Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00
4f1c8c6fad2a4b5b5e244c728abc366fab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Новокузнецкий институт (филиал)

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования
Кафедра физической культуры и спорта

Студеникина Светлана Александровна

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Методические указания по изучению дисциплины
по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
(профиль «Физическая культура»)

Новокузнецк

2020

Студеникина С.А.
Легкая атлетика в образовательных учреждениях: метод. указ. по изучению дисциплины по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура» (прикладной бакалавриат) /С.А.Студеникина. - Новокузнецк ин-т (фил.) Кемеров. гос. ун-та. – Новокузнецк: НФИ КемГУ, 2020. – 11 с. - Текст: непосредственный.

В настоящих методических указаниях для студентов представлена информация, позволяющая упорядочить и существенно облегчить подготовку студентов к сдаче зачетных требований.

Рекомендовано
На заседании кафедры ФКС
протокол №3 от 28.11.2019
Зав.кафедрой
Артемьев А.А.

С.А.Студеникина, 2020
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет», Новокузнецкий институт (филиал), 2020

Текст представлен в авторской редакции

Содержание

1. Цели дисциплины 4
2. Разделы дисциплины 4
3. Содержание дисциплины 4
4. Рекомендуемая литература и электронные источники 5
5. Тестовые задания 5
6. Тематика рефератов 6
7. Вопросы к зачету 7

1. Цели дисциплины

Целью освоения дисциплины «Легкая атлетика в образовательных учреждениях» является овладение студентами основ спортивной тренировки в легкой атлетике, методики организации и проведения соревнований по легкой атлетике в процессе физкультурно-спортивной и педагогической деятельности. Формирование у студентов целостного видения содержания учебной дисциплины, усвоение теоретических знаний, овладение практическими умениями и организационными навыками использования легкой атлетики в системе физической культуры и спорта.

2. Разделы дисциплины

1.Основы спортивной тренировки в легкой атлетике.

3. Содержание дисциплины

1	Основы спортивной тренировки в легкой атлетике	1.Организация и работа ДЮСШ и СДЮШОР, ШВСМ. Этапы подготовки: их цели и задачи. 2.Эффективность, экономичность и простота движений легкоатлета. 3.Общая и скоростная выносливость легкоатлета. Методика развития общей и скоростной выносливости. 4.Быстрота и скоростно-силовые способности легкоатлета. 5.Методика развития быстроты и скоростно-силовых качеств. 6.Координационные способности легкоатлета. 7.Методика развития координационных способностей. 8.Силовые качества легкоатлета. 9.Методика развития силовых способностей. 10.Гибкость легкоатлета. Развитие гибкости легкоатлета. 12.Судейство видов легкой атлетики.

4. Рекомендуемая литература и электронные источники

1.Грецов, Г. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика [Текст]: учебник / Г. В. Грецов [и др.] ; под ред. Г. В. Грецова и А. Б. Янковского. – 2-е издание ; стереотипное. – Москва: Академия, 2014. – 288 с. – (Высшее образование. Бакалавриат). – ISBN 978-5-4468-1295-0 .

2. Германов, Г. Н. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. – Электронные текстовые данные. – Москва: Юрайт, 2019. – 258 с. – (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). – ISBN 978-5-534-05787-4. – Режим доступа: https://biblio-online.ru/book/legkaya-atletika-v-osnovnoy-i-sredney-polnoy-shkole-438887

3.Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс] / И.А. Луревич. – Минск: Вышэйшая школа, 2011. – 351 с. - URL:

http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=110086&sr=1

4.Информационный сайт для учителей «Физкультура в школе» http://www.fizkulturavshkole.ru/

Информационный сайт учителей физкультуры «Физкультура на 5» http://fizkultura-na5.ru

5. Задания (вопросы).

1. Соревновательный период тренировки, основные задачи этого периода.
2. Принципы тренировки легкоатлетов.
3. Круглогодичная тренировка в легкой атлетике и её периодизация.
4. Задачи и содержание подготовительной части учебно-тренировочного занятия.

5. Место и значение легкой атлетике в системе физического воспитания.
6. Основные средства и методы тренировки.
7. Развитие и воспитание силы у легкоатлетов.
8. Привести примеры на любом из видов.
9. Развитие и воспитание выносливости в легкой атлетике.
10. Общие закономерности обучения технике легкоатлетических упражнений.
11. Развитие и воспитание гибкости легкоатлета.
12. Развитие и воспитание ловкости легкоатлета.
13. Теоретическая подготовка легкоатлетов.
14. Техническая подготовка легкоатлетов.
15. Воспитание моральных качеств и психологическая подготовка легкоатлетов.
16. Общая и специальная физическая подготовка легкоатлетов.
17. Построение и содержание тренировки.
18. Оказание помощи спортсменам.
19. Планирование многолетней тренировки легкоатлета.
20. Особенности занятий с юными легкоатлетами.

6. Тематика рефератов

1. Сравнительный анализ техники российских легкоатлетов и ведущих зарубежных легкоатлетов по кинограммам (отдельно по каждому виду у мужчин и женщин).
2. Уровень развития быстроты у студентов различных факультетов.
3. Уровень развития выносливости у студентов различных факультетов.
4. Уровень развития ловкости у студентов различных факультетов.
5. Уровень развития силы у студентов различных факультетов.
6. Уровень развития прыгучести у студентов различных факультетов.

7. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов занимающихся и не занимающихся спортом.

8. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств учащихся выпускных классов средних школ и студентов 1 курса вузов.

9. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов 1 и 2 курсов вузов.

10. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов разных курсов факультета физической культуры.

11. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов факультета физической культуры, занимающихся различными видами спорта.

7. Вопросы к зачету

1. Знать методику развития технической подготовки видов легкой атлетики.
2. Знать методику развития физических качеств легкоатлета.
3. Уметь составить положение о соревновании по легкой атлетике.
4. Судейство соревнований по легкой атлетике, ведение соревновательной документации