4. 47. Занятие № 20 УСР	Методика составления комплексов упражнений для развития гибкости для легкоатлетов различных специализаций.				2		[3] [5] [9]	Письменная работа
6. 93. Занятие № 21 Практическое	Составление планов-конспектов проведения учебно-тренировочных занятий различной направленности. Барьерный бег. 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.		2			Специнвентарь	[6] [7]	
1	2	3	4	5	6	7	8	9

<p>6. 93. Занятие № 22 Практическое</p>	<p>Составление планов-конспектов проведения учебно-тренировочных занятий различной направленности. Прыжки в длину. 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.</p>		2			Специвентарь	[6] [7]	
<p>4. 48. Занятие № 23 Лекция</p>	<p>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.</p>	2				Компьютерная презентация	[3] [5] [8] [9]	
<p>4. 48. Занятие № 24 Практическое</p>	<p>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.</p>		2			Медиаматериалы	[3] [5] [8] [9]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.48 Занятие № 25 Практическое	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.		2			Медиамагериалы	[3] [5] [8] [9]	
6. 93 Занятие № 26 Практическое	Составление планов-конспектов проведения учебно-тренировочных занятий различной направленности. Тройной прыжок. 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.		2			Специнвентарь	[6] [7]	
6. 93 Занятие № 27 Практическое	Составление планов-конспектов проведения учебно-тренировочных занятий различной направленности. Прыжки в высоту. 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.		2			Специнвентарь	[6] [7]	
1	2	3	4	5	6	7	8	9

<p>4. 48 Занятие № 28 Практическое</p>	<p>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.</p>		2			Медиамагериалы	[3] [5] [8] [9]	
<p>4. 48 Занятие № 29 Практическое</p>	<p>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.</p>		2			Медиамагериалы	[3] [5] [8] [9]	
<p>4. 48 Занятие № 30 Семинарское</p>	<p>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.</p>			2		Медиамагериалы	[3] [5] [8] [9]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4. 48 Занятие № 31	Методика составления комплексов упражнений на развитие силы для легкоатлетов различных специализаций.				2		[3] [5] [8] [9] [38]	Письменная работа
4. 48 Занятие № 32 УСР	Методика составления комплексов упражнений на развитие силы для легкоатлетов различных специализаций.				2		[3] [5] [8] [9] [38]	Письменная работа
6. 93 Занятие № 33 Практическое	Составление планов-конспектов проведения учебно-тренировочных занятий различной направленности. Прыжок с шестом. 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.		2			Специентарь	[6] [7]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
6. 93 Занятие № 34 Практическое	Составление планов-конспектов проведения учебно-тренировочных занятий различной направленности. Толкание ядра. 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.		2			Специентарь	[6] [7]	
4. 49 Занятие № 35 Лекция	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.	2				Компьютерная презентация	[3] [5] [8] [9]	
4. 49 Занятие № 36 Практическое	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.		2			Медиа материалы	[3] [5] [8] [9]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4. 49 Занятие № 37 Практическое	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.		2			Медиамагериалы	[3] [5] [8] [9]	
4. 49 Занятие № 38 УСР	Методика составления комплексов упражнений повышения координационных способностей для легкоатлетов различных специализаций.				2		[3] [5] [8] [9]	Письменная работа
6. 93 Занятие № 39 Практическое	Составление планов-конспектов проведения учебно-тренировочных занятий различной направленности. Метание диска. 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.		2			Специнвентарь	[6] [7]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<p>6. 93 Занятие № 40 Практическое</p>	<p>Составление планов-конспектов проведения учебно-тренировочных занятий различной направленности. Метание копья. 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.</p>		2			Специментарь	[6] [7]	
<p>4. 49 Занятие № 41 Семинарское</p>	<p>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.</p>			2		Медиаматериалы	[3] [5] [8] [9]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4. 50 Занятие № 42 Лекция	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.	2				Компьютерная презентация	[3] [5] [8] [9] [44]	
4. 50 Занятие № 43 Практическое	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.		2			Медиамагериалы	[3] [5] [8] [9] [44]	
6. 93 Занятие № 44 Практическое	Составление планов-конспектов проведения учебно-тренировочных занятий различной направленности. Метание молота. 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.		2			Специнвентарь	[6] [7]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
6. 93 Занятие № 45 Практическое	Составление планов-конспектов проведения учебно-тренировочных занятий различной направленности. Бег на 3000 метров с препятствиями. 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.		2			Специвентарь	[6] [7]	
4. 50 Занятие № 46 Практическое	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.		2			Медиаматериалы	[3] [5] [8] [9] [44]	
4. 50 Занятие № 47 Практическое	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.		2			Медиаматериалы	[3] [5] [8] [9] [44]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4. 50 Занятие № 48 Практическое	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		2			Медиамагериалы	[3] [5] [8] [9] [44]	
6. 93 Занятие № 49 Практическое	Составление планов-конспектов проведения учебно-тренировочных занятий различной направленности. Бег на длинные дистанции. 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.		2			Специнвентарь	[6] [7]	
6. 96 Занятие № 50 Практическое	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.		2			Медиамагериалы	[10]	
4. 50 Занятие № 51 Практическое	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		2			Медиамагериалы	[3] [5] [8] [9] [44]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4. 50 Занятие № 52 Семинарское	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.			2		Медиаматериалы	[3] [5] [8] [9] [44]	
4. 50 Занятие № 53 УСР	Разработка комплекса упражнений на развитие общей, специальной, скоростной и силовой выносливости.				2		[3] [5] [8] [9] [44]	Письменная работа
4. 51 Занятие № 54	Продолжительность и структура многолетней подготовки. Факторы, определяющие качественные и количественные характеристики многолетней структуры подготовки. Индивидуальные и половые различия. Возраст начала занятий и специальной подготовки.		2			Медиаматериалы	[7] [9] [28]	
6. 96 Занятие № 55 Практическое	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.		2			Медиаматериалы	[10]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
6. 100 Занятие № 56 Практическое	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.		2			Специментарь	[3] [7] [8]	
4. 51 Занятие № 57 Практическое	Структура соревновательной деятельности. Закономерности становления различных сторон спортивного мастерства. Содержание тренировочного процесса. Специфика вида спорта. Оптимальные границы достижения результатов.		2			Медиаматериалы	[7] [9] [28]	
4. 52 Занятие № 58 Лекция	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.	2				Компьютерная презентация	[7] [9] [28]	
4. 52 Занятие № 59 Лекция	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.	2				Компьютерная презентация	[7] [9] [28]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
6. 100 Занятие № 60 Практическое	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 спортивных соревнованиях по многоборьям. Структурный анализ решения основных задач обучения видам легкой атлетики. Профилактика типичных ошибок. Способы и методы исправления сопутствующих искажений техники.		2			Специментарь	[3] [7] [8]	
6. 100 Занятие № 61 Практическое	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 спортивных соревнованиях по многоборьям. Структурный анализ решения основных задач обучения видам легкой атлетики. Профилактика типичных ошибок. Способы и методы исправления сопутствующих искажений техники.		2			Специментарь	[3] [7] [8]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<p>4. 52 Занятие № 62 Практическое</p>	<p>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.</p>		2			Медиамагериалы	[1] [7] [8]	
<p>4. 52 Занятие № 63 Практическое</p>	<p>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.</p>		2			Медиамагериалы	[1] [7] [8]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4. 52 Занятие № 64 Практическое	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, объемы 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.		2			Медиамагистраль	[1] [7] [8]	
4. 52 Занятие № 65 УСР	Основные направления интенсификации подготовки в процессе многолетнего совершенствования (конкретные примеры по видам легкой атлетики).				2		[1] [7] [8]	Письменная работа
6. 100 Занятие № 66 Практическое	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 спортивных соревнованиях по многоборьям. Структурный анализ решения основных задач обучения видам легкой атлетики. Профилактика типичных ошибок. Способы и методы исправления сопутствующих искажений техники.		2			Специнвентарь	[3] [7] [8]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<p>6. 100 Занятие № 67 Практическое</p>	<p>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.</p>		2			Специнварь	[3] [7] [8]	
<p>4. 52 Занятие № 68 Семинарское</p>	<p>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.</p>			2		Медиамагериалы	[5] [7] [9] [16]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4. 53 Занятие № 69 Лекция	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.	2				Медиаматериалы	[5] [7] [9] [16]	
4. 53 Занятие № 70 Практическое	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.		2			Медиаматериалы	[5] [7] [9] [16]	
6. 100 Занятие № 71 Практическое	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 спортивных соревнованиях по многоборьям. Структурный анализ решения основных задач обучения видам легкой атлетики. Профилактика типичных ошибок. Способы и методы исправления сопутствующих искажений техники.		2			Специментарь	[3] [7] [8]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<p>6. 100 Занятие № 72 Практическое</p>	<p>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 спортивных соревнованиях по многоборьям. Структурный анализ решения основных задач обучения видам легкой атлетики. Профилактика типичных ошибок. Способы и методы исправления сопутствующих искажений техники.</p>		2			Специнварь	[3] [7] [8]	
<p>4. 53 Занятие № 73 УСР</p>	<p>Особенности планирования круглогодичной тренировки на современном этапе. Конкретные примеры годового планирования применительно к видам легкой атлетики и различному возрастному контингенту. Факторы, влияющие на организацию годового 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.</p>		2			Медиамагериалы	[5] [7] [9] [16]	
<p>4. 53 Занятие № 74 Практическое</p>	<p>Особенности планирования круглогодичной тренировки на современном этапе. Конкретные примеры годового планирования применительно к видам легкой атлетики и различному возрастному контингенту. Факторы, влияющие на организацию годового 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.</p>		2			Медиамагериалы	[5] [7] [9] [16]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4. 53 Занятие № 75 Практическое	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.		2			Медиаматериалы	[5] [7] [9] [16]	
4. 53 Занятие № 76 УСР	Контроль уровня подготовленности по этапам, периодам подготовки.				2		[5] [7] [9] [16]	Письменная работа
6. 100 Занятие № 77 Практическое	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 спортивных соревнованиях по многоборьям. Структурный анализ решения основных задач обучения видам легкой атлетики. Профилактика типичных ошибок. Способы и методы исправления сопутствующих искажений техники.		2			Специментарь	[3] [7] [8]	
5. 88 Занятие № 78 Практическое	Технические виды. Метания. Общие положения. Разминка в соревновательной зоне. Отметки. Порядок участия в спортивных соревнованиях. Попытки. Помехи. Затягивание времени. Отсутствие во время спортивных соревнований. Равенство результатов. Результаты. Оборудование мест спортивных соревнований. Состав и функции судейских бригад.		2			Медиаматериалы	[10]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
5. 88 Занятие № 79 Практическое	Технические виды. Метания. Общие положения. Разминка в соревновательной зоне. Отметки. Порядок участия в спортивных соревнованиях. Попытки. Помехи. Затягивание времени. Отсутствие во время спортивных соревнований. Равенство результатов. Результаты. Оборудование мест спортивных соревнований. Состав и функции судейских бригад.		2			Медиамагериалы	[10]	
5. 88 Занятие № 80 Семинарское	Официальные лица. Международные официальные лица. Главная судейская коллегия. Судейская коллегия. Дополнительные судьи. Спортивные легкоатлетические сооружения. Возрастные категории. Половые категории. Заявки. Отстранение от участия. Одежда, обувь, номера. Оказание помощи спортсменам. Дисквалификация. Протесты. Апелляции. Изменения. Действительность результатов. Беговые виды. Измерение дорожки. Стартовые колодки. Старт, бег по дистанции, финиш. Хронометраж и фотофиниш. Судьи. Судьи на дистанции. Судьи на финише. Хронометристы. Стартер и судьи, отвечающие за возврат спортсменов. Помощники стартера. Счетчики кругов. Секретарь спортивных соревнований. Технические виды. Вертикальные прыжки. Горизонтальные прыжки. Общие положения. Разминка в соревновательной зоне. Отметки. Порядок участия в спортивных соревнованиях. Попытки. Помехи. Затягивание времени. Отсутствие во время спортивных соревнований. Равенство результатов. Результаты. Оборудование мест спортивных соревнований. Состав и функции судейских бригад.			2		Медиамагериалы	[10]	
7. 103 Занятие № 81 Практическое	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.		2			Медиамагериалы	[2] [9] [43]	
7. 103 Занятие № 82 Практическое	Тесты для определения психологической и морально-волевой подготовленности.				2		[2] [9] [43]	Письменная работа
	Итого	20	114	16	18			

УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ
(дневная форма получения образования, 4-й курс)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Материальное обеспечение (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Количество часов УСР			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Седьмой семестр								
	Раздел IV. Спортивная подготовка в легкой атлетике		14					
	Тема 54. Построение разминки в различных видах деятельности легкоатлетов		6					
	Тема 55. Построение программ занятий в видах легкой атлетики		8					
4. 54 занятие №1 Практическое	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.		2			Компьютерная презентация	[1] [6] [22] [27] [32] [34]	
4. 54 занятие №2 Практическое	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.		2				[1] [6] [22] [27] [32] [34]	
4. 54 занятие №3 Практическое	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.		2				[1] [6] [22] [27] [32] [34]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.55 занятие №4 Практическое	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.		2			Компьютерная презентация	[9] [15] [27] [28]	
4.55 занятие №5 Практическое	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.		2			Компьютерная презентация	[9] [15] [27] [28]	
4.55 занятие №6 Практическое	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.		2				[9] [15] [27] [28]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.55 занятие №7 Практическое	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.		2				[9] [15] [27] [28]	
Раздел VI. Спортивно-педагогическое мастерство			18					
Тема 93. Формирование умений и навыков проведения тренировочных занятий различной направленности			18					
6.93 занятие №8 Практическое	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.		2			Компьютерная презентация	[9] [15] [27] [28]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
6.93 занятие №9 Практическое	<p>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.</p>		2			Компьютерная презентация	[9] [15] [27] [28]	
6.93 занятие №10 Практическое	<p>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.</p>		2				[9] [15] [27] [28]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
6.93 занятие №11 Практическое	<p>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.</p>		2				[9] [15] [27] [28]	
6.93 занятие №12 Практическое	<p>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.</p>		2				[9] [15] [27] [28]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
6.93 занятие №13 Практическое	<p>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.</p>		2				[9] [15] [27] [28]	
6.93 занятие №14 Практическое	<p>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.</p>		2				[9] [15] [27] [28]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
6.93 занятие №15 Практическое	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.		2				[9] [15] [27] [28]	
6.93 занятие №16 Практическое	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.		2				[9] [15] [27] [28]	
Раздел IV. Спортивная подготовка в легкой атлетике			24					
Тема 56. Построение программ микроциклов в видах легкой атлетики			12					
Тема 57. Построение программ мезоциклов в видах легкой атлетики			12					

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.56 занятие №17 Практическое	<p>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.</p>		2			Компьютерная презентация	[9] [15] [27] [28]	
4.56 занятие №18 Практическое	<p>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.</p>		2			Компьютерная презентация	[9] [15] [27] [28]	
4.56 занятие №19 Практическое	<p>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.</p>		2				[9] [15] [27] [28]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	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.							
4.56 занятие №20 Практическое	<p>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.</p>		2				[9] [15] [27] [28]	
4.56 занятие №21 Практическое	<p>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.</p>		2				[9] [15] [27] [28]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.56 занятие №22 Практическое	<p>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.</p>		2				[9] [15] [27] [28]	
4.57 занятие №23 Практическое	<p>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.</p>		2			Компьютерная презентация	[9] [15] [27] [28]	
4.57 занятие №24 Практическое	<p>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.</p>		2			Компьютерная презентация	[9] [15] [27] [28]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.57 занятие №25 Практическое	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.		2				[9] [15] [27] [28]	
4.57 занятие №26 Практическое	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.		2				[9] [15] [27] [28]	
4.57 занятие №27 Практическое	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.		2				[9] [15] [27] [28]	
4.57 занятие №28 Практическое	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.		2				[9] [15] [27] [28]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Раздел VI. Спортивно-педагогическое мастерство		22					
	Тема 95. Овладение умениями и навыками многолетнего, перспективного, годового, этапного и краткосрочного планирования тренировочного процесса легкоатлета		18					
	Тема 96. Формирование знаний, умений и навыков в организации и проведении соревнований		4					
6.95 занятие №29 Практическое	<p>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.</p>		2			Компьютерная презентация	[7] [9] [15] [27] [28]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
6.95 занятие №30 Практическое	<p>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.</p>		2			Компьютерная презентация	[7] [9] [15] [27] [28]	
6.95 занятие №31 Практическое	<p>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.</p>		2				[7] [9] [15] [27] [28]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Обучение составлению основных документов планирования тренировочного процесса. Составление годового плана тренировки, этапного плана-графика тренировочных занятий, недельного плана и плана-конспекта отдельного тренировочного занятия.							
6.95 занятие №32 Практическое	<p>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 составлению основных документов планирования тренировочного процесса. Составление годового плана тренировки, этапного плана-графика тренировочных занятий, недельного плана и плана-конспекта отдельного тренировочного занятия.</p>		2				[7] [9] [15] [27] [28]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<p style="text-align: center;">6.95 занятие №33 Практическое</p>	<p>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.</p>		2				[7] [9] [15] [27] [28]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<p style="text-align: center;">6.95 занятие №34 Практическое</p>	<p>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.</p>		2				[7] [9] [15] [27] [28]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<p style="text-align: center;">6.95 занятие №35 Практическое</p>	<p>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.</p>		2				[7] [9] [15] [27] [28]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<p style="text-align: center;">6.95 занятие №36 Практическое</p>	<p>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.</p>		2				[7] [9] [15] [27] [28]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
6.95 занятие №37 Практическое	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.		2				[7] [9] [15] [27] [28]	
6.96 занятие №38 Практическое	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.		2			Компьютерная презентация	[4] [5] [10]	
6.96 занятие №39 Практическое	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.		2				[2] [4] [5] [10]	
Раздел IV. Спортивная подготовка в легкой атлетике		16	48	16	10			
Тема 58. Отбор и ориентация в системе подготовки легкоатлетов		2	6	2	2			
Тема 59. Управление в системе подготовки легкоатлетов		2	6	2	2			
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Тема 60. Контроль в системе подготовки легкоатлетов		2	6	2	2				
Тема 61. Моделирование в системе подготовки легкоатлетов		2	4	2	2				
Тема 62. Прогнозирование в системе подготовки легкоатлетов		2	4	2					
Тема 63. Особенности построения тренировочного процесса у женщин			4		2				
Тема 69. Тренировка в беге на короткие дистанции на различных этапах многолетней подготовки		2	6	2					
Тема 70. Тренировка в беге на средние дистанции на различных этапах многолетней подготовки		2	6	2					
Тема 75. Тренировка в прыжке в длину на различных этапах многолетней подготовки		2	6	2					
4.58 занятия №40 Лекция	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.	2					Компьютерная презентация	[9] [31] [35]	Компьютерная презентация

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.58 занятие №41 Практическое	<p>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.</p>		2				[9] [31] [35]	
4.58 занятие №42 Практическое	<p>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.</p>		2				[9] [31] [35]	
1	2	3	4	5	6	7	8	9

4.58 занятие №43 Практическое	<p>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.</p>		2				[9] [31] [35]	
4.58 занятие №44 УСР	<p>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.</p>			2		[9] [31] [35]	Письменная работа	
1	2	3	4	5	6	7	8	9

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">4.58 занятие №45 Семинар</p>	<p>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.</p>			2			<p>[9] [35] [42] [45]</p>	Опрос
---	---	--	--	---	--	--	---------------------------------------	-------

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.59 занятие №46 Лекция	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.	2				Компьютерная презентация	[9] [34] [37] [42]	Компьютерная
4.59 занятие №47 Практическое	Выбор средств и методов подготовки. Выполнение тренировочной работы, контроль и учет тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ и коррекция их.		2				[9] [34] [35] [37] [42]	
4.59 занятие №48 Практическое	Выбор средств и методов подготовки. Выполнение тренировочной работы, контроль и учет тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ и коррекция их.		2				[9] 34] [35] [37] [42]	
4.59 занятие №49 Практическое	Выбор средств и методов подготовки. Выполнение тренировочной работы, контроль и учет тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ и коррекция их.		2				[9] [34] [35] [37] [42]	
4.59 занятие №50 УСР	Выбор средств и методов подготовки. Выполнение тренировочной работы, контроль и учет тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ и коррекция их.				2		[9] 19] [27] [28]	Письменная работа
4.59 занятие №51 Семинар	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.			2			[9] 15] [16] [19] [27] [28]	Опрос
1	2	3	4	5	6	7	8	9

4.60 занятие №52	Лекция	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.	2					Компьютерная презентация	[9] [16] [19] [27] [28]	Компьютерная
4.60 занятие №53	Практическое	Контроль физической, технической, тактической и психологической подготовленности легкоатлета. Особенности контроля в зависимости от вида легкой атлетики, возраста, пола и квалификации занимающихся.		2					[9] [16] [19] [27] [28]	
4.60 занятие №54	Практическое	Контроль физической, технической, тактической и психологической подготовленности легкоатлета. Особенности контроля в зависимости от вида легкой атлетики, возраста, пола и квалификации занимающихся.		2					[9] [16] [19] [27] [28]	
4.60 занятие №55	Практическое	Контроль физической, технической, тактической и психологической подготовленности легкоатлета. Особенности контроля в зависимости от вида легкой атлетики, возраста, пола и квалификации занимающихся.		2					[9] [16] [19] [27] [28]	
4.60 занятие №56	УСР	Контроль физической, технической, тактической и психологической подготовленности легкоатлета. Особенности контроля в зависимости от вида легкой атлетики, возраста, пола и квалификации занимающихся.				2			[9] [16] [19] [27] [28]	Письменная работа
4.60 занятие №57	Семинар	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.			2				[9] [16] [19] [27] [28]	Опрос
1			2	3	4	5	6	7	8	9

4.61 занятие №58	Лекция	Цель и задачи моделирования в легкой атлетике. Основные группы моделей. Обобщенные модели. Групповые модели. Индивидуальные модели. Модели соревновательной деятельности в различных видах легкой атлетики.	2					Компьютерная презентация	[9] [16] [27] [28]	Компьютерная
4.61 занятие №59	Практическое	Модели подготовленности представителей различных видов легкой атлетики. Морфофункциональные модели легкоатлетов. Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.		2					[9] [16] [27] [28]	
4.61 занятие №60	Практическое	Модели подготовленности представителей различных видов легкой атлетики. Морфофункциональные модели легкоатлетов. Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.		2					[9] [16] [27] [28]	
4.61 занятие №61	УСР	Модели подготовленности представителей различных видов легкой атлетики. Морфофункциональные модели легкоатлетов. Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.				2			[9] [16] [27] [28]	Письменная работа
4.61 занятие №62	Семинар	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.			2				[9] [16] [27] [28]	Опрос
4.62 занятие №63	Лекция	Цель и задачи прогнозирования в легкой атлетике. Краткосрочное, среднесрочное, долгосрочное и сверхдолгосрочное планирование. Закономерности, определяющие качество прогнозирования в каждом отдельном виде. Методы прогнозирования.	2					Компьютерная презентация	[9] [16] [27] [28]	Компьютерная
1		2	3	4	5	6	7	8	9	

4.62 занятие №64 Практическое	Методы прогнозирования. Точность и качество прогнозирования. Использование видов прогнозирования в зависимости от возраста и квалификации занимающихся.		2				[9] [16] [27] [28]	
4.62 занятие №65 Практическое	Методы прогнозирования. Точность и качество прогнозирования. Использование видов прогнозирования в зависимости от возраста и квалификации занимающихся.		2				[9] [16] [27] [28]	
4.62 занятие №66 Семинар	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.		2				[9] [16] [27] [28]	Опрос
4.63 занятие №67 Практическое	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.		2			Компьютерная презентация	[1] [3] [7] [17] [25] [28] [35] [42] [44] [48]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.63 занятие №68 Практическое	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.		2				[1] [3] [7] [17] [28] [35] [42] [44] [48]	
4.63 занятие №69 УСР	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.				2		[1] [3] [7] [17] [28] [35] [42] [44] [48]	Письменная работа
4.69 занятие №70 Лекция	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.	2				Компьютерная презентация	[1] [3] [7] [8] [17] [18] [19] [22] [33] [37] [45]	Компьютерная презентация

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.69 занятие №71 Практическое	<p>Планирование соревновательной деятельности бегунов на короткие дистанции в зимнем и летнем сезоне. 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 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.</p>		2				[1] [3] [7] [8] [17] [18] [19] [22] [33] [37] [45]	
4.69 занятие №72 Практическое	<p>Планирование соревновательной деятельности бегунов на короткие дистанции в зимнем и летнем сезоне. 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 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.</p>		2				[1] [3] [7] [8] [17] [18] [19] [22] [33] [37] [45]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.69 занятие №73 Практическое	<p>Планирование соревновательной деятельности бегунов на короткие дистанции в зимнем и летнем сезоне. 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 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.</p>		2				[1] [3] [7] [8] [17] [18] [19] [22] [33] [37] [45]	
4.69 занятие №74 Семинар	<p>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 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 беге на короткие дистанции. Особенности планирования тренировочного процесса в беге на короткие дистанции в зависимости от длины дистанции, возраста и пола.</p>			2			[1] [3] [7] [8] [17] [18] [19] [22] [33] [37] [45]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	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.							
4.70 занятие №75 Лекция	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.	2				Компьютерная презентация	[1] [3] [7] [8] [19] [24] [36] [39] [42] [43] [48]	Компьютерная презентация
4.70 занятие №76 Практическое	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 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.		2				[1] [3] [7] [8] [19] [24] [36] [39] [42] [43] [48]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<p style="text-align: center;">4.70 занятие №77 Практическое</p>	<p>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 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.</p>		2				<p>[1] [3] [7] [8] [19] [24] [36] [39] [42] [43] [48]</p>	
<p style="text-align: center;">4.70 занятие №78 Практическое</p>	<p>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 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.</p>		2				<p>[1] [3] [7] [8] [19] [24] [36] [39] [42] [43] [48]</p>	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.70 занятие №79 Семинар	<p>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 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 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.</p>			2			[1] [3] [7] [8] [19] [24] [36] [39] [42] [43] [48]	Опрос
4.75 занятие №80 Лекция	<p>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.</p>	2				Компьютерная презентация	[1] [3] [7] [8] [23]	Компьютерная презентация

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.75 занятие №81 Практическое	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 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.		2				[1] [3] [7] [8] [23]	
4.75 занятие №82 Практическое	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 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.		2				[1] [3] [7] [8] [23]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.75 занятие № 83 Практическое	<p>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 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.</p>		2				[1] [3] [7] [8] [23]	
4.75 занятие №84 Семинар	<p>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 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 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.</p>			2			[1] [3] [7] [8] [23]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Раздел VII. Научно-методическое обеспечение легкой атлетики			12					
Тема 103. Методы и методики исследования в легкой атлетике			8					
Тема 104. Подготовка рукописи и оформление научной работы			4					
7.103 занятие № 85 Практическое	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.		2			Компьютерная презентация	[9] [19] [27] [28] [31]	
7.103 занятие № 86 Практическое	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.		2				[9] [19] [27] [28] [31]	
7.103 занятие № 87 Практическое	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.		2				[9] [19] [27] [28] [31]	
7.103 занятие № 88 Практическое	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.		2				[9] [19] [27] [28] [31]	
7.104 занятие № 89 Практическое	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.		2					

1	2	3	4	5	6	7	8	9
7.104 занятие № 90 Практическое	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.		2					
Всего за седьмой семестр 180		16	138	16	10			
Восьмой семестр								
Раздел I. Общие вопросы теории и методики учебной дисциплины		2	4					
Тема 9. Легкая атлетика в системе оздоровительных мероприятий		2	4					
1.9 занятие № 1 Лекция	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.	2				Компьютерная презентация	[2] [4] [5]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.9 занятие №2 Практическое	<p>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.</p>		2				[2] [4] [5]	
1.9 занятие №3 Практическое	<p>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.</p>		2				[2] [4] [5]	

Раздел IV. Спортивная подготовка в легкой атлетике	28	82	12	10			
Тема 64. Тренировка в горах и модельная гипоксическая тренировка в системе подготовки легкоатлетов	2	4					
Тема 65. Тренировка и соревнования легкоатлетов при различных погодных условиях		4					
Тема 66. Тренировка и соревнования легкоатлетов в различное время суток		4					
Тема 67. Тренировка и соревнования легкоатлетов в различных географических условиях		4					
Тема 68. Тренировка в спортивной ходьбе на различных этапах многолетней подготовки	2	4		2			
Тема 71. Тренировка в беге на длинные дистанции на различных этапах многолетней подготовки		4					
Тема 72. Тренировка в марафонском беге на различных этапах многолетней подготовки		4					
Тема 73. Тренировка в барьерном беге на различных этапах многолетней подготовки	4	2	2	2			
Тема 74. Тренировка в беге на 3000 м с препятствиями на различных этапах многолетней подготовки		2					
Тема 76. Тренировка в прыжке в высоту на различных этапах многолетней подготовки	2	6					
Тема 77. Тренировка в тройном прыжке на различных этапах многолетней подготовки	2	4					
Тема 78. Тренировка в прыжке с шестом на различных этапах многолетней подготовки	2	6	2				
Тема 79. Тренировка в толкании ядра на различных этапах многолетней подготовки	2	6	2				
Тема 80. Тренировка в метании копья на различных этапах многолетней подготовки	2	6	2				
Тема 81. Тренировка в метании диска на различных этапах многолетней подготовки	2	6	2				
Тема 82. Тренировка в метании молота на различных этапах многолетней подготовки	2	6					

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Тема 83. Тренировка в многоборьях (мужчины) на различных этапах многолетней подготовки	2	4	2	2			
	Тема 84. Тренировка в многоборьях (женщины) на различных этапах многолетней подготовки	2	4	2				
	Тема 85. Спортивные соревнования и соревновательная деятельность в легкой атлетике	2	2		2			
4.64 занятие № 4	Лекция 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.	2				Компьютерная презентация	[24] [29] [31] [41] [43]	Компьютерная презентация
4.64 занятие № 5	Практическое 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.		2				[24] [29] [31] [41] [43]	
4.64 занятие № 6	Практическое 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.		2				[24] [29] [31] [41] [43]	
4.65 занятие № 7	Практическое 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.		2			Компьютерная презентация	[9] [24] [27] [28] [29] [30] [41] [42]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.65 занятие №8 Практическое	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.		2				[9] [24] [27] [28] [29] [30] [41] [42]	
4.66 занятие №9 Практическое	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.		2			Компьютерная презентация	[9] [24] [27] [28] [29] [30] [41] [42]	
4.66 занятие №10 Практическое	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.		2				[9] [24] [27] [28] [29] [30] [41] [42]	
4.67 занятие №11 Практическое	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.		2				[9] [24] [27] [28] [29] [30] [41] [42]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.67 занятие №12 Практическое	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.		2				[9] [24] [27] [28] [29] [30] [41] [42]	
4.68 занятие №13 Лекция	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.	2				Компьютерная презентация	[7] [14] [15] [30] [31] [41] [43]	Компьютерная презентация
4.68 занятие №14 Практическое	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 ходоков.		2				[7] [14] [15] [30] [31] [41] [43]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.68 занятие №15 Практическое	<p>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 ходоков.</p>		2				[7] [14] [15] [30] [31] [41] [43]	
4.68 занятие №16 УСР	<p>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 ходоков.</p>				2		[7] [14] [15] [30] [31] [41] [43]	Письменная работа

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.71 занятие №17 Практическое	<p>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 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. 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.</p>		2			Компьютерная презентация	[7] [15] [24] [30] [31] [36] [41] [43]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<p>4.71 занятие № 18 Практическое</p>	<p>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 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. 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.</p>		2				<p>[7] [15] [24] [30] [31] [36] [41] [43]</p>	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<p>4.72 занятие № 19 Практическое</p>	<p>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 спортивным соревнованиям в беге сверхдлинные дистанции, в зависимости от возраста и пола.</p>		2			Компьютерная презентация	[7] [11] [15] [24] [30] [31] [36] [41] [43]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<p>4.72 занятие № 20 Практическое</p>	<p>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 спортивным соревнованиям в беге на сверхдлинные дистанции, в зависимости от возраста и пола.</p>		2				<p>[7] [11] [15] [24] [30] [31] [36] [41] [43]</p>	
<p>4.73 занятие №21 Лекция</p>	<p>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.</p>	2				Компьютерная презентация	<p>[15] [21] [24] [30] [37] [40] [41] [43]</p>	Компьютерная презентация

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.73 занятие № 22 Лекция	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.	2				Компьютерная презентация	[15] [21] [24] [30] [37] [40] [41] [43]	Компьютерная презентация
4.73 занятие № 23 Практическое	Планирование соревновательной деятельности бегунов с барьерами в зимнем и летнем сезоне. 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 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.		2				[15] [21] [24] [30] [37] [40] [41] [43]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.73 занятие №24 УСР	<p>Планирование соревновательной деятельности бегунов с барьерами в зимнем и летнем сезоне. 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 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.</p>				2		[15] [21] [24] [30] [37] [40] [41] [43]	Письменная работа

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<p style="text-align: center;">4.73 занятие № 25 Семинар</p>	<p>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 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 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.</p>			2			<p>[1] [3] [7] [8] [9] [12] [15] [21] [24] [30] [37] [40] [41] [43]</p>	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.74 занятие № 26 Практическое	<p>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 объёма 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.</p>		2			Компьютерная презентация	[1] [3] [7] [8] [9] [12] [15] [21] [24] [30] [37] [41] [43]	
4.76 занятие № 27 Лекция	<p>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.</p>	2				Компьютерная презентация	[1] [3] [7] [8] [9] [12] [15] [23] [25]	Компьютерная презентация
1	2	3	4	5	6	7	8	9

<p style="text-align: center;">4.76 занятие № 28 Практическое</p>	<p>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 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.</p>		2				<p>[1] [3] [7] [8] [9] [12] [15] [23] [25]</p>
<p style="text-align: center;">4.76 занятие № 29 Практическое</p>	<p>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 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.</p>		2				<p>[1] [3] [7] [8] [9] [12] [15] [23] [25]</p>

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.76 занятие № 30 Практическое	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 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.		2				[1] [3] [7] [8] [9] [12] [15] [23] [25]	
4.77 занятие № 31 Лекция	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.	2				Компьютерная презентация	[1] [3] [7] [8] [9] [12] [15] [23] [37] [38]	Компьютерная презентация

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.77 занятие № 32 Практическое	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 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.		2				[1] [3] [7] [8] [9] [12] [15] [23] [37] [38]	
4.77 занятие № 33 Практическое	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 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.		2				[1] [3] [7] [8] [9] [12] [15] [23] [37] [38]	
4.78 занятие № 34 Лекция	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.	2				Компьютерная презентация	[1] [3] [7] [8] [9] [12] [15] [23] [25] [28] [49]	Компьютерная презентация

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.78 занятие № 35 Практическое	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.		2				[1] [3] [7] [8] [9] [12] [15] [23] [25] [28] [49]	
4.78 занятие № 36 Практическое	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.		2				[1] [3] [7] [8] [9] [12] [15] [23] [25] [28] [49]	
4.78 занятие № 37 Практическое	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.		2				[1] [3] [7] [8] [9] [12] [15] [23] [25] [28] [49]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.78 занятие № 38 Семинар	<p>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.</p>			2			[1] [3] [7] [8] [9] [12] [15] [23] [25] [28] [49]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.79 занятие № 39 Лекция	<p>Цель и задачи тренировочного процесса в толкании ядра. 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 толкании ядра. Направленность и основные средства тренировки на различных этапах. Тесты и контрольные нормативы. Планирование соревновательной деятельности толкателей. 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 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</p>	2				Компьютерная презентация	[1] [3] [7] [8] [9] [12] [15] [19] [37] [42]	Компьютерная презентация

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.79 занятие № 40 Практическое	<p>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 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.</p>		2				[1] [3] [7] [8] [9] [12] [15] [19] [37] [42]	
4.79 занятие № 41 Практическое	<p>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 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.</p>		2				[1] [3] [7] [8] [9] [12] [15] [19] [37] [42]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.79 занятие № 42 Практическое	<p>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 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.</p>		2				[1] [3] [7] [8] [9] [12] [15] [19] [37] [42]	
4.79 занятие № 43 Семинар	<p>Цель и задачи тренировочного процесса в толкании ядра. 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 толкании ядра. Направленность и основные средства тренировки на различных этапах. Тесты и контрольные нормативы. Планирование соревновательной деятельности толкателей. 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 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.</p>			2			[1] [3] [7] [8] [9] [12] [15] [19] [37] [42]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Контрольно-педагогические испытания (тесты). Их характеристика, в зависимости от уровня подготовленности и возраста. Особенности построения тренировочных занятий.							
4.80 занятие № 44 Лекция	Цель и задачи тренировочного процесса в метании копья. 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 метании копья. Направленность и основные средства тренировки на различных этапах. Тесты и контрольные нормативы. Планирование соревновательной деятельности метателей.	2				Компьютерная презентация	[1] [3] [7] [8] [9] [12] [15] [19] [37] [42]	Компьютерная презентация
4.80 занятие № 45 Практическое	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 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.		2				[1] [3] [7] [8] [9] [12] [15] [19] [37] [42]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.80 занятие № 46 Практическое	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 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.		2				[1] [3] [7] [8] [9] [12] [15] [19] [37] [42]	
4.80 занятие № 47 Практическое	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 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.		2				[1] [3] [7] [8] [9] [12] [15] [19] [37] [42]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.80 занятие № 48 Семинар	<p>Цель и задачи тренировочного процесса в метании копья. 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 метании копья. 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 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.</p>			2			[1] [3] [7] [8] [9] [12] [15] [19] [37] [42]	Опрос
4.81 занятие № 49 Лекция	<p>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.</p>	2				Компьютерная презентация	[1] [3] [7] [8] [9] [12] [15] [19] [37] [42]	Компьютерная презентация
1	2	3	4	5	6	7	8	9

<p style="text-align: center;">4.81 занятие № 50 Практическое</p>	<p>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.</p>		2				<p>[1] [3] [7] [8] [9] [12] [15] [19] [37] [42]</p>
<p style="text-align: center;">4.81 занятие № 51 Практическое</p>	<p>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.</p>		2				<p>[1] [3] [7] [8] [9] [12] [15] [19] [37] [42]</p>

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<p>4.81 занятие № 52 Практическое</p>	<p>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.</p>		2				<p>[1] [3] [7] [8] [9] [12] [15] [19] [37] [42]</p>	
<p>4.81 занятие № 53 Семинар</p>	<p>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 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.</p>			2			<p>[1] [3] [7] [8] [9] [12] [15] [19] [37] [42]</p>	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.82 занятие № 54 Лекция	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.	2				Компьютерная презентация	[1] [3] [7] [8] [9] [12] [15] [19] [37] [42]	Компьютерная презентация
4.82 занятие № 55 Практическое	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 метании 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.		2				[1] [3] [7] [8] [9] [12] [15] [19] [37] [42]	
4.82 занятие № 56 Практическое	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 метании 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.		2				[1] [3] [7] [8] [9] [12] [15] [19] [37] [42]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.82 занятие № 57 Практическое	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 метании 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.		2				[1] [3] [7] [8] [9] [12] [15] [19] [37] [42]	
4.83 занятие № 58 Лекция	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.	2				Компьютерная презентация	[1] [3] [7] [8] [9] [15]	Компьютерная презентация

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<p style="text-align: center;">4.83 занятие № 59 Практическое</p>	<p>Направленность и основные средства тренировки на различных этапах. Тесты и контрольные нормативы. Планирование соревновательной деятельности многоборцев. Выбор средств, определение объёма 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.</p>		2				<p>[1] [3] [7] [8] [9] [15]</p>	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<p style="text-align: center;">4.83 занятие № 60 Практическое</p>	<p>Направленность и основные средства тренировки на различных этапах. Тесты и контрольные нормативы. Планирование соревновательной деятельности многоборцев. Выбор средств, определение объёма 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.</p>		2				<p>[1] [3] [7] [8] [9] [15]</p>	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.83 занятие № 61 УСР	<p>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.</p>				2		[1] [3] [7] [8] [9] [15]	Письменная работа

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.83 занятие № 62 Семинар	<p>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.</p>			2			[1] [3] [7] [8] [9] [15]	Опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.84 занятие № 63 Лекция	<p>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.</p>	2				Компьютерная презентация	[1] [3] [7] [8] [9] [15]	Компьютерная презентация
4.84 занятие № 64 Практическое	<p>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.</p>		2				[1] [3] [7] [8] [9] [15]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<p style="text-align: center;">4.84 занятие № 65 Практическое</p>	<p>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.</p>		2				<p>[1] [3] [7] [8] [9] [15]</p>	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.84 занятие № 66 УСР	<p>Направленность и основные средства тренировки на различных этапах. Тесты и контрольные нормативы. Планирование соревновательной деятельности многоборцев. Выбор средств, определение объёма 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.</p>				2		[1] [3] [7] [8] [9] [15]	Письменная работа
4.85 занятие № 67 Лекция	<p>Спортивные соревнования в олимпийском спорте. Виды спортивных соревнований в легкой атлетике. Регламентация и способы проведения спортивных соревнований. Определение результата соревнований. Условия спортивных соревнований, влияющие на соревновательную деятельность спортсмена. Спортивные соревнования в системе подготовки спортсмена. Результат соревновательной деятельности.</p>	2				Компьютерная презентация	[2] [5] [10] [44] [46]	Компьютерная презентация
4.85 занятие № 68 Практическое	<p>Стратегия и тактика соревновательной деятельности. Техника соревновательной деятельности. Структура соревновательной деятельности. Управление соревновательной деятельностью.</p>		2				[2] [5] [10] [44] [46]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.85 занятие № 69 УСР	Стратегия и тактика соревновательной деятельности. Техника соревновательной деятельности. Структура соревновательной деятельности. Управление соревновательной деятельностью.				2		[2] [5] [10] [44] [46]	Письменная работа
Всего за восьмой семестр: 138		30	86	12	10			
Итого 318		46	224	28	20			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
(заочная форма получения образования, 1-й курс)

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов				Количество часов самостоятельной работы	Материальное обеспечение занятия	Литература	Формы контроля знаний
		Всего	Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Первый семестр									
	Раздел I. Общие вопросы теории и методики учебной дисциплины	2	2			4			
	Тема 1. Модель учебной дисциплины					2			
	Тема 2. Правила безопасности при занятиях легкой атлетикой и профилактика травматизма	2	2			2	л/а манеж презентация		
	Раздел II. Техника легкоатлетических упражнений	6		6		4			
	Тема 12. Основы техники бега	2		2			л/а манеж презентация		
	Тема 13. Основы техники прыжков	2		2			л/а манеж презентация		
	Тема 14. Основы техники метаний	2		2			л/а манеж презентация		
	Тема 16. Техника бега на средние и длинные дистанции					2			
	Тема 20. Техника прыжка в высоту с разбега					2			
	Раздел V. Правила спортивных соревнований Международной ассоциации легкоатлетических федераций (ИААФ)	4				4			
	Тема 86. Международные спортивные соревнования и допуск к ним					2			
	Тема 88. Технические правила					2			
	Раздел VI. Спортивно-педагогическое мастерство					4			
	Тема 89. Формирование умений и навыков проведения строевых упражнений, разновидностей передвижения					4			
	Тема 90. Формирование умений и навыков проведения общеразвивающих упражнений					4			
	Тема 91. Формирование умений и навыков проведения специально-подготовительных упражнений					4			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I, 2, лекция, занятие 1	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.	2	2					[1] [2] [3]	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

<p style="text-align: center;">Ц, 12, практическое, занятие 2</p>	<p>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.</p>	2		2						<p>[1] [2] [3] [15] [17] [19]</p>	
<p style="text-align: center;">Ц,13, практическое, занятие 3</p>	<p>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. Важнейшие кинематические и динамические характеристики.</p>	2		2						<p>[1] [2] [3] [12] [15] [18]</p>	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

Ц,14, практическое, занятие 4	<p>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.</p>	2		2					[1] [2] [3] [12] [15] [18]			
	Итого за семестр: 42	8	2	6		34						

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Второй семестр									
Раздел I. Общие вопросы теории и методики учебной дисциплины		2		2		2			
Тема 3. История легкой атлетики		2		2		2			
Раздел II. Техника легкоатлетических упражнений						8			
Тема 17. Техника бега на короткие дистанции						2			
Тема 18. Техника эстафетного бега						2			
Тема 24. Техника метания копья						2			
Тема 25. Техника толкания ядра						2			
Раздел III. Обучение технике легкоатлетических упражнений		8		8		8			
Тема 30. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции		2		2		2	л/а манеж презентация		
Тема 31. Методика обучения технике бега на короткие дистанции		2		2		2	л/а манеж презентация		
Тема 34. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега		2		2		2	л/а манеж презентация		
Тема 39. Методика обучения технике толкания ядра		2		2		2	л/а манеж презентация		
Раздел V. Правила спортивных соревнований Международной ассоциации легкоатлетических федераций (ИААФ)						2			
Тема 87. Антидопинговые и медицинские правила						2			
Раздел VI. Спортивно-педагогическое мастерство		2		2					
Тема 92. Формирование умений и навыков проведения вводной и подготовительной частей учебно-тренировочного занятия				2			л/а манеж презентация		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I, 3, практическое, занятие 1	<p>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.</p>			2				[1] [2] [3]	
III, 30, практическое, занятие 2	<p>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.</p>			2				[1] [2] [3] [12] [15] [17] [19]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ш,31, практическое, занятие 3	<p>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.</p>			2				[1] [2] [3] [12] [15] [17] [19]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ш, 34, практическое, занятие 4	<p>Демонстрация техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп», сопроводительные пояснения, коррективочные 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</p>			2				[1] [2] [3] [12] [15] [17] [19]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
III, 39, практическое, занятие 5	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.			2				[1] [2] [3] [12] [15] [17] [19]	
VI, 92, практическое, занятие 6	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.			2				[1] [2] [3] [12] [15] [17] [19]	
Итого за семестр: 32		12		12			20		
Итого: 74 часов		20	2	18			54		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
(заочная форма получения образования, 2-й курс)

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов				Количество часов самостоятельной работы	Материальное обеспечение занятия	Литература	Формы контроля знаний
		Всего	Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Третий семестр									
	Раздел I. Общие вопросы теории и методики учебной дисциплины					6			
	Тема 4. Условия спортивной деятельности легкоатлетов					6			
	Раздел II. Техника легкоатлетических упражнений					6			
	Тема 21. Техника прыжка в длину с разбега					4			
	Тема 22. Техника тройного прыжка с разбега					4			
	Тема 26. Техника метания диска					2			
	Раздел III. Обучение технике легкоатлетических упражнений	6	2	4		6			
	Тема 28. Основы методики обучения	2	2			2	л/а манеж презентация		
	Тема 33. Методика обучения технике барьерного бега и бега на 3000 м с препятствиями	2		2		2	л/а манеж презентация		
	Тема 35. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега	2		2		2	л/а манеж презентация		
	Тема 36. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега	2		2			л/а манеж презентация		
	Тема 40. Методика обучения технике метания диска	2		2			л/а манеж презентация		
	Раздел VI. Спортивно-педагогическое мастерство	2		2		2			
	Тема 92. Формирование умений и навыков проведения вводной и подготовительной частей учебно-тренировочного занятия	2		2			л/а манеж презентация		
	Тема 96. Формирование знаний, умений и навыков в организации и проведении спортивных соревнований					2			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II, 28, лекция, занятие 1	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.	2	2					[3] [4] [5] [6] [23]	
II, VI, 33, 92 практическое, занятие 2	Составление плана-конспекта проведения вводной и подготовительной частей занятия. Проведение вводной и подготовительной частей занятия. 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.			2				[3] [4] [5] [6] [23] [38]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II, VI, 35, 92, практическое, занятие 3	Составление плана-конспекта проведения вводной и подготовительной частей занятия. Проведение вводной и подготовительной частей занятия. 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.			2				[2] [4] [5] [6] [24] [38]	
II, VI, 36, 92, практическое, занятие 4	Составление плана-конспекта проведения вводной и подготовительной частей занятия. Проведение вводной и подготовительной частей занятия. 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.			2				[2] [4] [5] [6] [24] [38]	
II, VI, 40, 92 практическое, занятие 5	Составление плана-конспекта проведения вводной и подготовительной частей занятия. Проведение вводной и подготовительной частей занятия. 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.			2				[2] [4] [5] [6] [24] [38]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II, VI, 40, 92, практическое, занятие 6	Составление плана-конспекта проведения вводной и подготовительной частей занятия. Проведение вводной и подготовительной частей занятия. 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.			2				[2] [4] [5] [6] [24] [38]	
Итого за семестр: 42		12	2	10		30			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Четвертый семестр									
Раздел II. Техника легкоатлетических упражнений						20			
Тема 10. Эволюция техники легкоатлетических упражнений						4			
Тема 11. Основы техники спортивной ходьбы						4			
Тема 15. Техника спортивной ходьбы						4			
Тема 23. Техника прыжка с шестом						4			
Тема 27. Техника метания молота						4			
Раздел III. Обучение технике легкоатлетических упражнений		6		6		6			
Тема 29. Методика обучения технике спортивной ходьбы				2		2	л/а манеж презентация		
Тема 37. Методика обучения технике прыжка с шестом				2		2	л/а манеж презентация		
Тема 41. Методика обучения технике метания молота				2		2	л/а манеж презентация		
Раздел VI. Спортивно-педагогическое мастерство						4			
Тема 93. Формирование умений и навыков проведения тренировочных занятий различной направленности						4			
Раздел VII. Научно-методическое обеспечение легкой атлетики				2					
Тема 101. Состояние, проблемы и перспективы исследования спортивной подготовки в легкой атлетике				1			л/а манеж презентация		
Тема 102. Планирование научного исследования				1			л/а манеж презентация		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
III, 29, практическое, занятие 1	<p>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.</p>		2					[4] [5] [6]	
III, 37, практическое, занятие 2	<p>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.</p>		2					[4] [5] [52]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
III, 41, практическое, занятие 3	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.		2					[4] [5] [6] [24] [52]	
VII, 101,102, практическое, занятие 4	Развитие научных исследований в спорте и легкой атлетике. Основополагающие научные работы. Основные направления научных исследований. 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		2					[54] [55]	
Итого за семестр: 38		8		8			30		
Итого: 80 часов		20	2	18			60		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (заочная форма получения образования, 3-й курс)

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов				Количество часов самостоятельной работы	Материальное обеспечение занятия	Литература	Формы контроля знаний
		Всего	Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Пятый семестр									
Раздел I. Общие вопросы теории и методики учебной дисциплины									
	Тема 8. Легкая атлетика в системе образования					4			
Раздел II. Техника легкоатлетических упражнений									
	Тема 19. Техника барьерного бега, бега на 3000 м с препятствиями					4	л/а манеж презентация		
Раздел IV. Спортивная подготовка в легкой атлетике									
	Тема 42. Основы спортивной подготовки в легкой атлетике	2	2			4	л/а манеж презентация		
	Тема 43. Техническая подготовленность и техническая подготовка легкоатлетов	2		2		4	л/а манеж презентация		
	Тема 44. Тактическая подготовленность и тактическая подготовка легкоатлетов	2		2		4	л/а манеж презентация		
	Тема 45. Психологическая подготовленность и психологическая подготовка легкоатлетов	2		2		4	л/а манеж презентация		
Раздел VI. Спортивно-педагогическое мастерство									
	Тема 94. Формирование умений и навыков проведения уроков по легкой атлетике в учреждениях общего среднего образования	2		2		4	л/а манеж презентация		
	Тема 97. Совершенствование двигательной структуры выполнения беговых упражнений	6		6		4	л/а манеж презентация		
	Тема 98. Совершенствование двигательной структуры выполнения прыжковых упражнений	6		6		4	л/а манеж презентация		
	Тема 99. Совершенствование двигательной структуры выполнения бросковых упражнений	6		6		4	л/а манеж презентация		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV, 42, лекция, занятие 1	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.	2	2					[4] [5] [29]	
IV, 43, практическое, занятие 2	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.	2		2				[4] [5] [9]	
IV, 44, практическое, занятие 3	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.	2		2				[8] [9]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV, 45, практическое, занятие 4	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	2		2				[8] [9]	
VI, 94, практическое, занятие 5	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.	2		2				[5] [6] [21]	
VI, 97, практическое, занятие 6	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.	2		2				[38]	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

<p style="text-align: center;">VI, 97, практическое, занятие 7</p>	<p>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.</p>	2		2				[38]	
<p style="text-align: center;">VI, 97, практическое, занятие 8</p>	<p>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.</p>	2		2				[38]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
VI, 98, практическое, занятие 9	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.	2		2				[6] [7]	
VI, 98, практическое, занятие 10	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.	2		2				[6] [7]	
VI, 98, практическое, занятие 11	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.	2		2				[6] [7]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
VI, 99, практическое, занятие 12	<p>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.</p>	2		2				[6] [7]	
VI, 99, практическое, занятие 13	<p>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.</p>	2		2				[6] [7]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
VI, 99, практическое, занятие 14	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.	2		2				[6] [7]	
Итого за семестр: 68		28	2	26		40			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Шестой семестр									
Раздел I. Общие вопросы теории и методики учебной дисциплины		2		2			8		
Тема 5. Организация мировой и национальной легкой атлетики							4		
Тема 6. Состояние и перспективы мировой и национальной легкой атлетики							4		
Тема 7. Профессиограмма тренера по легкой атлетике				2				л/а манеж презентация	
Раздел II. Техника легкоатлетических упражнений		4		4			8		
Тема 32. Методика обучения технике эстафетного бега				2			4	л/а манеж презентация	
Тема 38. Методика обучения технике метания копья				2			4	л/а манеж презентация	
Раздел IV. Спортивная подготовка в легкой атлетике		16		16			32		
Тема 46. Скоростные способности и методика их развития у легкоатлетов				2			4	л/а манеж презентация	
Тема 47. Гибкость и методика ее совершенствования у легкоатлетов				2			4	л/а манеж презентация	
Тема 48. Силовые способности и методика их развития у легкоатлетов				2			4	л/а манеж презентация	
Тема 49. Координационные способности и методика их повышения у легкоатлетов				2			4	л/а манеж презентация	
Тема 50. Выносливость и методика ее совершенствования у легкоатлетов				2			4	л/а манеж презентация	
Тема 51. Структура многолетней подготовки легкоатлетов				2			4	л/а манеж презентация	
Тема 52. Построение подготовки легкоатлетов на различных этапах многолетнего совершенствования				2			4	л/а манеж презентация	
Тема 53. Построение подготовки легкоатлетов в течение года				2			4	л/а манеж презентация	
Раздел V. Правила спортивных соревнований Международной ассоциации легкоатлетических федераций (ИААФ)							4		
Тема 88. Технические правила							4		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Раздел VI. Спортивно-педагогическое мастерство		2		2		8			
Тема 93. Формирование умений и навыков проведения тренировочных занятий различной направленности						2			
Тема 94. Формирование умений и навыков проведения уроков по легкой атлетике в учреждениях общего среднего образования						2			
Тема 98. Совершенствование двигательной структуры выполнения прыжковых упражнений						2			
Тема 99. Совершенствование двигательной структуры выполнения бросковых упражнений						2			
Тема 100. Совершенствование двигательной структуры, демонстрации и анализа видов легкой атлетики				2			л/а манеж презентация		
Раздел VIII. Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей									
Тема 105. Нормативное правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей			2				презентация		
Тема 106. Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря				2			презентация		
Тема 107. Организация идеологической, воспитательной, учебно-тренировочной и спортивно-массовой работы в спортивно-оздоровительном лагере				2			презентация		
I, 7, практическое, занятие 1	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.	2		2				[3] [8]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV, 46, практическое, занятие 2	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.	2		2				[4] [5] [9]	
IV, 47, практическое, занятие 3	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.	2		2				[3] [5] [9]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV, 48, практическое, занятие 4	<p>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.</p>	2		2				[3] [5] [8] [9]	
IV, 49, практическое, занятие 5	<p>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.</p>	2		2				[3] [5] [8] [9]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV, 50, практическое, занятие 6	<p>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.</p>	2		2				[3] [5] [8] [9] [44]	
IV, 51, практическое, занятие 7	<p>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.</p>	2		2				[7] [9] [28]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV, 52, практическое, занятие 8	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.	2		2				[3] [7] [9] [28]	
IV, 53, практическое, занятие 9	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.	2		2				[5] [7] [9] [16]	
VIII, 105, лекция, занятие 10	Цель и задачи деятельности спортивно-оздоровительных лагерей. Разновидности спортивно-оздоровительных лагерей. Основы организации спортивно-оздоровительных лагерей. Документы, регламентирующие работу спортивно-оздоровительных лагерей. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте». Вопросы организации оздоровления детей.	2	2					[54] [55]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
VIII, 106, занятие 11	Планирующая документация в спортивно-оздоровительном лагере. Особенности регулирования труда работников организации физической культуры и спорта. Протоколы проведения производственных совещаний, педагогических советов спортивно-оздоровительного лагеря.	2		2				[54] [55]	
VIII, 107, практическое, занятие 12	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.	2		2				[54] [55]	
VI, III, 100, 32, 38, практическое, занятие 13	Совершенствование отдельных движений, двигательных действий и соревновательных упражнений в целом путем их многократного повторения в различных условиях и режимах. 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. Демонстрация техники метания копья, сопроводительные пояснения, корректировочные замечания с целью формирования и выделения основных опорных точек.	2		2				[3] [7] [8] [10] [16] [17] [20] [13] [14]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
VI, III, 100, 32, 38, практическое, занятие 14	Совершенствование отдельных движений, двигательных действий и соревновательных упражнений в целом путем их многократного повторения в различных условиях и режимах. 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. Демонстрация техники метания копья, сопроводительные пояснения, корректировочные замечания с целью формирования и выделения основных опорных точек.	2		2				[3] [7] [8] [10] [16] [17] [20] [13] [14]	
VI, III, 100, 32, 38 практическое, занятие 15	Совершенствование отдельных движений, двигательных действий. 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 Демонстрация техники метания копья, сопроводительные пояснения, корректировочные замечания с целью формирования и выделения основных опорных точек.	2		2				[3] [7] [8] [10] [16] [17] [20] [13] [14]	
Итого за семестр: 90		30	2	28			60		
Итого: 158 часов		58	4	54			100		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (заочная форма получения образования, 4-й курс)

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов				Количество часов самостоятельной работы	Материальное обеспечение занятия	Литература	Формы контроля знаний
		Всего	Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Седьмой семестр									
Раздел IV. Спортивная подготовка в легкой атлетике		26	4	22		104			
Тема 58. Отбор и ориентация в системе подготовки легкоатлетов			2			8	презентация		
Тема 59. Управление в системе подготовки легкоатлетов			2			8	презентация		
Тема 60. Контроль в системе подготовки легкоатлетов				2		8	л/а манеж презентация		
Тема 61. Моделирование в системе подготовки легкоатлетов				2		8	л/а манеж презентация		
Тема 62. Прогнозирование в системе подготовки легкоатлетов				2		8	л/а манеж презентация		
Тема 63. Особенности построения тренировочного процесса у женщин				2		8	л/а манеж презентация		
Тема 64. Тренировка в горах и модельная гипоксическая тренировка в системе подготовки легкоатлетов				2		8	л/а манеж презентация		
Тема 65. Тренировка и спортивные соревнования легкоатлетов при различных погодных условиях				2		8	л/а манеж презентация		
Тема 66. Тренировка и спортивные соревнования легкоатлетов в различное время суток				2		8	л/а манеж презентация		
Тема 67. Тренировка и спортивные соревнования легкоатлетов в различных географических условиях				2		8	л/а манеж презентация		
Тема 68. Тренировка в спортивной ходьбе на различных этапах многолетней подготовки				2		8	л/а манеж презентация		
Тема 69. Тренировка в беге на короткие дистанции на различных этапах многолетней подготовки				2		8	л/а манеж презентация		
Тема 71. Тренировка в беге на длинные дистанции на различных этапах многолетней подготовки				2		8	л/а манеж презентация		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Раздел VI. Спортивно-педагогическое мастерство	2		2		8	презентация			
Тема 95. Владение умениями и навыками многолетнего, перспективного, годичного, этапного и краткосрочного планирования тренировочного процесса легкоатлета			2		8				
IV, 58, лекция, занятие 1	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.	2	2					[9] [31] [35]	
IV, 59, лекция, занятие 2	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.	2	2					[9] [34] [35] [37] [42]	
IV, 60, практическое, занятие 3	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.	2		2				[9] [16] [19] [27] [28]	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

IV, 61, практическое, занятие 4	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. Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.	2		2					[9] [16] [27] [28]	
IV, 62, практическое, занятие 5	Цель и задачи прогнозирования в легкой атлетике. Краткосрочное, среднесрочное, долгосрочное и сверхдолгосрочное планирование. Закономерности, определяющие качество прогнозирования в каждом отдельном виде. Методы прогнозирования.	2		2					[9] [16] [27] [28]	
IV, 63, практическое, занятие 6	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.	2		2					[1] [3] [7] [17] [25] [28] [35] [42] [44] [48]	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

IV, 64, практическое, занятие 7	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.	2		2				[24] [29] [31] [41] [43]	
IV, 65, практическое, занятие 8	Проблема адаптации легкоатлета к различным погодным условиям.	2		2				[9] [24] [27] [28] [29] [30] [41] [42]	
IV, 66, практическое, занятие 9	Проблема адаптации легкоатлета к реализации высших достижений в различное время суток. Особенности формирования суточных ритмов легкоатлетов в зависимости от возраста, пола, квалификации.	2		2				[9] [24] [27] [28] [29] [30] [41] [42]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV, 67, практическое, занятие 10	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.	2		2				[9] [24] [27] [28] [29] [30] [41] [42]	
IV, 68, практическое, занятие 11	Цель и задачи тренировочного процесса в спортивной ходьбе. Построение многолетней подготовки, этапы многолетней подготовки. Задачи этапов. Основные средства и методы подготовки. Специфика качеств, необходимых ходокам.	2		2				[7] [14] [15] [30] [31] [41] [43]	
IV, 69, практическое, занятие 12	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.	2		2				[1] [3] [7] [8] [17] [18] [19] [22] [33] [37] [45]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV, 71, практическое, занятие 13	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.	2		2				[7] [15] [24] [30] [31] [36] [41] [43]	
VI, 95, практическое, занятие 14	Типы многолетних планов, программ. Операции перспективного планирования.	2		2				[7] [9] [15] [27] [28]	
Итого за семестр: 140		28	4	24			112		

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов				Количество часов самостоятельной работы	Материальное обеспечение занятия	Литература	Формы контроля знаний
		Всего	Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Восьмой семестр									
Раздел I. Общие вопросы теории и методики учебной дисциплины		2	2			4			
Тема 9. Легкая атлетика в системе оздоровительных мероприятий		2	2			4	презентация		
Раздел IV. Спортивная подготовка в легкой атлетике		24		24		76			
Тема 72. Тренировка в марафонском беге на различных этапах многолетней подготовки		2		2		4	презентация		
Тема 73. Тренировка в барьерном беге на различных этапах многолетней подготовки		4		4		14	презентация		
Тема 74. Тренировка в беге на 3000 м с препятствиями на различных этапах многолетней подготовки		2		2		8	презентация		
Тема 76. Тренировка в прыжке в высоту на различных этапах многолетней подготовки		4		4		14	презентация		
Тема 77. Тренировка в тройном прыжке на различных этапах многолетней подготовки		4		4		14	презентация		
Тема 78. Тренировка в прыжке с шестом на различных этапах многолетней подготовки		4		4		8	презентация		
Тема 79. Тренировка в толкании ядра на различных этапах многолетней подготовки		4		4		14	презентация		
I, 9, лекция, занятие 1	Социальное значение направленного использования средств физической культуры в условиях повседневного быта и организация здорового отдыха. Физическая культура как один из факторов здорового образа жизни. Методы контроля и учета нагрузки. Влияние оздоровительного бега на организм человека.	2	2					[2] [4] [5]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV, 72, занятие 2	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.	2		2				[7] [11] [15] [24] [30] [31] [36] [41] [43]	
IV, 73, 74, занятие 3	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. 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.	2		2				[12] [15] [21] [24] [30] [37] [40] [41] [43]	
IV, 73,74, занятие 4	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. 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.	2		2				[12] [15] [21] [24] [30] [37] [40] [41] [43]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV, 73, занятие 5	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.	2		2				[12] [15] [21] [24] [30] [37] [40] [41] [43]	
IV, 76, 78, занятие 6	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. 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.	2		2				[1] [3] [7] [8] [9] [12] [15] [23] [25] [28] [49]	
IV, 76, 78, занятие 7	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. 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.	2		2				[1] [3] [7] [8] [9] [12] [15] [23] [25] [28] [49]	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

IV, 76, 78, занятие 8	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. 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.	2		2				[1] [3] [7] [8] [9] [12] [15] [23] [25] [28] [49]	
IV, 76, 78, занятие 9	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. 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.	2		2				[1] [3] [7] [8] [9] [12] [15] [23] [25] [28] [49]	
IV, 77, 79, занятие 10	Цель и задачи тренировочного процесса в толкании ядра. Построение многолетней подготовки, этапы многолетней подготовки. Задачи этапов. Основные средства и методы подготовки. Цель и задачи тренировочного процесса в тройном прыжке. Построение многолетней подготовки, этапы многолетней подготовки. Задачи этапов. Основные средства и методы подготовки.	2		2				[1] [3] [7] [8] [9] [12] [15] [19] [23] [37] [38] [42]	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

IV, 77, 79, занятие 11	Цель и задачи тренировочного процесса в толкании ядра. Построение многолетней подготовки, этапы многолетней подготовки. Задачи этапов. Основные средства и методы подготовки. 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.	2		2				[1] [3] [7] [8] [9] [12] [15] [19] [23] [37] [38] [42]	
IV, 77, 79, занятие 12	Цель и задачи тренировочного процесса в толкании ядра. Построение многолетней подготовки, этапы многолетней подготовки. Задачи этапов. Основные средства и методы подготовки. 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.	2		2				[1] [3] [7] [8] [9] [12] [15] [19] [23] [37] [38] [42]	
IV, 77, 79, занятие 13	Цель и задачи тренировочного процесса в толкании ядра. Построение многолетней подготовки, этапы многолетней подготовки. Задачи этапов. Основные средства и методы подготовки. 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.	2		2				[1] [3] [7] [8] [9] [12] [15] [19] [23] [37] [38] [42]	
Итого за семестр: 106		26	2	24		80			
Итого: 246 часа		54	6	48		192			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (заочная форма получения образования, 5-й курс)

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов				Количество часов самостоятельной работы	Материальное обеспечение занятия	Литература	Формы контроля знаний
		Всего	Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Девятый семестр									
	Раздел IV. Спортивная подготовка в легкой атлетике	20	4	16					
	Тема 54. Построение разминки в различных видах деятельности легкоатлетов	4		4		10	презентация		
	Тема 55. Построение программ занятий в видах легкой атлетики	4		4		10	презентация		
	Тема 56. Построение программ микроциклов в видах легкой атлетики	4	2	2		10	презентация		
	Тема 57. Построение программ мезоциклов в видах легкой атлетики	4	2	2		10	презентация		
	Тема 70. Тренировка в беге на средние дистанции на различных этапах многолетней подготовки	2		2		10	презентация		
	Тема 75. Тренировка в прыжке в длину на различных этапах многолетней подготовки	2		2		10	презентация		
	Раздел VI. Спортивно-педагогическое мастерство	12		12					
	Тема 93. Формирование умений и навыков проведения тренировочных занятий различной направленности	4		4		20	л/а манеж		
	Тема 95. Овладение умениями и навыками многолетнего, перспективного, годичного, этапного и краткосрочного планирования тренировочного процесса легкоатлета	4		4		20	л/а манеж		
	Тема 96. Формирование знаний, умений и навыков в организации и проведении соревнований	4		4		10	л/а манеж		
	Раздел VII. Научно-методическое обеспечение легкой атлетики	8		8					
	Тема 103. Методы и методики исследования в легкой атлетике	4		4		10	презентация		
	Тема 104. Подготовка рукописи и оформление научной работы	4		4		10	презентация		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV, 56, лекция 1	Определение микроцикла. Основные типы микроциклов: вытягивающие, ударные, восстановительные, подводящие, соревновательные. Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками.	2	2					[9] [15] [27] [28]	
IV, 56, практическое 2	Определение микроцикла. Основные типы микроциклов: вытягивающие, ударные, восстановительные, подводящие, соревновательные. Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками.	2		2				[9] [15] [27] [28]	
IV, 57 лекция 3	Типы мезоциклов. Вытягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные мезоциклы. Сочетание микроциклов в мезоцикле в зависимости от этапа, периода и цели подготовки.	2	2					[9] [15] [27] [28]	
IV, 57, практическое 4	Типы мезоциклов. Вытягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные мезоциклы. Сочетание микроциклов в мезоцикле в зависимости от этапа, периода и цели подготовки.	2		2				[9] [15] [27] [28]	
IV, VI, 54, 93 занятие 5	Общие основы построения разминки. Функциональная, двигательная и эмоциональная задачи. Составление планов-конспектов проведения учебно-тренировочных занятий в группах различной направленности. Проведение учебно-тренировочных занятий.	2		2				[1] [6] [22] [27] [32] [34]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV, VI, 54, 93 занятие 6	Общие основы построения разминки. Функциональная, двигательная и эмоциональная задачи. Составление планов-конспектов проведения учебно-тренировочных занятий в группах различной направленности. Проведение учебно-тренировочных занятий.	2		2				[1] [6] [22] [27] [32] [34]	
IV, VI, 54, 93 занятие 7	Общие основы построения разминки. Функциональная, двигательная и эмоциональная задачи. Составление планов-конспектов проведения учебно-тренировочных занятий в группах различной направленности. Проведение учебно-тренировочных занятий.	2		2				[1] [6] [22] [27] [32] [34]	
IV, VI, 54, 93, занятие 8	Общие основы построения разминки. Функциональная, двигательная и эмоциональная задачи. Составление планов-конспектов проведения учебно-тренировочных занятий в группах различной направленности. Проведение учебно-тренировочных занятий.	2		2				[1] [6] [22] [27] [32] [34]	
IV, 54, занятие 9	Общая структура легкоатлетических занятий. Вводно-подготовительная, основная и заключительная части. Основная педагогическая направленность занятий. Основные и дополнительные занятия.	2		2				[1] [6] [22] [27] [32] [34]	
IV, 54, занятие 10	Общая структура легкоатлетических занятий. Вводно-подготовительная, основная и заключительная части. Основная педагогическая направленность занятий. Основные и дополнительные занятия.	2		2				[1] [6] [22] [27] [32] [34]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
VI, 95, занятие 11	Типы многолетних планов, программ. Операции перспективного планирования. Технология подготовки годового плана. Особенности этапного планирования.	2		2				[7] [9] [15] [27] [28]	
VI, 95, занятие 12	Типы многолетних планов, программ. Операции перспективного планирования. Технология подготовки годового плана. Особенности этапного планирования.	2		2				[7] [9] [15] [27] [28]	
VI, 96, занятие 13	Виды спортивных соревнований. Программа спортивных соревнований. Документация спортивных соревнований: руководящие документы, рабочие документы.	2		2				[2] [4] [5] [10]	
VI, 96, занятие 14	Формирование судейских бригад в видах легкоатлетических спортивных соревнований. Конкретизация обязанностей работы судей. Организация бригад.	2		2				[2] [4] [5] [10]	
IV, 70, занятие 15	Цель и задачи тренировочного процесса в беге на средние дистанции. Построение многолетней подготовки, этапы многолетней подготовки. Задачи этапов. Основные средства и методы подготовки.	2		2				[1] [3] [7] [8] [19] [24] [36] [39] [48]	
IV, 75, занятие 16	Цель и задачи тренировочного процесса в прыжке в длину. Построение многолетней подготовки, этапы многолетней подготовки. Задачи этапов. Основные средства и методы подготовки.	2		2				[1] [3] [7] [8] [23]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
VI, 103, занятие 17	Методика изучения и анализа источников литературы. Педагогические методы исследования. Лабораторные методы исследования. Использование новых компьютерных технологий.	2		2				[9] [19] [27] [28] [31]	
VI, 103, занятие 18	Методы математической статистики. Педагогический эксперимент. Лабораторное и педагогическое тестирование. Тесты для функционального исследования.	2		2				[9] [19] [27] [28] [31]	
VI, 104, занятие 19	Структура научной работы. Введение. Общая характеристика работы. Основная часть. Выводы и заключение. Библиографический список. Написание и корректировка содержания отдельных разделов работы.	2		2				[46]	
VI, 104, занятие 20	Подготовка доклада. Защита курсовых работ. Подготовка рецензий и выступлений в качестве оппонентов.	2		2				[46]	
Итого за семестр: 170		40	4	36			130		

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов				Количество часов самостоятельной работы	Материальное обеспечение занятия	Литература	Формы контроля знаний
		Всего	Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Десятый семестр									
Раздел IV. Спортивная подготовка в легкой атлетике		24	2	22		120			
Тема 80. Тренировка в метании копья на различных этапах многолетней подготовки		4		4		20	презентация		
Тема 81. Тренировка в метании диска на различных этапах многолетней подготовки		4		4		20	презентация		
Тема 82. Тренировка в метании молота на различных этапах многолетней подготовки		4		4		20	презентация		
Тема 83. Тренировка в многоборьях (мужчины) на различных этапах многолетней подготовки		4		4		20	презентация		
Тема 84. Тренировка в многоборьях (женщины) на различных этапах многолетней подготовки		4		4		20	презентация		
Тема 85. Соревнования и соревновательная деятельность в легкой атлетике		4	2	2		20	презентация		
Раздел VI. Спортивно-педагогическое мастерство		4		4					
Тема 95. Владение умениями и навыками многолетнего, перспективного, годичного, этапного и краткосрочного планирования тренировочного процесса легкоатлета		4		4			презентация		
IV, 85 лекция 1	Спортивные соревнования в олимпийском спорте. Виды спортивных соревнований в легкой атлетике. Регламентация и способы проведения спортивных соревнований. Структура соревновательной деятельности. Управление соревновательной деятельностью.	2	2					[2] [5] [10] [44] [46]	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

IV, 85, практическое 2	<p>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.</p>	2		2				[2] [5] [10] [44] [46]	
VI, 95, практическое 3	<p>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.</p>	2	2					[7] [9] [15] [27] [28]	
VI, 95, практическое 4	<p>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.</p>	2		2				[7] [9] [15] [27] [28]	
IV, 80, практическое 5	<p>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 копья.</p>	2		2				[1] [3] [7] [8] [9] [12] [15] [19] [37] [42]	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

IV, 80, практическое 6	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.	2		2				[1] [3] [7] [8] [9] [12] [15] [19] [37] [42]	
IV, 81, практическое 7	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.	2		2				[1] [3] [7] [8] [9] [12] [15] [19] [37] [42]	
IV, 81, практическое 8	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.	2		2				[1] [3] [7] [8] [9] [12] [15] [19] [37] [42]	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

IV, 82, практическое 9	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.	2		2				[1] [3] [7] [8] [9] [12] [15] [19] [37] [42]	
IV, 82, практическое 10	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 молота.	2		2				[1] [3] [7] [8] [9] [12] [15] [19] [37] [42]	
IV, 83, практическое 11	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.							[1] [3] [7] [8] [9] [15]	
IV, 83 практическое, 12	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.							[1] [3] [7] [8] [9] [15]	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

IV, 84, практическое 13	<p>Планирование соревновательной деятельности многоборков. Выбор средств, определение объёма и интенсивности нагрузки в микро-, мезо- и макроциклах, в отдельных тренировочных занятиях. Нормирование отдыха, питания и средств восстановления. Эволюция методики тренировки в легкоатлетических многоборьях.</p>							[1] [3] [7] [8] [9] [15]	
IV, 84, практическое 14	<p>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.</p>	2		2				[1] [3] [7] [8] [9] [15]	
Итого за семестр: 148	28	2	26		120				
Итого: 318 часа	68	6	62		250				

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Примерная тематика заданий по управляемой самостоятельной работе по разделам и темам учебного плана:

1. Качественный анализ техники бега на короткие, средние, длинные дистанции, горизонтальных и вертикальных прыжков, метаний представителей различного уровня квалификации с указанием конкретных ошибок и системы их исправления.

2. Комплексы физических упражнений, направленные на развитие двигательных качеств у представителей различных видов легкой атлетики. Характеристика, состав, сочетание, объем, интенсивность, методические указания по применению.

3. Построение формальных программ разминки, тренировочного занятия, микроциклов, мезоциклов, макроциклов для представителей различных видов легкой атлетики и различной квалификации. Форма, структура, состав, методические пояснения.

4. Построение различных типов и форм учебных занятий, микроциклов, мезоциклов для различных этапов многолетней тренировки в видах легкой атлетики.

5. Построение программ контроля технической и физической подготовленности в видах легкой атлетики на различных этапах многолетней подготовки.

6. Построение моделей технической и физической подготовленности в видах легкой атлетики на различных этапах многолетней подготовки.

7. Выполнение обязанностей судей на различных спортивных соревнованиях по легкой атлетике.

8. Аннотация и реферирование работ по избранной проблематике научно-исследовательской работы.

9. Биомеханический анализ техники видов легкой атлетики представителей различного возраста, уровня квалификации, пола.

Контроль учебной самостоятельной работы осуществляется преподавателем, как правило, во время аудиторных занятий.

Контроль учебной самостоятельной работы может осуществляться в виде: теста; обсуждения рефератов; защиты учебных заданий; защиты творческих работ; экспресс-опросов на аудиторных занятиях; просмотра и анализа исполнения различных судейских функций, других мероприятий.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ (УСР)

1. Техника прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп» (динамическая, ритмическая, фазовая и координационные структуры техники; рациональность, эффективность и экономичность техники; критерии оценки эффективности техники).

2. Техника толкания ядра и метания копья (динамическая, ритмическая, фазовая и координационные структуры техники; рациональность, эффективность и экономичность техники; критерии оценки эффективности техники).

3. Техника бега на короткие дистанции (динамическая, ритмическая, фазовая и координационные структуры техники; рациональность, эффективность и экономичность техники; критерии оценки эффективности техники).

4. Техника бега на средние и длинные дистанции (динамическая, ритмическая, фазовая и координационные структуры техники; рациональность, эффективность и экономичность техники; критерии оценки эффективности техники).

5. Техника метания диска (динамическая, ритмическая, фазовая и координационные структуры техники; рациональность, эффективность и экономичность техники; критерии оценки эффективности техники).

6. Организация и проведение спортивных соревнований в беговых и технических видах легкой атлетики. Беговые виды. Измерение дорожки. Стартовые колодки. Старт, бег по дистанции, финиш. Хронометраж и фотофиниш. Судьи. Судьи на дистанции. Судьи на финише. Хронометристы. Стартер и судьи, отвечающие за возврат спортсменов. Помощники стартера. Счетчики кругов. Секретарь спортивных соревнований.

7. Организация и проведение спортивных соревнований в легкой атлетике (формирование забегов, жеребьевка и порядок выхода в следующий круг спортивных соревнований).

8. Основы методики совершенствования техники спортсменов высокой квалификации.

9. Овладение тактическими действиями. Совершенствование тактического мышления.

10. Управление стартовыми состояниями.

11. Комплексы упражнений для развития быстроты у легкоатлетов различных специализаций.

12. Методика составления комплексов упражнений для развития гибкости для легкоатлетов различных специализаций.

13. Методика составления комплексов упражнений на развитие силы для легкоатлетов различных специализаций (бег, прыжки).

14. Методика составления комплексов упражнений на развитие силы для легкоатлетов различных специализаций (метания).

15. Методика составления комплексов упражнений повышения координационных способностей для легкоатлетов различных специализаций.

16. Разработка комплекса упражнений для развития общей, специальной, скоростной и силовой выносливости.

17. Основные направления интенсификации подготовки в процессе многолетнего совершенствования (конкретные примеры по видам легкой атлетики).

18. Контроль уровня подготовленности по этапам, периодам подготовки.

19. Тесты для определения психологической и морально-волевой подготовленности.

20. Отбор и ориентация в системе подготовки легкоатлетов (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).

21. Управление в системе подготовки легкоатлетов (выбор средств и методов подготовки; выполнение тренировочной работы, контроль и учет тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ и коррекция их).

22. Контроль в системе подготовки легкоатлетов (требования к показателям, используемым в контроле; контроль физической, технической, тактической и психологической подготовленности легкоатлета).

23. Моделирование в системе подготовки легкоатлетов (модели подготовленности представителей различных видов легкой атлетики; морфофункциональные модели легкоатлетов; моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов).

24. Особенности построения тренировочного процесса женщин (построение тренировочного процесса у женщин в различных видах легкой атлетики по этапам многолетней подготовки; составление комплексов упражнений для развития основных мышечных групп).

25. Тренировка в спортивной ходьбе на различных этапах многолетней подготовки (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).

26. Тренировка в барьерном беге на различных этапах многолетней подготовки (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.).

27. Тренировка в многоборьях (мужчины) на различных этапах многолетней подготовки (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).

28. Тренировка в многоборьях (женщины) на различных этапах многолетней подготовки (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).

29. Спортивные соревнования и соревновательная деятельность в легкой атлетике (условия спортивных соревнований, влияющие на соревновательную деятельность спортсмена; спортивные соревнования в системе подготовки спортсмена; результат соревновательной деятельности).

Качественное изложение содержательного аспекта самостоятельной работы предусматривает формулировку основных понятий и определений рассматриваемой темы учебной дисциплины, точную количественную характеристику процессов и явлений, характеризующий данный предмет исследования, взаимосвязь частных положений с общими принципами и закономерностями, наличие собственных предложений исполнителя по развитию и совершенствованию отдельных составляющих, компонентов излагаемой темы.

Самостоятельная работа выполняется письменно (печать) в реферативной форме. Шрифт – Times New Roman, размер шрифта – 14, интервал – 1, общий объем – 3-4 страницы. Форма: название темы, исполнитель, план работы, список использованных источников.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

I курс

1. Сдать зачет по темам теоретико-методического раздела (1 семестр).
2. Сдать экзамен по темам теоретико-методического раздела (2 семестр).
3. Получить положительную оценку по учебной практике (составление план-конспекта подготовительной части урока и проведение ее на учебной группе в качестве преподавателя; участвовать в анализе и оценки проведенной учебной практики другими студентами).
4. Сдать зачет по практическому разделу: демонстрация техники изучаемых видов при выполнении следующих нормативов:

№ п/п	Упражнения, специализация	Нормативы	
		Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции, 100 м, с			
1	Скороходы, бегуны на длинные и средние дистанции	14.0	15.3
2	Бегуны на короткие дистанции, прыгуны, многоборцы	12.6	14.8
3	Метатели	13.6	15.8
Эстафетный бег, 4x100 метров, с			
1	Скороходы, бегуны на длинные и средние дистанции	56.0	1.03.0
2	Бегуны на короткие дистанции, прыгуны, многоборцы	54.5	1.02.0
3	Метатели	56.0	1.05.0
Бег на средние дистанции, 800 м, мин			
1	Скороходы, бегуны на длинные и средние дистанции	2.21.0	2.50.0
2	Бегуны на короткие дистанции, прыгуны, многоборцы	2.40.0	3.10.0
3	Метатели	2.55.0	3.30.0
Прыжок в высоту с разбега способом «фосбери-флоп», см			
1	Скороходы, бегуны на длинные и средние дистанции	145	120
2	Бегуны на короткие дистанции, прыгуны, многоборцы	150	130
3	Метатели	140	120
Толкание ядра, м		6.00 кг	4.00 кг
1	Скороходы, бегуны на длинные и средние дистанции	8.00	7.50

2	Бегуны на короткие дистанции, прыгуны, многоборцы	9.00	8.00
3	Метатели	11.50	9.50
Метание копья, м		0.800 кг	0.600 кг
1	Скороходы, бегуны на длинные и средние дистанции	30.00	20.00
2	Бегуны на короткие дистанции, прыгуны, многоборцы	32.00	21.00
3	Метатели	38.00	22.00

**Программные зачетные требования по учебной дисциплине
«Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»
для студентов I курса (1, 2 семестр)**

1. Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Характеристика вводной части учебно-тренировочного занятия.
3. Характеристика подготовительной части учебно-тренировочного занятия.
4. Подбор упражнений подготовительной части урока и их дозировка.
5. Методы проведения физических упражнений.
6. Основные требования техники безопасности при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Подготовка мест занятий.
7. Основные требования по подготовке мест занятий, оборудования и инвентаря, спортивной формы и обуви.
8. Причины травм и меры обеспечения безопасности, занимающихся в легкоатлетическом манеже, на стадионе, в естественных условиях.
9. История и эволюция техники прыжка в высоту с разбега.
10. Общая характеристика техники прыжка в высоту с разбега. Части прыжка.
11. Кинематические и динамические характеристики техники прыжка в высоту с разбега.
12. Задачи разбега в прыжке в высоту с разбега. Варианты выполнения разбега.
13. Отталкивание, как основное звено техники прыжка в высоту с разбега.
14. Способы прыжка в высоту с разбега. Особенности движений прыгуна в полете.
15. Значение приземления в прыжке в высоту с разбега. Варианты техники приземления.
16. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега.
17. Основные ошибки в технике прыжка в высоту с разбега и методы их исправления.
18. Общая характеристика техники бега на средние и длинные дистанции. Части дистанции.

19. Высокий старт. Положение спортсмена при выполнении команды «На старт!».
20. Особенности стартового разбега в беге на средние и длинные дистанции.
21. Кинематические и динамические характеристики техники бега на средние и длинные дистанции.
22. Способы финиширования. Изменение техники бега в условиях утомления.
23. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
24. Основные ошибки в технике бега на средние и длинные дистанции и методы их исправления.
25. Организация и проведение спортивных соревнований в беге на средние и длинные дистанции.
26. Организация и проведение спортивных соревнований в прыжках.
27. Организация и проведение международных спортивных соревнований.
28. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Обязанности представителей команд.
29. Состав и обязанности главной судейской коллегии.
30. Требования к измерению дистанций на стадионе.

**Программные экзаменационные требования по учебной дисциплине
«Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для
студентов I курса**

1. Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Этапы развития легкой атлетики как вида спорта, эволюция легкоатлетической программы.
3. Современное состояние легкоатлетического спорта. Достижения белорусских легкоатлетов.
4. Сущность спортивной техники. Понятие о технике легкоатлетических упражнений.
5. Основы техники ходьбы и бега (цикл, период, фаза движения).
6. Классификация легкоатлетических прыжков.
7. Составные части техники прыжка.
8. Механизм отталкивания. Значение маховых движений.
9. Движения прыгуна в полете и их значение.
10. Особенности приземления в горизонтальных и вертикальных прыжках.
11. Виды метаний и их классификация.
12. Дальность полета снаряда и факторы, ее определяющие.
13. Кинематические и динамические характеристики техники метаний.
14. Составные части техники метаний.
15. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. Форма и содержание упражнений. Виды упражнений.
16. Структура урока по легкой атлетике, его цели и задачи (характеристика частей урока, их содержание и взаимосвязь).

17. Подбор упражнений подготовительной части урока и их дозировка.
18. Особенности тренировочного занятия по легкой атлетике.
19. Основные требования техники безопасности при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Подготовка мест занятий.
20. Основные требования по подготовке мест занятий, оборудования и инвентаря, спортивной формы и обуви.
21. Причины травм и меры обеспечения безопасности занимающихся в легкоатлетическом манеже, на стадионе, в естественных условиях.
22. Общая характеристика техники спринтерского бега. Фазы.
23. Низкий старт. Варианты расстановки стартовых колодок. Положение спортсмена при выполнении команд «На старт!» и «Внимание!».
24. Особенности стартового разгона на разных спринтерских дистанциях.
25. Кинематические и динамические характеристики техники бега на короткие дистанции.
26. Способы финиширования. Изменение техники бега в условиях утомления.
27. Методика обучения технике спринтерского бега.
28. Основные ошибки в технике бега на короткие дистанции и методы их исправления.
29. Общая характеристика техники эстафетного бега. Фазы.
30. Техника передачи эстафетной палочки.
31. Кинематические и динамические характеристики техники эстафетного бега.
32. Методика обучения технике эстафетного бега.
33. Основные ошибки в технике эстафетного бега и методы их исправления.
34. История и эволюция техники прыжка в высоту с разбега.
35. Общая характеристика техники прыжка в высоту. Фазы.
36. Кинематические и динамические характеристики техники прыжка в высоту.
37. Задачи разбега в прыжке в высоту. Особенности разбега в разных способах прыжка.
38. Отталкивание, как основное звено техники прыжка в высоту.
39. Способы прыжка в высоту. Особенности движений прыгуна в полете.
40. Значение приземления в прыжке в высоту. Особенности приземления в разных способах прыжка.
41. Методика обучения технике прыжка в высоту.
42. Основные ошибки в технике прыжка в высоту и методы их исправления.
43. История и эволюция техники толкания ядра.
44. Общая характеристика техники толкания ядра. Фазы.
45. Кинематические и динамические характеристики техники толкания ядра.
46. Держание ядра. Исходное положение для выполнения толкания.
47. Задачи разгона снаряда в толкании ядра. Варианты разгона снаряда.

48. Финальное усилие, как основное звено техники толкания ядра.
49. Выпуск ядра, основные параметры полета снаряда. Сохранение равновесия после выпуска.
50. Методика обучения технике толкания ядра.
51. Основные ошибки в технике толкания ядра и методы их исправления.
52. История и эволюция техники метания копья.
53. Общая характеристика техники метания копья. Фазы.
54. Кинематические и динамические характеристики техники метания копья.
55. Характеристика снаряда в метании копья. Варианты держания копья.
56. Задачи разбега в метании копья. Части разбега и особенности их выполнения.
57. Финальное усилие, как основное звено техники метания копья.
58. Выпуск копья, основные параметры полета снаряда. Сохранение равновесия после выпуска.
59. Методика обучения технике метания копья.
60. Основные ошибки в технике метания копья и методы их исправления.
61. Классификация спортивных соревнований. Календарь спортивных соревнований. Документы планирования и проведения спортивных соревнований.
62. Основные требования к спортивной базе для проведения спортивных соревнований.
63. Состав главной судейской коллегии, обязанности.
64. Принципы разработки Положения и программы спортивных соревнований.
65. Подготовка мест спортивных соревнований по бегу, ходьбе, прыжкам, метаниям.
66. Судейские бригады спортивных соревнований по бегу (права и обязанности судей).
67. Принципы формирования забегов и финалов. Определение победителей в циклических (беговых) дисциплинах легкой атлетики.
68. Судейские бригады спортивных соревнований по прыжкам (права и обязанности судей).
69. Принципы проведения квалификационных спортивных соревнований. Определение участников финалов и победителей спортивных соревнований в горизонтальных и вертикальных прыжках.
70. Судейские бригады спортивных соревнований по метаниям (права и обязанности судей).
71. Принципы проведения квалификационных спортивных соревнований. Определение участников финалов и победителей спортивных соревнований в метаниях.
72. Общая характеристика техники бега на средние и длинные дистанции. Фазы.
73. Высокий старт. Положение спортсмена при выполнении команды «На старт!».

74. Особенности стартового разгона в беге на средние и длинные дистанции.

75. Кинематические и динамические характеристики техники бега на средние и длинные дистанции.

76. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.

77. Основные ошибки в технике бега на средние и длинные дистанции.

78. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Обязанности представителей команд.

79. Функциональные обязанности рефери спортивных соревнований.

80. Состав и обязанности стартовой бригады. Обязанности рефери.

81. Последние достижения белорусских легкоатлетов на международной арене.

II курс 3 семестр

1. Сдать зачет по практическому разделу с демонстрацией техники изученных видов при выполнении следующих нормативов:

№ п/п	Упражнения, специализация	Нормативы	
		Юноши	Девушки
Метание диска, м		1.750кг	1.00кг
1	Скороходы, бегуны на длинные и средние дистанции	23.00	22.00
2	Бегуны на короткие дистанции, прыгуны, многоборцы	26.00	24.00
3	Метатели	30.00	26.00
Бег с барьерами, 110 и 100 м, с		91.4(8.50м)	76.2(8.00м)
1	Скороходы, бегуны на длинные и средние дистанции	19.0	18.0
2	Бегуны на короткие дистанции, прыгуны, многоборцы	18.0	17.0
3	Метатели	19.3	18.3
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», «ножницы» и «прогнувшись», м			
1	Скороходы, бегуны на длинные и средние дистанции	4.70	4.20
2	Бегуны на короткие дистанции, прыгуны, многоборцы	5.20	4.60
3	Метатели	4.80	4.30
Тройной прыжок, м		11,00 м	9,00 м
1	Скороходы, бегуны на длинные и средние дистанции	10.50	8.50
2	Бегуны на короткие дистанции, прыгуны, многоборцы	11.50	9.50
3	Метатели	11.00	9.20

2. Сдать экзамен по темам теоретико-методического раздела.

Программные зачетно-экзаменационные требования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для студентов II курса (3 семестр)

1. Особенности внешней среды, в которой протекают тренировочные занятия и спортивные соревнования по легкой атлетике.

2. Конкретная характеристика, пространственные показатели и другие особенности помещений, открытой местности для занятий легкой атлетикой.

3. Особенности спортивной деятельности.
4. Характеристика мышечной деятельности: разнообразные режимы тренировочной и соревновательной деятельности.
5. Энергетические затраты, побочные факторы, факторы риска, типичные травмы.
6. Выбор занятий и изменение их организационно-методической направленности в связи с погодными условиями.
7. Принципы и методы обучения, особенности их применения.
8. Структура урока по легкой атлетике, его цели и задачи. Дидактические требования к уроку.
9. Основные типы уроков в зависимости от решаемых дидактических задач.
10. Характеристика частей урока, их содержание и взаимосвязь.
11. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. Форма и содержание упражнений. Виды упражнений.
12. Методы организации занимающихся на уроке физической культуры.
13. История и эволюция техники барьерного бега.
14. Общая характеристика техники барьерного бега. Фазы. Основные дистанции в барьерном беге.
15. Особенности старта и стартового разгона на различных дистанциях в барьерном беге.
16. Низкий старт. Варианты расстановки стартовых колодок. Положение спортсмена при выполнении команд «На старт!» и «Внимание!». Особенности стартового разгона.
17. Атака барьера и его преодоление (движения ног и рук).
18. Кинематические и динамические характеристики техники бега с барьерами на различных дистанциях. Критерии оценки техники.
19. Бег между барьерами. Значение ритма бега.
20. Особенности финиширования в беге с барьерами. Изменение техники бега в условиях утомления.
21. Методика обучения технике барьерного бега. Основные ошибки в технике барьерного бега и методы их исправления.
22. История и эволюция техники бега с препятствиями.
23. Общая характеристика техники бега с препятствиями. Фазы.
24. Кинематические и динамические характеристики техники бега с препятствиями.
25. Особенности финиширования в беге с препятствиями. Изменение техники бега в условиях утомления.
26. Методика обучения технике бега с препятствиями. Основные ошибки в технике бега с препятствиями и методы их исправления.
27. История и эволюция техники прыжка в длину с разбега.
28. Общая характеристика техники прыжка в длину. Фазы прыжка. Задачи разбега в прыжке в длину. Варианты выполнения разбега.
29. Кинематические и динамические характеристики техники прыжка в длину.

30. Отталкивание, как основное звено техники прыжка в длину.
31. Способы прыжка в длину. Особенности движений прыгуна в полете. Значение приземления в прыжке в длину. Варианты техники приземления.
32. Методика обучения технике прыжка в длину. Основные ошибки в технике прыжка в длину и методы их исправления.
33. История и эволюция техники метания диска.
34. Общая характеристика техники метания диска. Фазы техники. Характеристика снаряда в метании диска. Держание диска.
35. Кинематические и динамические характеристики техники метания диска.
36. Задачи разбега в метании диска. Исходное положение, предварительные размахивания, части разбега: особенности выполнения.
37. Финальное усилие, как основное звено техники метания диска.
38. Выпуск диска, основные параметры полета снаряда. Сохранение равновесия после выпуска.
39. Методика обучения технике метания диска. Основные ошибки в технике метания диска и методы их исправления.
40. История и эволюция техники тройного прыжка с разбега.
41. Общая характеристика техники тройного прыжка. Фазы.
42. Кинематические и динамические характеристики техники тройного прыжка.
43. Задачи разбега в тройном прыжке. Варианты выполнения разбега.
44. Отталкивание, как основное звено техники тройного прыжка. Особенности отталкивания при выполнении «скачка», «шага», «прыжка».
45. Особенности движений прыгуна в полете при выполнении «скачка», «шага», «прыжка».
46. Значение приземления в тройном прыжке. Варианты техники приземления.
47. Методика обучения технике тройного прыжка. Основные ошибки в технике тройного прыжка и методы их исправления.
48. Виды, характер и уровни спортивных соревнований по легкой атлетике.
49. Организация, проводящая спортивные соревнования (функции, обязанности).
50. Основные требования к спортивной базе для проведения спортивных соревнований.
51. Программа спортивных соревнований по легкой атлетике и особенности их проведения.
52. График спортивных соревнований и технология его составления.
53. Современные методики для изучения биомеханики движений.
54. Развитие научных исследований в спорте и легкой атлетике. Основные направления научных исследований.
55. Состав главной судейской коллегии, обязанности.
56. Организация работы секретариата спортивных соревнований. Особенности работы секретаря в циклических и ациклических дисциплинах

легкой атлетики.

57. Судейская бригада по прыжкам в длину с разбега (права и обязанности судей).

58. Судейская бригада по тройному прыжку с разбега (права и обязанности судей).

59. Судейская бригада по метанию диска (права и обязанности судей).

60. Судейская бригада по барьерному бегу (права и обязанности судей).

61. Судейская бригада по бегу с препятствиями (права и обязанности судей).

62. Правила спортивных соревнований в метании диска. Подготовка и проверка снарядов в метаниях. Принципы проведения квалификационных соревнований. Определение участников финалов и победителей спортивных соревнований.

63. Правила спортивных соревнований в прыжках в длину с разбега. Принципы проведения квалификационных спортивных соревнований. Определение участников финалов и победителей спортивных соревнований.

64. Правила спортивных соревнований в тройном прыжке с разбега. Принципы проведения квалификационных спортивных соревнований. Определение участников финалов и победителей спортивных соревнований.

65. Правила соревнований в барьерном беге. Принципы формирования забегов и финалов. Определение победителей.

66. Правила спортивных соревнований в беге с препятствиями. Принципы формирования забегов и финалов. Определение победителей.

4 семестр

1. Сдать дифференцированный зачет по темам теоретико-методического и практического разделов с демонстрацией техники изученных видов при выполнении следующих нормативов:

№ п/п	Упражнения, специализация	Нормативы	
		Юноши	Девушки
Спортивная ходьба, 1000 м, мин			
1	Скороходы, бегуны на длинные и средние дистанции	5.30	6.10
2	Бегуны на короткие дистанции, прыгуны, многоборцы	5.50	6.30
3	Метатели	6.10	7.00
Прыжок с шестом, м			
1	Скороходы, бегуны на длинные и средние дистанции	2.20	Техника
2	Бегуны на короткие дистанции, прыгуны, многоборцы	2.40	Техника
3	Метатели	2.20	Техника
Метание молота, м			
		6.00кг	4.00кг
1	Скороходы, бегуны на длинные и средние дистанции	28.00	22.00
2	Бегуны на короткие дистанции, прыгуны, многоборцы	33.00	24.00
3	Метатели	37.00	28.00

Программные зачетные требования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»

для студентов II курса (4 семестр)

1. Возникновение видов легкой атлетики.
2. Характеристика двигательных действий в спортивной ходьбе: циклы, периоды, фазы, моменты
3. Рациональность, эффективность и экономичность спортивной ходьбы
4. Эволюция техники спортивной ходьбы
5. Эволюция техники прыжка с шестом.
6. Анализ техники прыжка с шестом: разбега, отталкивания, опорной части прыжка, безопорной части прыжка
7. Рациональность, эффективность и экономичность техники прыжка с шестом
8. Критерии оценки эффективности техники прыжка с шестом
9. Эволюция техники метания молота.
10. Анализ техники метания молота: держания снаряда, исходного положение перед началом метания, предварительного вращения молота, поворотов метателя с молотом, двух опорной фазы поворотов, одноопорной фазы поворотов, окончания поворотов, фазы финального усилия.
11. Рациональность, эффективность и экономичность техники метания молота.
12. Критерии оценки эффективности техники метания молота
13. Формирование забегов, жеребьевка и порядок выхода в следующий круг соревнований
14. Равенство результатов.
15. Правила спортивных соревнований в барьерном беге.
16. Правила спортивных соревнований в беге с препятствиями.
17. Правила спортивных соревнований в эстафетном беге.
18. Выбор темы исследования.
19. Изучение научно-методической литературы.
20. Определение объекта и предмета исследования.
21. Определение цели и задач.
22. Цель и задачи деятельности спортивно-оздоровительных лагерей.
23. Разновидности спортивно-оздоровительных лагерей.
24. Документы, регламентирующие работу спортивно-оздоровительных лагерей.
25. Материально-техническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря.
26. Санитарно-гигиеническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря.
27. Планирующая документация в спортивно-оздоровительном лагере.
28. Организация и формы идеологической и воспитательной работы, культурно-досуговых и спортивно-массовых мероприятий в спортивно-оздоровительном лагере.

1. Подготовить планы-конспекты проведения урока по легкой атлетике со школьниками младших, средних и старших классов.

2. Провести модельный урок по легкой атлетике по конспекту для одной из возрастных групп.

3. Подготовить рефераты по темам управляемой самостоятельной работы.

4. Демонстрация техники изученных видов специальных беговых, прыжковых и бросковых упражнений и выполнение следующих нормативов.

№ п/п	Упражнения, специализация	Нормативы	
		Мужчины	Женщины
Бег 60 м, с			
1	Скороходы, бегуны на длинные и средние дистанции	8.00	8.70
2	Бегуны на короткие дистанции, прыгуны, многоборцы	7.50	8.00
3	Метатели	7.80	9.00
Прыжок в длину с места, м			
1	Скороходы, бегуны на длинные и средние дистанции	2.50	2.20
2	Бегуны на короткие дистанции, прыгуны, многоборцы	2.80	2.30
3	Метатели	2.70	2.30
Бросок ядра двумя руками с места вперед, м		7.260 кг	4.00 кг
1	Скороходы, бегуны на длинные и средние дистанции	9.00	9.00
2	Бегуны на короткие дистанции, прыгуны, многоборцы	10.00	10.00
3	Метатели	12.00	12.00

Программные зачетно-экзаменационные требования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для студентов III курса (5 семестр)

1. Формирование основных систем организма в разные возрастные периоды развития ребенка (дошкольный, младший, средний и старший школьный возраст).
2. Учет сенситивных периодов развития организма при воспитании физических качеств и освоении техники легкоатлетических упражнений.
3. Влияние систематических занятий легкоатлетическими упражнениями на изменение морфофункциональных характеристик занимающихся физической культурой.
4. Содержание занятий физической культурой в дошкольных учреждениях.
5. Легкоатлетические упражнения в программе детского сада.
6. Формы занятий, их частота и продолжительность в младших и старших группах детского сада.
7. Ходьба, бег, прыжки и бросковые упражнения как средства укрепления опорно-двигательного аппарата и функционального развития детей.
8. Методические приемы, используемые на занятиях в дошкольных учреждениях.
9. Особенности построения занятия в дошкольных учреждениях. Формы организации детей на занятиях.
10. Специфика обучения упражнениям в раннем возрасте.
11. Легкоатлетические упражнения в программе школьных занятий физической культурой. Распределение учебного материала по годам обучения. Контрольные тесты.
12. Легкоатлетических упражнений как средство формирования двигательных навыков и развития физических качеств школьников, их оздоровительное значение.
13. Место легкой атлетики в учебных программах по физическому воспитанию в высших и средних специальных заведениях. Контрольные нормативы.
14. Специфические особенности физической подготовки в зависимости от профиля и направления образования.
15. Основные стороны спортивной подготовки легкоатлетов: техническая, физическая, тактическая, психологическая, интегральная.
16. Реализация принципа направленности к высшим достижениям в подготовке легкоатлетов.
17. Реализация принципа углубленной специализации в подготовке легкоатлетов.
18. Реализация принципа непрерывности тренировочного процесса в подготовке легкоатлетов.
19. Реализация принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам в подготовке легкоатлетов.

20. Реализация принципа волнообразности и вариативность нагрузок в подготовке легкоатлетов
21. Реализация принципа цикличности процесса подготовки в подготовке легкоатлетов.
22. Реализация принципа единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности в подготовке легкоатлетов.
23. Реализация принципа единства и взаимосвязи тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутренировочными факторами в подготовке легкоатлетов.
24. Реализация принципа взаимообусловленности эффективности тренировочного процесса и профилактики спортивного травматизма в подготовке легкоатлетов
25. Дидактические принципы и их использование в системе подготовки легкоатлетов.
26. Спортивная техника и техническая подготовленность. Прием и действие.
27. Основные тенденции развития техники легкоатлетических упражнений.
28. Базовые и дополнительные движения и действия в легкоатлетических упражнениях.
29. Элементы динамической осанки, главные и корректирующие управляющие движения в различных видах легкоатлетических упражнений.
30. Результативность техники и эффективность техники легкоатлетических упражнений.
31. Стабильность техники и вариативность техники легкоатлетических упражнений.
32. Экономичность техники легкоатлетических упражнений.
33. Задачи, средства и методы технической подготовки легкоатлетов.
34. Этапы и стадии технической подготовки легкоатлетов.
35. Основы методики совершенствования техники легкоатлетов высокой квалификации.
36. Значимость спортивной тактики и тактической подготовленности в легкой атлетике.
37. Варианты решения тактических задач в видах легкой атлетики.
38. Овладение и совершенствование тактических действий в различных видах легкой атлетики.
39. Формирование мотивации занятий легкой атлетикой.
40. Значимость психологической подготовки в различных видах легкой атлетики.
41. Средства и методы психологической подготовки легкоатлетов
42. Совершенствование психологической подготовленности на различных этапах многолетней подготовки легкоатлетов.
43. Идеомоторная тренировка психологической подготовленности легкоатлетов.
44. Управление стартовыми состояниями легкоатлетов.

45. Общие положения правил спортивных соревнований в технических видах легкой атлетики (разминка в соревновательной зоне, отметки, порядок участия в спортивных соревнованиях, попытки).

46. Общие положения правил спортивных соревнований в технических видах легкой атлетики (помехи, затягивание времени, отсутствие во время спортивных соревнований, равенство результатов, результаты).

47. Оборудование места спортивных соревнований в прыжке в высоту.

48. Оборудование места спортивных соревнований в прыжке с шестом.

49. Оборудование места спортивных соревнований в прыжке в длину.

50. Оборудование места спортивных соревнований в тройном прыжке.

51. Общие положения правил спортивных соревнований вертикальных прыжков.

52. Общие положения правил горизонтальных прыжков.

53. Состав и функции судейских бригады при проведении вертикальных прыжков.

54. Состав и функции судейских бригады при проведении горизонтальных прыжков.

55. Реклама и демонстрация материалов во время международных спортивных соревнований.

56. Заключение пари и другие антикоррупционные нарушения.

57. Допуск спортсмена к спортивным соревнованиям.

58. Подготовка спортивного соревнования (предварительный, основной, заключительный этапы и их содержание).

59. Должностные обязанности и функции главного судьи спортивных соревнований по легкой атлетике.

60. Должностные обязанности и функции главного секретаря спортивных соревнований по легкой атлетике.

61. Должностные обязанности и функции заместителей главного судьи спортивных соревнований по легкой атлетике.

62. Технология проведения урока по легкой атлетике в младших классах.

63. Технология проведения урока по легкой атлетике в средних классах.

64. Технология проведения урока по легкой атлетике в старших классах.

65. Структурный анализ решения основных задач урока по легкой атлетике в учреждениях общего среднего образования.

66. Закономерности совершенствования двигательной структуры беговых упражнений.

67. Закономерности совершенствования двигательной структуры прыжковых упражнений.

68. Закономерности совершенствования двигательной структуры бросковых упражнений.

69. Методика изучения и анализа источников литературы.

70. Педагогические методы исследования в легкой атлетике.

71. Лабораторные методы исследования в легкой атлетике.

72. Использование новых компьютерных технологий: коммуникационных, вычислительных, сервисных направлений.

73. Интернет-технологии в процессе поиска и обмена информации.

74. Использование методов математической статистики в исследованиях по легкой атлетике.

75. Цель, задачи и виды педагогического эксперимента в исследованиях по легкой атлетике.

76. Лабораторное и педагогическое тестирование легкоатлетов.

6 семестр

1. Подготовить планы-конспекты проведения учебно-тренировочных занятий по бегу, прыжкам и метаниям.

2. Провести модельное занятие по конспекту для одного из видов легкой атлетики.

3. Подготовить рефераты по темам управляемой самостоятельной работы.

4. Демонстрация техники изученных видов легкой атлетики и выполнение следующих нормативов в десятиборье и семиборье.

№ п/п	Упражнения, специализация	Нормативы	
		Мужчины	Женщины
Десятиборье, семиборье, очки			
1	Скороходы, бегуны на длинные и средние дистанции	3000	2000
2	Бегуны на короткие дистанции, прыгуны, многоборцы	3400	2200
3	Метатели	3200	2100

Программные зачетно-экзаменационные требования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для студентов III курса (6 семестр)

1. Цель, задачи, структура и аспекты деятельности международной ассоциации легкоатлетических федераций.

2. Цель, задачи, структура и аспекты деятельности Белорусской федерации легкой атлетики.

3. Соотношение рекордов Республики Беларусь, Европы и мира в различных видах легкой атлетики.

4. Многолетние тенденции развития отдельных видов легкой атлетики в Республике Беларусь.

5. Перспективы и прогноз дальнейшего развития легкоатлетического спорта.

6. Анализ причин роста и застоя результатов в различных видах легкой атлетики.

7. Психолого-педагогическая характеристика профессиональной деятельности тренера по легкой атлетике.

8. Организация профессиональной деятельности тренера по легкой атлетике.

9. Формы повышения квалификации профессиональной деятельности тренера по легкой атлетике.

10. Характер проявления скоростных способностей в различных видах легкой атлетики.

11. Основные требования к рациональному построению процесса развития скоростных способностей.

12. Взаимосвязь скоростных способностей с другими физическими качествами в различных легкоатлетических упражнениях.

13. Взаимосвязь скоростных способностей с уровнем освоения двигательной структуры легкоатлетических упражнений.

14. Средства и методы развития скоростных способностей в легкой атлетике.

15. Развитие скоростных способностей на различных этапах многолетней подготовки легкоатлетов.

16. Закономерности развития скоростных способностей в микро-, мезо- и макроциклах.

17. Особенности развития скоростных способностей в различных видах легкоатлетических упражнений.

18. Контроль уровня развития скоростных способностей в различных видах легкой атлетики.

19. Характер проявления гибкости в различных видах легкой атлетики.

20. Основные требования к рациональному построению процесса развития гибкости у легкоатлетов.

21. Взаимосвязь гибкости с другими физическими качествами в различных легкоатлетических упражнениях.

22. Взаимосвязь гибкости с уровнем освоения двигательной структуры легкоатлетических упражнений.

23. Средства и методы развития гибкости в легкой атлетике.

24. Развитие гибкости на различных этапах многолетней подготовки легкоатлетов.

25. Закономерности развития гибкости в микро-, мезо- и макроциклах.

26. Особенности развития гибкости в различных видах легкоатлетических упражнений.

27. Контроль уровня развития гибкости в различных видах легкой атлетики.

28. Характер проявления силовых способностей в различных видах легкой атлетики.

29. Основные требования к рациональному построению процесса развития силовых способностей у легкоатлетов.

30. Взаимосвязь силовых способностей с другими физическими качествами в различных легкоатлетических упражнениях.

31. Взаимосвязь силовых способностей с уровнем освоения двигательной структуры легкоатлетических упражнений.

32. Средства и методы развития силовых способностей в легкой атлетике.

33. Развитие силовых способностей на различных этапах многолетней подготовки легкоатлетов.

34. Закономерности развития силовых способностей в микро-, мезо- и макроциклах.

35. Особенности развития силовых способностей в различных видах легкоатлетических упражнений.

36. Контроль уровня развития силовых способностей в различных видах легкой атлетики.

37. Характер проявления координационных способностей в различных видах легкой атлетики.

38. Основные требования к рациональному построению процесса развития координационных способностей у легкоатлетов.

39. Взаимосвязь координационных способностей с другими физическими качествами в различных легкоатлетических упражнениях.

40. Взаимосвязь координационных способностей с уровнем освоения двигательной структуры легкоатлетических упражнений.

41. Средства и методы развития координационных способностей в легкой атлетике.

42. Развитие координационных способностей на различных этапах многолетней подготовки легкоатлетов.

43. Закономерности развития координационных способностей в микро-, мезо- и макроциклах.

44. Особенности развития координационных способностей в различных видах легкоатлетических упражнений.

45. Контроль уровня развития координационных способностей в различных видах легкой атлетики.

46. Характер проявления выносливости в различных видах легкой атлетики.

47. Основные требования к рациональному построению процесса развития выносливости у легкоатлетов.

48. Взаимосвязь выносливости с другими физическими качествами в различных легкоатлетических упражнениях.

49. Взаимосвязь выносливости с уровнем освоения двигательной структуры легкоатлетических упражнений.

50. Средства и методы развития выносливости в легкой атлетике.

51. Развитие выносливости на различных этапах многолетней подготовки легкоатлетов.

52. Закономерности развития выносливости в микро-, мезо- и макроциклах.

53. Особенности развития выносливости в различных видах легкоатлетических упражнений.

54. Контроль уровня развития выносливости в различных видах легкой атлетики.

55. Продолжительность и структура многолетней подготовки в легкой атлетике.

56. Факторы, определяющие качественные и количественные характеристики многолетней структуры подготовки в легкой атлетике.

57. Закономерности становления различных сторон спортивного мастерства в легкой атлетике.

58. Основные направления интенсификации подготовки в процессе многолетнего совершенствования.

59. Цель, задачи и методические особенности построения этапа предварительной подготовки в легкой атлетике.

60. Цель, задачи и методические особенности построения этапа начальной специализации в легкой атлетике.

61. Цель, задачи и методические особенности построения этапа углубленной специализации в легкой атлетике.

62. Цель, задачи и методические особенности построения этапа спортивного совершенствования в легкой атлетике.

63. Характеристика круглогодичной тренировки в легкой атлетике.

64. Факторы, влияющие на организацию годичного цикла в различных видах легкой атлетики.

65. Особенности распределение тренировочных нагрузок в зависимости от вариантов построения круглогодичной тренировки в легкой атлетике.

66. Состав и функции судейских бригады при проведении вертикальных прыжков.

67. Оборудование места спортивных соревнований в толкании ядра.

68. Оборудование места спортивных соревнований в метании копья.

69. Оборудование места спортивных соревнований в метании диска.

70. Оборудование места спортивных соревнований в метании молота.

71. Общие положения правил спортивных соревнований легкоатлетических метаний.

72. Состав и функции судейских бригады при проведении легкоатлетических метаний.

73. Методика составления планов-конспектов проведения учебно-тренировочных занятий в легкой атлетике.

74. Способы и методы исправления сопутствующих искажений техники.

75. Характеристика тестирования двигательной работоспособности в легкой атлетике.

76. Характеристика тестирования двигательных способностей в легкой атлетике.

77. Характеристика тестирования технической подготовленности в различных видах легкой атлетики.

78. Характеристика тестирования психологической подготовленности в легкой атлетике.

79. Характеристика структуры научной работы.

80. Технология подготовки и написания научной работы.

1. Сдать зачет по темам теоретико-методического раздела (7, 8 семестры).
2. Сдать экзамен по темам теоретико-методического раздела (8 семестр).
3. Получить положительную оценку по учебной практике (составление план-конспекта учебно-тренировочного занятия и проведение ее на учебной группе в качестве тренера-преподавателя; участвовать в анализе и оценке проведенной учебной практики другими студентами).
4. Сдать зачет по практическому разделу: демонстрация техники изученных видов легкой атлетики при выполнении следующих нормативов:

№ п/п	Упражнения	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1	Спортивная ходьба, 1000 м	2800 м	2600 м
2	Бег с барьерами, 110 и 100 м	27 с	30 с
3	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», «ножницы» и «прогнувшись»	5,30 м	4,00 м
4	Тройной прыжок	11,00 м	9,00 м
5	Метание молота	35 м	24 м
6	Метание диска	28,00 м	24,00 м

Программные зачетно-экзаменационные требования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для студентов IV курса (7 семестр)

1. Общие основы построения разминки (задачи: функциональная, двигательная и эмоциональная; физиологические процессы).
2. Структура и содержание разминки (общая и специальная части разминки).
3. Особенности предсоревновательной разминки.
4. Особенности разминки в различных видах легкой атлетики.
5. Особенность разминки в зависимости от возраста, пола и квалификации легкоатлета.
6. Общая структура легкоатлетических занятий (вводно-подготовительная, основная и заключительная части).
7. Основная педагогическая направленность занятий (основные и дополнительные занятия).
8. Занятия избирательной и комплексной направленности в легкой атлетике (последовательность решения основных учебных задач: последовательное и параллельное).
9. Нагрузка в занятии.
10. Типы и организация легкоатлетических занятий (учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные, модельные занятия).
11. Построение и организация учебных занятий в зависимости от возраста, подготовленности, пола и квалификации занимающихся.

12. Определение микроцикла. Основные типы микроциклов (втягивающие, ударные, восстановительные, подводящие, соревновательные).

13. Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками.

14. 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).

15. Сочетание в микроцикле занятий с различной по величине и направленности нагрузками.

16. Структура микроциклов различного типа.

17. Особенности построения микроциклов при нескольких занятиях в течение дня.

18. Типы мезоциклов (втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные мезоциклы).

19. Сочетание микроциклов в мезоцикле в зависимости от этапа, периода и цели подготовки.

20. Особенности построения мезоциклов в зависимости от возраста, пола и подготовленности занимающихся легкой атлетикой.

21. Особенности построения мезоциклов в зависимости от вида легкой атлетики.

22. Особенности построения мезоциклов при тренировке женщин.

23. Наследственные влияния на функциональные возможности и физические качества человека. Генетические маркеры спортивных задатков. Генетические аспекты тренируемости спортсменов.

24. Научно-методические рекомендации по отбору и прогнозированию способностей легкоатлетов. Индивидуальные способности и выбор вида легкой атлетики.

25. Системный подход в изучении способностей и одаренности в спорте. Тип нервной системы и его значение в процессе занятий спортом. Соматическое развитие и спортивные способности.

26. Методика тестирования спортивных способностей (значение и задачи тестов).

27. Классификация тестов для оценки тренированности (протоколирование, подсчет и оценка результатов тестирования; определение надежности и объективности теста).

28. Методические принципы применения тестов в спортивной практике.

29. 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).

30. 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).

31. 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).

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

33. Управление как многогранный процесс. Определение индивидуальных особенностей и возможностей спортсмена.

34. Постановка цели и времени её достижения. Виды управления.

35. Этапное управление.

36. Текущее управление.

37. Оперативное управление.

38. Постановка конкретных задач обучения, воспитания и повышения функциональных возможностей.

39. Выбор средств и методов подготовки.

40. Выполнение тренировочной работы, контроль и учет тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ и коррекция их.

41. Цель, объект и виды контроля в легкой атлетике (этапный, текущий, оперативный контроль).

42. Углубленный, избирательный и локальный контроль.

43. Педагогический, социально-психологический и медико-биологический контроль.

44. Требования к показателям, используемым в контроле.

45. Контроль физической, технической, тактической и психологической подготовленности легкоатлета.

46. Особенности контроля в зависимости от вида легкой атлетики, возраста, пола и квалификации занимающихся.

47. Цель и задачи моделирования в легкой атлетике.

48. Основные группы моделей.

49. Обобщенные модели.

50. Групповые модели.

51. Индивидуальные модели.

52. Модели соревновательной деятельности в различных видах легкой атлетики.

53. Модели подготовленности представителей различных видов легкой атлетики.

54. Морфофункциональные модели легкоатлетов.

55. Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.

56. Цель и задачи прогнозирования в легкой атлетике.
57. Краткосрочное, среднесрочное, долгосрочное и сверхдолгосрочное планирование.
58. Закономерности, определяющие качество прогнозирования в каждом отдельном виде.
59. Методы прогнозирования.
60. Точность и качество прогнозирования.
61. Использование видов прогнозирования в зависимости от возраста и квалификации занимающихся.
62. Развитие женского легкоатлетического спорта.
63. Анатомо-физиологические особенности женского организма (сравнение антропометрических и физиологических показателей женщин и мужчин).
64. Зависимость работоспособности женщин от периодических изменений, происходящих в их организме.
65. Особенности построения тренировочного процесса (многолетняя подготовка, макро- и мезоциклы; рекомендуемые средства и методы, особенности дозирования нагрузки).
66. Занятия легкой атлетикой во время беременности.
67. Построение тренировочного процесса у женщин в различных видах легкой атлетики по этапам многолетней подготовки.
68. Составление комплексов упражнений для развития основных мышечных групп у женщин.
69. Построение многолетней подготовки, этапы многолетней подготовки в беге на короткие дистанции. Цель и задачи этапов. Основные средства и методы подготовки.
70. Специфика качеств, необходимых бегунам на короткие дистанции.
71. Динамика объемов и интенсивности тренировочных средств подготовки в беге на короткие дистанции.
72. Особенности планирования тренировочного процесса в беге на короткие дистанции в зависимости от длины дистанции, возраста и пола.
73. Варианты планирования годичного цикла подготовки в зависимости от дистанции, пола и возраста в беге на короткие дистанции.
74. Значение технической и физической подготовки в беге на короткие дистанции (соотношение средств технической и физической (общей и специальной) подготовки в годичном цикле).
75. Тесты и контрольные нормативы в беге на короткие дистанции.
76. Планирование соревновательной деятельности бегунов на короткие дистанции в зимнем и летнем сезоне.
77. Нормирование отдыха, питания и средств восстановления в беге на короткие дистанции.
78. Функциональные показатели и физические качества, лимитирующие достижение высоких результатов в беге на короткие дистанции.
79. Модельные характеристики технической и специальной физической подготовленности бегунов на короткие дистанции.

80. Контрольно-педагогические испытания (тесты) (их характеристика, в зависимости от уровня подготовленности и возраста) в беге на короткие дистанции.

81. Построение многолетней подготовки, этапы многолетней подготовки в беге на средние дистанции. Цель и задачи этапов. Основные средства и методы подготовки.

82. Специфика качеств, необходимых бегунам на средние дистанции.

83. Динамика объемов и интенсивности тренировочных средств подготовки в беге на средние дистанции.

84. Особенности планирования тренировочного процесса в беге на средние дистанции в зависимости от длины дистанции, возраста и пола.

85. Варианты планирования годового цикла подготовки в зависимости от дистанции, пола и возраста в беге на средние дистанции.

86. Значение технической и физической подготовки в беге на средние дистанции (соотношение средств технической и физической (общей и специальной) подготовки в годовом цикле).

87. Тесты и контрольные нормативы в беге на средние дистанции.

88. Планирование соревновательной деятельности бегунов на средние дистанции в зимнем и летнем сезоне.

89. Нормирование отдыха, питания и средств восстановления в беге на средние дистанции.

90. Функциональные показатели и физические качества, лимитирующие достижение высоких результатов в беге на средние дистанции.

91. Модельные характеристики технической и специальной физической подготовленности бегунов на средние дистанции.

92. Контрольно-педагогические испытания (тесты) (их характеристика, в зависимости от уровня подготовленности и возраста) в беге на средние дистанции.

93. Планирование тренировочного процесса в условиях среднегорья и высокогорья.

94. Особенности построения тренировочных занятий, направленных на воспитание общей и специальной выносливости.

95. Тактическая подготовка бегунов на средние дистанции.

96. Построение многолетней подготовки, этапы многолетней подготовки в прыжке в длину. Цель и задачи этапов. Основные средства и методы подготовки.

97. Специфика качеств, необходимых прыгунам в длину.

98. Динамика объемов и интенсивности тренировочных средств подготовки в прыжке в длину.

99. Особенности планирования тренировочного процесса в прыжке в длину в зависимости от возраста и пола.

100. Варианты планирования годового цикла подготовки в зависимости от пола и возраста в прыжке в длину.

101. Значение технической и физической подготовки в прыжке в длину (соотношение средств технической и физической (общей и специальной) подготовки в годичном цикле).

102. Тесты и контрольные нормативы в прыжке в длину.

103. Планирование соревновательной деятельности прыгунов в длину в зимнем и летнем сезоне.

104. Нормирование отдыха, питания и средств восстановления в прыжке в длину.

105. Функциональные показатели и физические качества, лимитирующие достижение высоких результатов в прыжке в длину.

106. Модельные характеристики технической и специальной физической подготовленности прыгунов в длину.

107. Контрольно-педагогические испытания (тесты) (их характеристика, в зависимости от уровня подготовленности и возраста) в прыжке в длину.

108. Тактическая подготовка прыгунов в длину.

109. Тесты для исследования двигательной работоспособности.

110. Тесты для исследования физических качеств.

111. Тесты для определения технических и тактических навыков.

112. Тесты для определения психологической и морально-волевой подготовленности.

8 семестр

Программные экзаменационные требования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для студентов 4 курса (8 семестр)

1. Обеспечение безопасности на занятиях и профилактика травматизма в легкой атлетике.

2. История развития легкой атлетики в Республике Беларусь.

3. Основные функции и особенности деятельности тренера по легкой атлетике.

4. Легкая атлетика в системе образования.

5. Эволюция техники легкоатлетических упражнений.

6. Техника спортивной ходьбы.

7. Техника бега на выносливость.

8. Техника бега на короткие дистанции.

9. Техника эстафетного бега (на примере эстафеты 4x100 м).

10. Техника барьерного бега (на примере одного из видов).

11. Техника прыжка в высоту с разбега (на примере одного из способов).

12. Техника прыжка в длину с разбега (на примере одного из способов).

13. Техника тройного прыжка с разбега.

14. Техника метания копья.

15. Техника толкания ядра способом «со скачка».

16. Техника метания диска.

17. Методика обучения технике спортивной ходьбы.

18. Методика обучения технике бега на выносливость.
19. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
20. Методика обучения технике эстафетного бега (на примере эстафеты 4x100 м).
21. Методика обучения технике барьерного бега (на примере одного из видов).
22. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега (на примере одного из способов).
23. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега (на примере одного из способов).
24. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега.
25. Методика обучения технике метания копья.
26. Методика обучения технике толкания ядра (способом «со скачка»).
27. Методика обучения технике толкания ядра (способом «с поворота»).
28. Методика обучения технике метания диска.
29. Основы спортивной подготовки в легкой атлетике.
30. Техническая подготовленность и техническая подготовка легкоатлетов.
31. Виды спортивной подготовки легкоатлетов.
32. Методика развития быстроты у легкоатлетов.
33. Методика развития силы у легкоатлетов.
34. Многолетний план тренировки легкоатлета (на примере одного из видов легкой атлетики).
35. Годичная тренировка легкоатлета (одноцикловое и двухцикловое планирование, периоды, этапы подготовки и их продолжительность).
36. Тренировочные микроциклы (недельные) и их применение на различных этапах годичной подготовки.
37. Отбор и спортивная ориентация в метаниях.
38. Отбор и спортивная ориентация в прыжках.
39. Отбор и спортивная ориентация в беге на выносливость.
40. Отбор и спортивная ориентация в беге на короткие дистанции.
41. Понятие спортивной подготовки. Цель, задачи спортивной подготовки.
42. Контроль в системе подготовки легкоатлетов.
43. Особенности построения тренировочного процесса у женщин.
44. Методика тренировки в спортивной ходьбе.
45. Методика тренировки бегунов на короткие дистанции (100, 200 м).
46. Методика тренировки бегунов на средние дистанции.
47. Методика тренировки бегунов на длинные дистанции.
48. Методика тренировки в беге на 400 м с барьерами.
49. Методика тренировки в беге на 110 м с барьерами.
50. Методика тренировки прыгунов в длину с разбега.
51. Методика тренировки прыгунов в высоту с разбега.
52. Методика тренировки в толкании ядра.
53. Методика тренировки в метании копья.
54. Методика тренировки в метании диска.
55. Методика тренировки десятиборцев.

56. Спортивные соревнования и соревновательная деятельность в легкой атлетике.
57. Общие положения организации спортивных соревнований по легкой атлетике.
58. Положение о спортивных соревнованиях по легкой атлетике.
59. Обязанности главного судьи спортивных соревнований, его заместителей. Организация работы секретариата.
60. Разметка легкоатлетического стадиона.
61. Организация и проведение спортивных соревнований по метаниям.
62. Организация и проведение спортивных соревнований по толканию ядра.
63. Организация и проведение спортивных соревнований по прыжкам в высоту.
64. Организация и проведение спортивных соревнований по горизонтальным прыжкам.
65. Работа судей на финише и судей хронометристов.
66. Работа судей на дистанции (на стадионе и вне стадиона).
67. Организация и проведение спортивных соревнований по бегу вне стадиона.
68. Место и роль строевых упражнений в легкой атлетике.
69. Место и роль общеразвивающих упражнений в легкой атлетике.
70. Место и роль специальных упражнений в легкой атлетике.
71. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
72. Методика проведения урока по легкой атлетике.
73. Планирование научного исследования.
74. Методы и методики научного исследования в легкой атлетике.
75. Подготовка рукописи и оформление научной работы.

Критерии выставления оценки по практическим нормативам:

1-3 баллов: отказ от выполнения упражнения, демонстрация части действия, нет структурных связей между элементами фаз техники легкоатлетического вида.

4-5 баллов: демонстрация техники легкоатлетического вида с грубыми ошибками.

6-8 баллов: демонстрация техники легкоатлетического вида с незначительными ошибками (недостаточная скорость выполнения, амплитуда).

9-10 баллов: демонстрация правильной техники легкоатлетического вида, соответствие правилам соревнований.

Примечание:

- преподаватель оценивает технику, при условии выполнения студентом минимального практического норматива;

- минимальный практический норматив указан в таблицах.

ТРЕБОВАНИЯ К КУРСОВОЙ РАБОТЕ

Курсовая работа является завершающим этапом самостоятельной научной работы студента.

Цель научной работы заключается в систематизации, закреплении и расширении теоретических и практических знаний по легкой атлетике. В процессе подготовки курсовой работы студенты обязаны овладеть:

- навыками самостоятельного проведения исследований;
- умением работать с литературными источниками;
- ставить задачи исследования;
- знанием необходимых методов научного исследования;
- умением практически применять методы математической статистики при обработке экспериментальных данных;
- умением самостоятельно анализировать результаты исследования и формулировать выводы;
- умением правильно оформить научную работу.

В соответствии с учебным планом студенты выполняют курсовую работу на 4-5 курсах (предусмотрено 40 часов).

Руководство курсовыми работами осуществляется выпускающими кафедрами.

Курсовые работы должны представлять собой научный или методический труд, выполненный на основе глубокого и всестороннего изучения литературных источников, применения в процессе работы нескольких методов педагогического исследования и обобщения личного опыта и собственных наблюдений.

Курсовая работа должна содержать следующие части:

- Титульный лист.
- Оглавление.
- Перечень условных обозначений (при необходимости).
- Введение.
- Общую характеристику работы.
- Основную часть (состоит из глав и разделов).
- Заключение.
- Библиографический список.
- Приложения.

В тексте работы должны иметься ссылки как на современных отечественных и зарубежных исследователей, так и на научные работы прошлых лет. Общее количество ссылок должно составлять не менее 45-50 литературных единиц. Объём курсовой работы должен составлять не менее 30-35 страниц.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ КУРСОВЫХ РАБОТ

1. Исследование соревновательной деятельности в видах легкой атлетики.
2. Исследование взаимосвязи технической и физической подготовленности на различных этапах многолетней подготовки легкоатлетов.
3. Особенности совершенствования технического мастерства легкоатлетов на различных этапах многолетней подготовки легкоатлетов.
4. Воспитание физических качеств у легкоатлетов на различных этапах многолетней подготовки легкоатлетов.
5. Исследование биомеханических параметров техники легкоатлетов различной квалификации.
6. Педагогический и контроль за уровнем физической и технической подготовленности легкоатлетов.
7. Исследование эффективности средств и методов подготовки легкоатлетов с учетом возраста, уровня подготовленности, пола.
8. Структура тренировочных и соревновательных нагрузок легкоатлетов с учетом уровня подготовленности, возраста, пола в годичном цикле подготовки.
9. Методические приемы управления процессом психологической подготовки легкоатлетов высокой квалификации в годичном цикле.
10. Восстановительные средства в системе подготовки легкоатлета различной квалификации.
11. Легкоатлетический спорт на Олимпийских играх современности.
12. Средства и методы физической подготовки легкоатлетов различных специализаций и их распределение в годичном цикле.
13. Принципы и методы обучения технике легкоатлетических упражнений в учреждениях образования.
14. Биомеханические и педагогические аспекты оценки техники различных видов легкой атлетики.
15. Методические приемы управления тренировочным процессом легкоатлетов различной квалификации в годичном цикле и в процессе многолетней подготовки.
16. Прогнозирование спортивных результатов в различных видах легкой атлетики.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ КОМПЬЮТЕРНЫХ ПРОГРАММ И Т.П.

1. Оборудованный и оснащенный в соответствии с современными требованиями легкоатлетический спортивный комплекс, включающий беговую дорожку длиной 200, 400 метров, сектора для вертикальных и горизонтальных прыжков, сектора для метаний.
2. Современное оборудование и спортивные снаряды для проведения спортивных соревнований по различным видам легкой атлетики в соответствии с международными правилами ИААФ.
3. Компьютерный класс с общим числом рабочих мест не менее 30-ти.
4. Современное оборудование, позволяющее качественно использовать в учебном процессе наглядные методы: мультимедийные аппараты, интерактивные доски и т.д.
5. Специализированные компьютерные программы для организации контроля и самоконтроля студентов, качественного и количественного анализа техники спортивных упражнений, интернет-технологии.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ В ГРУППАХ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕНИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Ограничение физической нагрузки в зависимости от функционального состояния физиологических систем

1. Нагрузка лимитируется функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Показаны физические упражнения:

Общеразвивающие упражнения на воздухе, ходьба и бег в медленном и среднем темпах, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, гребля, плавание в сочетании с дыхательными упражнениями с учетом реакции сердца на нагрузку. Также показаны пешие прогулки, ближний туризм. По мере тренированности можно включать пробегание небольших отрезков с ускорениями, упражнения с предметами, в парах. В занятиях широко используется перемена положения тела, сочетание упражнений для туловища с упражнениями для конечностей, поднятие конечностей в положении лежа на спине для стимуляции венозного оттока крови, движения головой, упражнения для плечевого пояса с целью нормализации кровотока в сосудах головного мозга.

Дыхательные упражнения: *статические* (с ровным ритмичным дыханием, упражнения дыхания, изменение механизма дыхания и фаз дыхательного цикла, понижение уровня дыхания), *динамические* (в сочетании с упражнениями, облегчающими выполнение фаз или всего дыхательного цикла; обеспечивающими избирательное увеличение подвижности и вентиляции легких, способствующими восстановлению или увеличению подвижности ребер и диафрагмы, формирующими навыки рационального сочетания дыхания и движений). Растягивание мышц и связок. Упражнения на расслабление.

Студентам, имеющим миопию, показаны упражнения циклического, преимущественно аэробного характера, а также плавание (с исключением возможного раздражающего действия хлорсодержащих веществ на органы зрения), игры в настольный теннис, бадминтон.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: значительные длительные нагрузки циклического и ациклического характера, выполняемые с высокой интенсивностью; статические напряжения, связанные с задержкой дыхания; метание снарядов, длительное выполнение упражнений с высокой скоростью. С большими ограничениями используются упражнения с отягощениями, прыжки, резкие перемещения, многократные повторения однообразных упражнений, вызывающие утомление; маховые упражнения с максимальной амплитудой движения; упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, глубокими наклонами головы и туловища; подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. В зависимости от типа нервной деятельности противопоказаны упражнения, усиливающие и без того преобладающие процессы возбуждения или торможения.

При выполнении физических упражнений студентами, имеющими *близорукость*, должны быть исключены следующие задания: упражнения на бревне типа прыжков и соскоков, опорные прыжки через снаряды, кувырки и стойки вниз головой, упражнения на гимнастической стенке на высоте более двух метров, прыжки через скакалку, прыжки и подскоки с опорой на две ноги одновременно, а также упражнения, при выполнении которых возможны падения и резкие сотрясения тела.

Также противопоказаны упражнения со значительными мышечными напряжениями и интенсивностью, выполняемые на гимнастических снарядах или тренажерах.

2. Нагрузка лимитируется болевым синдромом (нарушение деятельности желудочно-кишечного тракта, гепатобилиарная система):

Показаны физические упражнения:

для студентов, имеющих заболевания желудочно-кишечного тракта, рекомендуются общеразвивающие и общеукрепляющие упражнения с постепенно усложняющейся и повышающейся физической нагрузкой в различных исходных положениях (лежа на спине, боку, стоя на четвереньках, сидя и стоя). Через каждые 3–4 упражнения выполнять диафрагмальное дыхание. Упражнения с отягощениями предпочтительнее выполнять в положении лежа на спине или сидя, избегая чрезмерного напряжения мышц брюшной стенки и повышения внутрибрюшного давления. Полезны дозированная ходьба, бег в медленном и среднем темпах, лыжные прогулки, спортивные и подвижные игры средней интенсивности, плавание в теплой воде.

При нарушениях обмена веществ рекомендованы физические упражнения, способствующие воспитанию выносливости.

Студенты, имеющие заболевания мочеполовой системы могут выполнять нагрузки умеренной интенсивности и различной направленности предпочтительно циклического характера.

При хронических гинекологических заболеваниях полезны упражнения для брюшного пресса в положении лежа, упражнения, способствующие улучшению кровоснабжения органов малого таза.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: любые упражнения, выполняемые менее, чем через час после еды или на голодный желудок, а также упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, задержкой дыхания, вызывающие сильное утомление. В начальном периоде занятий ограничиваются резкие движения (прыжки, бег на скорость, подскоки). С ограничениями используется исходное положение лежа на животе, в периоды обострений оно исключается полностью.

При хронических воспалительных заболеваниях почек ограничиваются упражнения с резкими поворотами, наклонами, скручиванием туловища, прыжки; не допускается переохлаждение организма, а в занятиях плаванием ограничивается пребывание в воде данных студентов до 15–20 мин. Наличие

нефроптоза предполагает ограничение упражнений, способствующих еще большему опусканию почки: прыжков, длительного выполнения упражнений в вертикальном положении и др.

3. Нагрузка лимитируется функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата. Упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп, увеличение подвижности поврежденных суставов, исправление осанки. Лучшие исходные положения те, при которых максимально разгружается позвоночник: лежа на спине, животе, стоя на четвереньках. Показаны упражнения с отягощениями в сочетании с дыхательными и релаксационными в положении лежа. Студентам, имеющим деформации позвоночника (сколиоз, кифоз, лордоз), рекомендовано плавание способом брасс, ходьба на лыжах, гребля, игра в волейбол, упражнения у гимнастической стенки и с гимнастической палкой. Широко используются упражнения на координацию и равновесие.

Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии: при сколиозе ограничивают упражнения с сопротивлением, которые могут способствовать сближению крайних точек дуги искривленного позвоночника; упражнения, выполняемые с чрезмерным напряжением. К упражнениям ограниченного и противопоказанного применения относятся также: круговые движения туловищем и тазом, скрестные движения руками спереди и ногами в упоре сидя сзади; скручивание туловища с наклоном вперед, назад и в стороны; скрестные шаги; попеременные движения ногами и руками. Ограничения в занятиях физическими упражнениями зависят от локализации и тяжести повреждения органов движения.

При наличии артрита нижних конечностей физические упражнения выполняются преимущественно в положении сидя и лежа, исключая исходные положения с опорой на больной сустав. Избегать чрезмерных напряжений.

Студентам, имеющим в анамнезе пояснично-крестцовый радикулит, остеохондроз, противопоказаны резкие движения, наклоны в безопорном положении.

МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

Основные методы и технологии обучения, отвечающие цели и задачам учебной дисциплины:

– методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности: словесные (рассказ, лекция, беседа, объяснение, описание), наглядные (демонстрация, иллюстрация, наблюдение, видеометод), практические (упражнения, учебно-производительный труд), работа с книгой (составление библиографии, плана, конспектирование, тезирование, цитирование, аннотирование);

– методы стимулирования учебной деятельности (метод формирования познавательного интереса, метод стимулирования долга и ответственности);

– методы контроля и самоконтроля: индивидуальный опрос, фронтальный опрос, устные зачеты, устные экзамены, компьютерный контроль;

– технология полного усвоения знаний;

– технология разноуровневого обучения;

– технология программированного обучения;

– технология модульного обучения;

– технология развивающего обучения;

– технология проблемного обучения;

– технология обучения как учебного исследования;

– коммуникативные технологии;

– игровые технологии.

ДИАГНОСТИКА КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

Учебным планом направления специальности в качестве форм текущей аттестации студентов по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» предусмотрены: зачет, дифференцированный зачет, экзамен и курсовая работа. Десятибалльная шкала представляет собой систему измерения учебных достижений студента, в которой отметка уровня знаний выражается последовательным рядом чисел (баллов) «1», «2», «3», «4», «5», «6», «7», «8», «9», «10». При оценке знаний студентов отметками в баллах по десятибалльной шкале учитываются критерии оценки результатов учебной деятельности студентов в учреждениях высшего образования по десятибалльной шкале.

Положительными являются отметки не ниже 4 (четыре) баллов. Отметки 1 (один), 2 (два), 3 (три) являются неудовлетворительными.

Результаты текущей аттестации студентов в форме зачета оцениваются отметками «зачтено», «не зачтено». Положительной является отметка «зачтено», отметка «не зачтено» является неудовлетворительной.

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для промежуточной аттестации знаний студентов по учебной дисциплине и диагностики компетенций студентов используются следующие формы:

- собеседования;
- доклады на семинарских занятиях;
- доклады на конференциях;
- контрольные опросы;
- письменные отчеты по аудиторным (домашним) практическим упражнениям;
- отчеты по аудиторным практическим упражнениям с их устной защитой;
- курсовые работы с их устной защитой;
- практические контрольные нормативы;
- устные зачеты;
- устные экзамены.

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ
УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА**

Баллы	Показатели оценки
1 (один), не зачтено	Отсутствие приращения знаний и компетенций в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины
2 (два), не зачтено	Фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования; знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок; пассивность на практических и семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
3 (три), не зачтено	Недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками; слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач; неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины; пассивность на практических и семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
4 (четыре), зачтено	Достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач; умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку; работа под руководством преподавателя на практических и семинарских занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий
5 (пять), зачтено	Достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; владение

	<p>инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку; самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий</p>
6 (шесть), зачтено	<p>Достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках, учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку; активная самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
7 (семь), зачтено	<p>Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;</p>

	самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
8 (восемь), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; активная самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
9 (девять), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; систематическая, активная самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
10 (десять),	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования

зачтено	по учебной дисциплине, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное и изложение ответа на вопросы; безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации; полное и глубокое усвоение основной, дополнительной литературы по изучаемой учебной дисциплине; умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине; и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин; творческая самостоятельная работ: на практических и семинарских занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
---------	--

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 молодежной лёгкой атлетики / В. Б. Зеличенко ; пер. Э. З. Озолина. – М. : Олимпия-пресс : Terra-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 : Терра-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 : Терра-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. : Терра-Спорт : Олимпия Пресс, 2000. – 176 с.
42. Тер-Ованесян, И. А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд / И. А. Тер-Ованесян. – М. : Терра-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. Ассое. легкоатлет. федераций ; оригинал. 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.yumru.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.

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ УВО
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА»
С ДРУГИМИ УЧЕБНЫМИ ДИСЦИПЛИНАМИ

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
1	2	3	4
ТиМСПВИВС	Водно-технических видов спорта		Учебная программ УВО утверждена на заседании кафедры, протокол от 09.01.2019 № 6
Биомеханика	Биомеханики		Учебная программ УВО утверждена на заседании кафедры, протокол от 09.01.2019 № 6