**2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**2.1. Для заочной формы получения образования**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Наименования разделов, модулей дисциплин, теми форм текущей, промежуточной аттестации | **Количество часов 54** | **Этап** | **Кафедра** |
| Всего | Аудиторные занятия | Самостоятельная работа |
| Лекции | Семинарские занятия | Практические занятия |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | Тема 1. Общая характеристика легкой атлетики как вида спорта. | 2 | 2 | — | — | — | **3-й** | Кафедра психологии и физического воспитания |
| 2 | Тема 2. Понятие о технике легкоатлетических упражнений.  | 2 | 2 | — | — | — |
| 3 | Тема 3. Правила безопасного проведения занятий по легкой атлетике. | 2 | — | 2 | — | — |
| 4 | Тема 4. Техника как совокупность звеньев кинематической и динамической структур движения.  | 2 | 2 | — | — | — |
| 5 | Тема 5. Техника легкоатлетических видов спорта.  | 2 | 2 | — | — | — |
| 6 | Тема 6. Техника спортивной ходьбы и бега.  | 2 | 2 | — | — | 4 |
| 7 | Тема 7. Техника легкоатлетических прыжков.  | 2 | 2 | — | — | 2 |
| 8 | Тема 8. Техника легкоатлетических метаний.  | 2 | 2 | — | — | 2 |
| ***Итого на 3-м этапе*** | ***24*** | ***14*** | **2** | ***—*** | ***8*** |
| 9 | Тема 6. Техника спортивной ходьбы и бега.  | 2 | — | — | 2 | — |
| 10 | Тема 9. Методика обучения технике спортивной ходьбы и бега.  | 6 | — | — | 2 | 4 |
| 11 | Тема 7. Техника легкоатлетических прыжков.  | 2 | — | — | 2 | — |
| 12 | Тема 10. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков.  | 6 | — | — | 2 | 4 |
| 13 | Тема 8. Техника легкоатлетических метаний.  | 2 | — | — | 2 | — |
| 14 | Тема 11. Методика обучения технике легкоатлетических метаний.  | 6 | — | — | 2 | 4 |
| 15 | Тема 12. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.  | 4 | — | — | 2 | 2 |
| 16 | Тема 13. Легкая атлетика в системе оздоровительных мероприятий. | 2 | — | — | 2 | — |
| ***Итого на 4-м этапе*** | ***30*** | **—** | **—** | ***16*** | ***14*** |
| **ВСЕГО** | **54** | **14** | **2** | **16** | **22** |
| **Форма текущей аттестации** | **Контрольная работа** | **4-й** |
| **Форма промежуточной аттестации****Форма проведения — письменная** | **экзамен** | **4-й** |

**4. ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СЛУШАТЕЛЕЙ**

**ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименования разделов, модулейдисциплин, тем | Вопросы темы | Кол-вочасов | Форма конт-роля СРС | Перечень необходимых учебных изданий  |
| 1 | Тема 6. Техника спортивной ходьбы и бега.  | 1. Характеристика техники спортивной ходьбы.
2. Характеристика техники беговых видов.
 | 4 | Тестирование в онлайн режиме | Основные [1], [12], [13].Дополнительные [18]. |
| 2  | Тема 7. Техника легкоатлетических прыжков. | 1. Характеристика техники прыжковых видов.
 | 2 | Основные [1], [12], [13].Дополнительные [18]. |
| 3 | Тема 8. Техника легкоатлетических метаний. | 1. Характеристика техники видов метания.
 | 2 | Основные [1], [12], [13].Дополнительные [18]. |
| 4 | Тема 9. Методика обучения технике спортивной ходьбы и бега. | 1. Обучение технике спортивной ходьбы.
2. Обучение технике беговых видов.
3. Задачи, средства и методические указания.
 | 4 | Основные [1], [12], [13].Дополнительные [18]. |
| 5 | Тема 10. Методика обучения технике легкоатлетических метаний | 1. Обучение техникелегкоатлетических прыжков.
2. Задачи, средства и методические указания.
 | 4 | Основные [1], [12], [13].Дополнительные [18]. |
| 6 | Тема 11. Методика обучения технике легкоатлетических метаний. | 1. Обучение техникелегкоатлетических метаний.
2. Задачи, средства и методические указания.
 | 4 | Основные [1], [12], [13].Дополнительные [18]. |
| 7 | Тема 12. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. | 1. Положение о соревновании.
2. Судейской коллегии.
 | 2 | Основные [1], [12], [13].Дополнительные [18]. |
|  |  | **Итого** | **22** |  |  |

**5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**К ПРАКТИЧЕСКИМ (СЕМИНАРСКИМ) ЗАНЯТИЯМ**

**СЛУШАТЕЛЕЙ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ**

**Тема 3. Правила безопасного проведения занятий по легкой атлетике**

**Семинарское занятие (2 ч)**

**Задания:**

1. Изучить инструкцию по мерам безопасности при занятиях по легкой атлетике.
2. Предоставить письменно требования к технике безопасности: на беговой дорожке, в секторе для прыжков и метаний.

**Тема 6. Техника спортивной ходьбы и бега**

**Практическое занятие (2 ч)**

**Задания:**

1. Изучить характеристику техники спортивной ходьбы и беговых видов.
2. Овладеть навыками: цикличности движений; периодами и фазами движений ноги в течение цикла (двойного шага); движением общего центра массы тела при ходьбе и беге; положением туловища, головы и движением рук во время ходьбы и бега; скоростью передвижения, длины и частоты шагов в ходьбе и беге.

**Тема 7. Техника легкоатлетических прыжков**

**Практическое занятие (2 ч)**

**Задания:**

1. Изучить характеристику техники прыжковых видов.
2. Освоить технику легкоатлетических прыжков.
3. Фазы прыжка: разбег, отталкивание, полет и приземление. Отталкивание как основная фаза прыжка. Угол отталкивания и угол вылета при прыжке. Движения прыгуна в полете и их значение. Динамическая нагрузка при приземлении. Особенности техники легкоатлетических прыжков.

**Тема 8. Техника легкоатлетических метаний**

**Практическое занятие (2 ч)**

**Задания:**

1. Изучить характеристику техники видов метания.
2. Освоить технику метания: броском, с поворотом, с разбега, толчком.
3. Фазы метания: исходное положение и разбег, опережение снаряда, финальное усилие и выпуск снаряда, сохранение устойчивого положения после выпуска снаряда.

**Тема 9. Методика обучения технике спортивной ходьбы и бега**

**Практическое занятие (2 ч)**

**Задания:**

1. Овладеть методикой обучения технике спортивной ходьбы (задачи, средства, методические указания, типичные ошибки и их устранение).
2. Овладеть методикой обучения технике беговых видов (задачи, средства, методические указания, типичные ошибки и их устранение).

**Тема 10. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков**

**Практическое занятие (2 ч)**

**Задания:**

1.Овладеть методикой обучения техникелегкоатлетических прыжков (задачи, средства, методические указания, типичные ошибки и их устранение).

**Тема 11. Методика обучения технике легкоатлетических метаний**

**Практическое занятие (2 ч)**

**Задания:**

1. Овладеть методикой обучения техникелегкоатлетических метаний (задачи, средства, методические указания, типичные ошибки и их устранение).

**Тема 12. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике**

**Практическое занятие (2 ч)**

**Задания:**

1. Изучить правила проведения соревнований по легкой атлетике: спортивной ходьбе, бегу, прыжковым видам и видам метания. Места проведения соревнований. Состав судейских бригад по видам, функции судей. Определение победителей.
2. Овладеть умениями и навыками в подготовке и судействе соревнований по легкой атлетике. Функциональные обязанности судей.

**Тема 13. Легкая атлетика в системе оздоровительных мероприятий**

**Практическое занятие (2 ч)**

**Задания:**

1. Изучить литературу, включающую теоретические знания о двигательной активности человека.
2. Овладеть навыками оздоровительной ходьбы и бега, постепенностью увеличения нагрузки, переход от ходьбы к бегу, врачебным контролем и самоконтролем.

УТВЕРЖДАЮ

Директор института

повышения квалификации и переподготовки БарГУ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.С.Лундышев

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г.

**МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ СЛУШАТЕЛЕЙ**

**по дисциплине** «Легкая атлетика и методика преподавания»

для специальности переподготовки 9-09-1012-01 Оздоровительная физическая культура

**Темы контрольной работы**

*Порядок выбора варианта контрольной работы**определяется порядковыми номерами слушателей в списке в журнале учебной группы*

1. Характеристика легкой атлетики как вида спорта. Возникновение легкоатлетического спорта. Развитие легкоатлетического спорта в Республике Беларусь. Классификация легкоатлетических упражнений.

2. Методика обучения технике спортивной ходьбы. Задачи, средства, методические указания, типичные ошибки и их устранение при обучении технике спортивной ходьбы.

3. Методика обучения технике бега на короткие дистанции. Задачи, средства, методические указания, типичные ошибки и их устранение при обучении технике бега на короткие дистанции.

4. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции. Задачи, средства, методические указания, типичные ошибки и их устранение при обучении технике бега на средние и длинные дистанции.

5. Методика обучения технике эстафетного бега. Задачи, средства, методические указания, типичные ошибки и их устранение при обучении технике эстафетного бега.

6. Методика обучения технике бега с барьерами. Задачи, средства, методические указания, типичные ошибки и их устранение при обучении технике бега с барьерами.

7. Методика обучения технике прыжков в высоту с разбега. Задачи, средства, методические указания, типичные ошибки и их устранение при обучении технике прыжков в высоту с разбега.

8. Методика обучения технике прыжков в длину с разбега. Задачи, средства, методические указания, типичные ошибки и их устранение при обучении технике прыжков в длину с разбега.

9. Методика обучения технике метания мяча, гранаты и копья. Задачи, средства, методические указания, типичные ошибки и их устранение при обучении техникеметания мяча, гранаты и копья.

10. Методика обучения технике метания диска. Задачи, средства, методические указания, типичные ошибки и их устранение при обучении техникеметания диска.

 11. Методика обучения технике толкания ядра. Задачи, средства, методические указания, типичные ошибки и их устранение при обучении технике толкания ядра.

12. Значение легкой атлетике в системе оздоровительных мероприятий.

13. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Состав судейских бригад по видам спорта. Функциональные обязанности судей.

Рассмотрены и рекомендованы к утверждению кафедрой \_\_психологии и физического воспитания

 (название кафедры)

Протокол № 17 от «20» февраля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор института

повышения квалификации и переподготовки БарГУ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.С.Лундышев

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024г.

**МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ СЛУШАТЕЛЕЙ**

**по дисциплине** «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»

для специальности переподготовки 9-09-1012-01 Оздоровительная физическая культура

**Вопросы к экзамену**

1. Возникновение легкоатлетического спорта.
2. Развитие легкоатлетического спорта в Республике Беларусь. Участие белорусских легкоатлетов в международных соревнованиях.
3. Классификация характеристика легкоатлетических упражнений.
4. Требования к технике безопасности на беговой дорожке, в секторе для прыжков и метаний.
5. Характеристика техники спортивной ходьбы.
6. Правила соревнований по спортивной ходьбе.
7. Характеристика техники беговых видов.
8. Правила соревнований по беговым видам.
9. Характеристика техники прыжковых видов.
10. Правила соревнований по прыжковым видам.
11. Характеристика техники видов метания.
12. Правила соревнований видов метания.
13. Специальные упражнения для обучения технике легкоатлетических видов ходьбы и бега.
14. Специальные упражнения для обучения технике легкоатлетических прыжков.
15. Специальные упражнения для обучения технике легкоатлетических видов метаний.
16. Методика обученияособенностям техники спортивной ходьбы.
17. Задачи, средства, методические указания в обучении технике спортивной ходьбы.
18. Методика обучения особенностям техники беговых видов.
19. Задачи, средства и методические указания обучения технике беговых видов.
20. Методика обученияособенностям техники прыжка видов.
21. Задачи, средства и методические указания обучения технике прыжка видов.
22. Методика обучения особенностям видов метания.
23. Задачи, средства и методические указания обучения технике видов метания.
24. Общие вопросы организация соревнований по легкой атлетике.
25. Легкая атлетика в системе оздоровительных мероприятий.

Рассмотрены и рекомендованы к утверждению кафедрой \_\_психологии и физического воспитания

 (название кафедры)

Протокол № 17 от «20» февраля 2024 г.

**6. ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМЫХ УЧЕБНЫХ ИЗДАНИЙ**

**6.1. Нормативные правовые акты**

1. \*Положение о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь 02.07.2014 № 16 // Национальный реестр правовых актов Респ. Беларусь. — 2014. — 8/35921.
2. \*Об утверждении Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь : утв. 31.08.2018 № 60
// Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. — 24.05.2019.
3. \*Об утверждении Положения о порядке проведения на территории Республики Беларусь спортивно-массовых мероприятий, формирования состава участников спортивно-массовых мероприятий, их направления на спортивно-массовые мероприятия и материального обеспечения [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Республики Беларусь от 19.09.2014 № 903 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. — 24.05.2019.
4. \*Об утверждении Положения о порядке проведения на территории Республики Беларусь спортивных мероприятий, формирования состава участников спортивных мероприятий, их направления на спортивные мероприятия и материального обеспечения [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Республики Беларусь от 19.09.2014 № 902 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. — 2018. — 8/29060.
5. \*Об установлении перечня медицинских противопоказаний к занятию видами спорта и признании утратившим силу постановления Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 27 мая 2011 г. № 47 [Электронный ресурс] : постановление Министерства здравоохранения Респ. Беларусь от 30.06.2014 № 49 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. — 2018. — 8/29060.
6. \*Устав Общественного объединения «Белорусская федерация легкой атлетики» [Электронный ресурс] / Белорусская федерация легкой атлетике. — Минск, 2011. — Режим доступа: http://www.bfla.eu.

**6.2. Перечень основных учебных изданий**

1. *\*Жилкин, А. И.* Легкая атлетика / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. — М. : Академия, 2020. — 464 c.
2. *\*Зубкова, А. В*. Англо-русский словарь по легкой атлетике / А. В. Зубкова. — М. : СпортАкадемПресс, 2020. — 879 c.
3. \*Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. — М. : Советский спорт, 2019. — 224 c.
4. \*Легкая атлетика. Правила соревнования. — М. : Физкультура и спорт, 2019. — 114 c.
5. *\*Мальцев, А. И.* Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников / А. И. Мальцев. — М. : Феникс, 2020. — 137 c.
6. *\*Орлов, Р. В.* Легкая атлетика / Р. В. Орлов. — М. : Спорт, 2021. — 831 c.
7. *\*Орлов, Р. В.* Легкая атлетика / Р. В. Орлов. — М. : Книга по Требованию, 2019. — 394 c.
8. \*Отсутствует Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике. — М. : Спорт, 2019. — 998 c.
9. *\*Питер, Питер Дж. Томпсон Л.* Томпсон Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Питер Дж. Питер Л. Томпсон Томпсон. — М. : Спорт, 2017. — 384 c.
10. *\*Туманова, Е. Н.* Диссертационные работы по легкой атлетике (1939-1999 гг.). Выпуск 1 / Е. Н. Туманова, О. А. Кулибякина, Т. А. Карулина. — М. : СпортАкадемПресс, 2019. — 132 c.
	1. **Перечень дополнительных учебных изданий**
11. *\*Жилкин, А. И.* Легкая атлетика : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. — М. : Академия, 2003. — 464 с.
12. *\*Кобринский, М. Е.* Легкая атлетика : учеб. / М. Е. Кобринский, Т. П. Юшкевич, А. Н. Конников. — Минск : Тесей, 2005. — 336 с.
13. *\*Працко, Ю. Ф.* Легкая атлетика. Оборудование, инвентарь и правила соревнований : практ. пособие / Ю. Ф. Працко, М. В. Коняхин; М-во образования Респ. Беларусь, учреждение образования «Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины». — Гомель, 2005. — 79 с.
14. *\*Пташиц, А. Я.* Общеразвивающие и специальные упражнения в легкой атлетике : учеб.-метод. пособие / А. Я. Пташиц, И. Г. Трофимович; М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т трансп. — Гомель : БелГУТ, 2006. — 50 с.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\* Библиотека университета