Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d5021d0cf0e75e03a5b6fdf6436

_МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кузбасский гуманитарно-педагогический институт
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Кемеровский государственный университет»

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

«УТВЕРЖДАЮ»
Декан ФФКЕП
_____ В.А. Рябов
«15» марта 2022г.

Рабочая программа дисциплины

К.М.04.17 Теория и методика обучения дисциплинам легкой атлетики

Код, название дисциплины

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура
Код, название направления

Направленность (профиль) подготовки
Инструктор-методист по физической культуре и спорту

Программа **бакалавриата**

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная

Год набора **2022**

Новокузнецк 2022

Содержание

1. Цель дисциплины. 3
1.1. Формируемые компетенции 3
1.2. Индикаторы достижения компетенций 3
1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине 4
2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации. 4
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины. 5
3.1. Учебно-тематический план 5
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы 6
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации. 7
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины. 8
5.1 Учебная литература 8
5.2. Программное и информационное обеспечение освоения дисциплины. 8
5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы. 9
6. Иные сведения и (или) материалы. 9
6.1. Примерные темы письменных учебных работ 9
6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации 10

1. Цель дисциплины.

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформирована компетенция основной профессиональной образовательной программы бакалавриата: ОПК-3.

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплине см. таблицы 1 и 2.

1.1. Формируемые компетенции

Таблица 1. Формируемые дисциплиной компетенции

Наименование вида компетенции	Наименование категории (группы) компетенций	Код и название компетенции
Общепрофессиональная	Обучение и развитие	ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

1.2. Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2. Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.	ОПК-3.1. Владеет методиками проведения учебно-тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий (праздники, соревнования, дни здоровья), мероприятий оздоровительного характера средствами базовых видов спорта. ОПК-3.2. Определяет причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения. ОПК-3.3. Использует спортивный инвентарь и контрольно-измерительные приборы на учебно-тренировочных занятиях.	К.М.04.03 Теория и методика обучения гимнастике К.М.04.05 Теория и методика обучения плаванию К.М.04.09 Теория и методика обучения спортивным играм К.М.04.13 Теория и методика обучения единоборствам К.М.04.14 Теория и методика обучения спортивным танцам **К.М.04.17 Теория и методика обучения дисциплинам легкой атлетики** К.М.08.01(У) Ознакомительная практика. Знакомство с физкультурно-спортивной организацией К.М.08.02(У) Тренерская практика. Группа начальной подготовки К.М.08.04(П) Тренерская практика. Группа спортивного совершенствования

1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3. Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.	ОПК-3.1. Владеет методиками проведения учебно-тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий (праздники, соревнования, дни здоровья), мероприятий оздоровительного характера средствами базовых видов спорта. ОПК-3.2. Определяет причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения. ОПК-3.3. Использует спортивный инвентарь и контрольно-измерительные приборы на учебно-тренировочных занятиях.	Знает: – методику развития физических качеств средствами легкой атлетики; – методики контроля и оценки физической и технической подготовленности занимающихся легкой атлетикой; – методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики. Умеет: – использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач; – пользоваться спортивным инвентарем и контрольно-измерительными приборами на учебно-тренировочных занятиях по легкой атлетике; – оценивать качество выполнения легкоатлетических упражнений, определять ошибки в технике и корректно подбирать приемы и средства для их устранения. Владеет: – навыками проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; – навыками проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.

2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.

Таблица 4. Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий.

Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов
1.Общая трудоемкость дисциплины	288
2.Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	96
Аудиторная работа (всего):	96
в том числе:	
лекции	12
практические занятия, семинары	84

практикумы	
лабораторные работы	
в интерактивной форме	10
в электронной форме	
Внеаудиторная работа (всего):	
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем	
подготовка курсовой работы/контактная работа	
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем*)*	
творческая работа (эссе)	
3.Самостоятельная работа обучающихся (всего)	120
4. Промежуточная аттестация обучающегося	семестр 7 – экзамен (36ч.) семестр 8 – экзамен (36ч.)

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

3.1. Учебно-тематический план

Таблица 5. Учебно-тематический план очной формы обучения

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)			Формы[1] текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ.		
1.	Основы лёгкой атлетики как вида спорта. Методика развития физических качеств средствами легкой атлетики.	12	2	20	30	УО, ПР
2.	Техника легкоатлетических видов спорта. Оценка качества выполнения легкоатлетических упражнений.	32	2	20	30	УО, ПР
3.	Методика обучения технике легкоатлетическим видам спорта.	32	4	22	30	УО, ПР
4.	Спортивная тренировка в легкой атлетике. Использование спортивного инвентаря и контрольно-измерительных приборов.	32	4	22	30	УО, ПР
	Промежуточная аттестация	72				семестр 7 – УО-4 семестр 8 – УО-4
	Всего:	**288**	**12**	**84**	**120**	

[1] УО – устный опрос, УО-1 – собеседование, УО-3 – зачет, УО-4 – экзамен, ПР – письменная работа, ПР-1 – тест, ПР-2 – контрольная работа, ПР-3 – эссе, ПР-4 – реферат, ПР-5 – курсовая работа, ПР-7 – отчет по НИРС, ИЗ –индивидуальное задание; ТС-3 – комплексные ситуационные задачи.

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 7. Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		Содержание лекционного курса
1.	Основы лёгкой атлетики как вида спорта.	Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры. Задачи и содержание курса «Легкая атлетика» в системе подготовки специалистов физической культуры и спорта. Организация, проведение и элементарные правила соревнований по легкой атлетике.
2.	Техника легкоатлетических видов спорта.	Классификация техники движений. Фазы, структуры, силы движений. Основы техники спортивной ходьбы. Техника легкоатлетического бега. Техника легкоатлетических прыжков. Техника прыжков в высоту с шестом. Техника тройного прыжка с разбега. Техника различных видов легкоатлетических метаний. Техника толкания ядра. Техника метания диска. Техника метания молота.
3.	Методика обучения технике легкоатлетическим видам спорта.	Основы методики обучения технике легкоатлетических видов спорта. Обучение как педагогический процесс. Методические принципы обучения технике легкоатлетических видов спорта. Методы, средства и задачи обучения. Методика обучения технике спортивной ходьбы Методика обучения технике бега на 3000 м с препятствиями. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега, прыжков с шестом. Методика обучения технике легкоатлетических метаний снаряда: копья, ядра, диска, молота. Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма.
4.	Спортивная тренировка в легкой атлетике.	Цель, задачи и принципы спортивной тренировки в легкой атлетике. Средства и методы спортивной тренировки. Виды спортивной подготовки. Периодизация спортивной тренировки .Управление процессом спортивной тренировки в легкой атлетике. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике. Особенности управления учебно-тренировочным процессом в женской легкой атлетике.
		Содержание практических занятий
1.	Основы лёгкой атлетики как вида спорта.	Виды и характер соревнований по легкой атлетике. Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике. Элементарные правила соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований по бегу и ходьбе. Правила соревнований по прыжкам, метаниям, многоборью. Правила проведения соревнований в помещениях.
2.	Техника легкоатлетических видов спорта.	Техника бега на средние и длинные дистанции. Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции. Особенности техники кроссового бега. Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега. Техника барьерного бега. Техника бега с препятствиями. Техника прыжков в длину с разбега. Техника прыжков в высоту с разбега. Техника прыжков с места. Техника метания копья, гранаты и малого мяча.
3.	Методика обучения технике легкоатлетическим видам спорта.	Типовая схема обучения и последовательность изучения техники легкоатлетических видов спорта. Анализ, ошибки и оценки выполнения техники движений. Формы занятий по легкой атлетике. Методика обучения технике спортивной ходьбы. Методика обучения технике. бега на короткие дистанции, бега на средние и длинные дистанции, эстафетного бега, барьерного бега. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков в высоту с разбега, в длину с разбега. Методика обучения технике легкоатлетических метаний: малого мяча, гранаты.
4.	Спортивная тренировка в легкой атлетике.	Нагрузка в тренировке легкоатлета. Этапы многолетней подготовки легкоатлета. Показатели тренированности легкоатлета. Методика развития функциональных возможностей легкоатлета. Организация, планирование и учет учебно-тренировочной деятельности. Подготовка организма занимающихся к соревновательной деятельности. Особенности планирования тренировочных нагрузок.
	Промежуточная аттестация – *экзамен*	

4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 8.

Таблица 8. Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС). ЗФО

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы
Текущая учебная работа в семестре				
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий.	**80** (100% / баллов приведенной шкалы)	Лекционные занятия (3 занятия)	6 баллов – посещение 1 лекционного занятия.	3-18
		Практические занятия (7 занятий)	4 балла – посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65% 6 баллов – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85,1-100%	28-42
		Итоговый тест	20 баллов (51 - 65% правильных ответов) 39 баллов (66 - 84% правильных ответов) 40 баллов (85 - 100% правильных ответов)	20-40
Итого по текущей работе в семестре				**51 - 100**
Промежуточная аттестация				
Промежуточная аттестация экзамен	20-40 (100% /баллов приведенной шкалы	Вопрос	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10-20
		Решение практикоориентированного задания.	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10-20
Итого по промежуточной аттестации (зачет)				**20-40**
Суммарная оценка по дисциплине: Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации 51 – 100 б.				

Результаты экзамена определяются оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно». При выставлении оценок учитывается уровень приобретенных компетенций студента по составляющим «знать», «уметь», «владеть». Компонент «знать» оценивается теоретическими вопросами по содержанию дисциплины, компоненты «уметь» и «владеть» – практико-ориентированными заданиями. Важное значение имеют объем, глубина знаний, аргументированность и доказательность умозаключений студента, а также общий кругозор студента.

При выставлении оценки экзаменатор руководствуется следующим:

– оценка «отлично» выставляется студенту, показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания учебной программы, усвоившему основную литературу и знакомый с дополнительной литературой; как правило, оценка «отлично» выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины с сопряженными дис-

циплинами, а также их значение для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании курса (посредством приведения примеров);

– оценки «хорошо» заслуживает студент, обнаруживший полное знание учебно-программного материала, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе, но недостаточно глубоко изучивший дополнительные материалы по изучаемой дисциплине; как правило, оценка «хорошо» выставляется студентам, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению;

– оценки «удовлетворительно» заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала в минимальном объеме, достаточном для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, знакомый с основной литературой. Как правило, оценка «удовлетворительно», выставляется студентам, допустившим погрешности в ответе на экзамене, но обладающим необходимым потенциалом для их устранения под руководством преподавателя;

– оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, обнаружившему значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в ответе на экзамене.

5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.

5.1 Учебная литература

Основная учебная литература:

1. Грецов, Г. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика: 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. – Текст: непосредственный.

Дополнительная учебная литература:

1 Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе : 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. –URL: https://biblio-online.ru/book/legkaya-atletika-v-osnovnoy-i-sredney-polnoy-shkole-438887(дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

2. Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – Москва : Академия, 2009. – 463, [1] с. – (Высшее образование). – ISBN 576951146X . – Текст: непосредственный.

3. Легкая атлетика. Многоборье : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва: программа / Федеральное агентство по физической культуре и спорту ; [под редакцией И. И. Столова]. – Москва: Советский спорт, 2005. – 111, [1] с. – Библиогр.: с. 110-111. – ISBN 5971800078 . – Текст: непосредственный.

4. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе : 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. – URL: https://biblio-online.ru/book/legkaya-atletika-v-nachalnoy-shkole-438886. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

5.2. Программное и информационное обеспечение освоения дисциплины.

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях НФИ КемГУ:

№	Наименование помещений для проведения всех видов	Адрес помещений для прове-

п/п	учебной деятельности по дисциплине	дения всех видов учебной деятельности по дисциплине
1.	**218** Учебная аудитория (мультимедийная) для проведения: – занятий лекционного типа; – занятий семинарского (практического) типа; – текущего контроля и промежуточной аттестации. **Специализированная (учебная) мебель:** доска меловая, кафедра, столы, стулья. **Оборудование**: *стационарное* - компьютер преподавателя, экран, проектор. **Учебно-наглядные пособия.** **Используемое программное обеспечение:** MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). **Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.**	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
2.	**126 Спортивный зал.** Учебная аудитория для проведения: – занятий семинарского (практического) типа; – текущего контроля и промежуточной аттестации. **Специализированная (учебная) мебель:** скамьи гимнастические (2 шт.). **Оборудование:** мат прыжковый (2 шт.), барьер (7 шт.), спортивный инвентарь. **Учебно-наглядные пособия.**	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
3.	**106 Помещение** для самостоятельной работы, студентов: **Специализированная (учебная) мебель:** столы, стулья, доска меловая. **Оборудование:** компьютеры (4 шт). **Учебно-наглядные пособия**. **Используемое программное обеспечение:** MS Windows (Microsoft Imagine Premium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). **Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС**.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6

5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине:

1. Федеральный портал «Всероссийская федерация легкой атлетике» http://rusathletics.info/
2. Информационный сайт по базовым и новым видам спорта http://www.fizkultura.ru/legkay_atletika

6. Иные сведения и (или) материалы.

6.1. Примерные темы письменных учебных работ

1. Задачи и содержание работы ДЮСШ по легкой атлетике.
2. Управление процессом спортивной тренировки по легкой атлетике (текущая оценка состояния тренированности).
3. Планирование многолетней тренировки по легкой атлетике.
4. Круглогодичная тренировка в легкой атлетике и ее периодизация.
5. Характеристика сторон тренировочного процесса в легкой атлетике.

6.Методы развития силы, быстроты, выносливости в легкой атлетике.
7.Основные средства тренировки в легкой атлетике.
8.Принципы спортивной тренировки.
9.Цель и задачи спортивной тренировки.
10.Современный уровень развития легкой атлетике в нашей стране.
11.Основные этапы развития легкой атлетики в России.
12.Классификация легкоатлетических упражнений.
13.Значение легкой атлетике в системе физического воспитания (оздоровительное, прикладное, спортивное).

6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

1. Перечислите основные виды легкой атлетики и разновидности бега, прыжков, метаний, ходьбы и многоборий.
2. Какова роль и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
3. В чем состоит оздоровительное, воспитательное, образовательное и прикладное значение занятий легкой атлетикой.
4. Как составляется календарь соревнований по легкой атлетике.
5. Раскройте содержание положения о соревнованиях по легкой атлетике.
6. Характер, типы и разновидности соревнований по легкой атлетике.
7. Каковы обязанности судей по бегу, прыжкам и метаниям.
8. В чем сходство и различие спортивной ходьбы и бега.
9. Техника высокого старта.
10. Техника старта с опорой на одну руку.
11. Техника низкого старта и стартового разгона.
12. Техника бега по дистанции.
13. Особенности техники бега по повороту.
14. Техника финишного броска.
15. Варианты расположения стартовых колодок.
16. Классификация легкоатлетических упражнений.
17. Расположение стартовых колодок в беге на 200 и 400 м.
18. Правила соревнований по бегу.
19. Техника прыжка в высоту способом "перешагивание".
20. Правила соревнований по эстафетному бегу.
21. Состав беговой бригады. Обязанности судей.
22. Техника метания малого мяча.
23. Техника прыжка в длину способом "согнув ноги".
24. Правила и судейство соревнований по прыжкам в высоту.
25. Правила и судейство соревнований по прыжкам в длину.
26. Основные правила проведения соревнований по метаниям.
27. Беговая бригада: состав, обязанности.
28. Состав судейской бригады по прыжкам и метаниям.
29. Основные средства подготовки легкоатлетов. .
30. Общая физическая подготовка (ОФП).
31. Специальная физическая подготовка
32. Легкая атлетика в программе физического воспитания
33. Роль специально-беговых упражнений в подготовке легкоатлетов.
34. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.
35. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.
36. Элементарные правила соревнований по легкой атлетике.
37. Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике.
38. Легкоатлетическое многоборье

39. Техника спортивной ходьбы

40. ЕВСК (Единая всероссийская спортивная квалификация)

41. Круглогодичная тренировка в легкой атлетике и ее периодизация.

42. Характеристика сторон тренировочного процесса в легкой атлетике.

43. Методы развития силы, быстроты и выносливости в легкой атлетике.

44. Основные средства тренировки в легкой атлетике.

45. Принципы спортивной тренировки.

46. Цель и задачи спортивной тренировки.

47. Современный уровень развития легкой атлетики в нашей стране.

48. Основные этапы развития легкой атлетики в России.

49. Классификация легкоатлетических упражнений.

50. Значение легкой атлетики в системе физического воспитания (оздоровительное, прикладное, спортивное).

51. Методика обучения технике спортивной ходьбы.

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

53. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.

54. Методика обучения технике эстафетного бега.

55. Методика обучения технике прыжков с места (длина, тройной). Правила соревнований по прыжкам с места.

56. Методика обучения технике барьерного бега (на примере 110 м.с/б или 100 м с/б) и правила соревнований в барьерном беге.

57. Методика обучения технике метания диска с поворота и правила соревнований по метанию диска.

58. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание" и правила соревнований по прыжкам в высоту.

59. Методика обучения технике толкания ядра со скачка и правила соревнований в толкании ядра.

60. Методика обучения техники метании копья.

61. Методика обучения техники тройного прыжка с разбега и правила соревнований в тройном прыжке.

62. Методика обучения техники прыжка в высоту с разбега способами "перекидной" и "фосбери-флоп" и их отличия.

63. Методика обучения техники метания малого мяча с разбега.

64. Методика обучения техники метания гранаты с разбега.

65. Методика обучения техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".

66. Методика обучения техники прыжка в длину способом "ножницы" и правила соревнований по прыжкам в длину.

67. Основные правила при обучении техники легкоатлетических метаний.

68. Последовательность изучения легкоатлетических видов.

69. Методические приемы обучения в легкой атлетике.

70. Применение принципов обучения в легкой атлетике.

Составитель: Монахова Е.Г., доцент кафедры ФКС, к.п.н., доцент
(*фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей)*)