

Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00
Федеральный государственный образовательный центр
образовательное учреждение высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Новокузнецкий институт (филиал)

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

Студеникина Светлана Александровна

ТЕХНОЛОГИЯ ЛЕГКОАТЛЕТической ПОДГОТОВКИ

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

Новокузнецк
2020

Студеникина С.А.

Технология легкоатлетической подготовки: 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.....	6
6. Тематика рефератов	8
7. Вопросы к зачету	8

1. Цели дисциплины

Целью освоения дисциплины «Технология легкоатлетической подготовки» является овладение студентами основ спортивной тренировки, методики организации и проведения соревнований по легкой атлетике в процессе физкультурно-спортивной и педагогической деятельности. Ориентирует на подготовку к учебно-воспитательной, социально-педагогической, научно-методической, физкультурно-спортивной, оздоровительной деятельности.

2. Разделы дисциплины

Основы спортивной тренировки в легкой атлетике.

3. Содержание дисциплины

1	Основы спортивной тренировки в легкой атлетике	<ol style="list-style-type: none">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://biblionline.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.ru4>.

5. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе [Электронный ресурс] : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. – Электронные текстовые данные. – Москва: Юрайт, 2019. – 205 с. – (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). – ISBN 978-5-534-05786-7. – Режим доступа: <https://biblionline.ru/book/legkaya-atletika-v-nachalnoy-shkole-438886>

5. Тестовые задания .

Тестовое задание № 1

Методика обучение метаниям начинается с ...

- предварительной части разбега;
- держания и выпуска снаряда;
- бросковой части разбега;
- финального усилия.

Тестовое задание № 2

Самая большая амплитуда движений спортсмена наблюдается в беге на

- сверхдлинные дистанции;
- средние дистанции;
- короткие дистанции;
- длинные дистанции.

Тестовое задание № 3

Длина зоны передачи эстафетной палочки составляет ...

- 10 метров;
- 15 метров;
- 30 метров.

Тестовое задание № 4

Стартовый разгон выполняется с целью ...

- уменьшения лобового сопротивления воздуху;
- набора максимальной скорости в минимальный промежуток времени
- соблюдения правил соревнований;

Тестовое задание № 5

В прыжках в высоту на каждой высоте спортсмен имеет право на ...

- 1 попытку;
- 2 попытки;
- 3 попытки;
- то количество попыток, которое оговорено в положении о соревнованиях.

Тестовое задание № 6

Очередность попыток в финальной части соревнований по прыжкам в длину устанавливается в порядке ...

- от лучшего к худшему результату;
- от худшего к лучшему результату;
- записи в протоколе;
- по усмотрению главного судьи.

Тестовое задание № 7

Цель движений в полёте в прыжках в длину заключается в ...

- уменьшении сопротивления воздуху;
- увеличении скорости;
- поддержании равновесия;
- уменьшении действия силы тяжести.

Тестовое задание № 8

С увеличением угла разбега в прыжках в высоту место отталкивания ...

- приближается к планке;
- отдаляется от планки;
- остаётся без изменений;
- перемещается вдоль планки.

Тестовое задание № 9

Максимальную скорость разбега в прыжках в длину спортсмен развивает

...

- на 5, 6 беговых шагах
- на 7, 9 беговых шагах
- на последних шагах разбега

Тестовое задание № 10

Главная фаза в прыжках ...

- разбег
- отталкивание
- приземление

6. Тематика рефератов

1. История развития легкоатлетических видов (отдельно по каждому виду легкой атлетики у мужчин и женщин).
2. История развития легкой атлетики в регионе, области, городе.
3. Анализ техники легкоатлетических видов (отдельно по каждому виду легкой атлетики у мужчин и женщин).
4. Сравнительный анализ техники российских легкоатлетов и ведущих зарубежных легкоатлетов по кинограммам (отдельно по каждому виду у мужчин и женщин).
5. Уровень развития быстроты у студентов различных факультетов, не занимающихся спортом.
6. Уровень развития выносливости у студентов различных факультетов, не занимающихся спортом.
7. Уровень развития ловкости у студентов различных факультетов, не занимающихся спортом.
8. Уровень развития силы у студентов различных факультетов, не занимающихся спортом.
9. Уровень развития прыгучести у студентов различных факультетов, не занимающихся спортом.
10. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов занимающихся и не занимающихся спортом.
11. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств учащихся выпускных классов средних школ и студентов 1 курса педагогических вузов.
12. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов 1 и 2 курсов педагогических вузов.
13. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов разных курсов (1-5) факультета физической культуры.
14. Сравнительный анализ уровня развития физических качеств студентов факультета физической культуры, занимающихся различными видами спорта.

7. Вопросы к зачету

1. Техника – это...?
2. Перечислите разновидности гладкого бега .
3. Перечислите фазы спринтерского бега и их задачи .
4. Фаза – это ...?
5. Перечисли виды стартов

6. Какое движения в технике бега является главным
7. Методика – это ...?
8. Какая фаза техники бега на короткие дистанции изучается после фазы старта
9. Какая фаза техники бега на короткие дистанции главная
10. Перечисли дистанции спринтерского бега
11. Как называется способ метания мяча
12. Перечисли фазы метания мяча
13. Какая фаза метания мяча является главной
14. Сколько бросковых шагов, какой выполняется скрестно?
15. Перечисли способы отведения мяча.
16. Какая фаза метания является технически сложной .
17. Главное движение в технике метания.