ЗАДАНИЯ

*для контрольных работ по дисциплине*

«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА

ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА:

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

*для студентов заочной формы обучения*

*направления 49.03.01. – «Физическая культура»,*

*профиля «Спортивная тренировка»*

*Вариант* контрольной работы выбирается из приведенной ниже таблицы 1.

*Объем* контрольной работы, должен составлять не менее 20 печатных страниц.

*Шрифт* - Times New Roman, *размер* - 14, *интервал* - 1,5.

*Поля*: верхнее, нижнее – 2,5; левое - 3,5; правое - 1,5.

*Образец титульного листа* прилагается (адресная наклейка).

Контрольную работу студент обязан выполнить и сдать в деканат факультета до начала сессии.

*Структура контрольной работы:*

1. Титульный лист с названием темы, фамилии, имени, отчества студента, учебной группы, год. (*Адресная наклейка*).

2. Содержание.

3. Введение.

4. Изложение содержания (Главы – в соответствии с разделами задания. Для разделов задания В; Г; Д; Е; Ж желательно использовать таблицы 2-6).

5. Выводы.

6.Список литературы и других информационных ресурсов.

Таблица 1.

Варианты выбора тем на контрольную работу

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Предпоследняя цифра зачетной книжки*** | ***Последняя цифра зачетной книжки*** | | | | | | | | | |
| ***0*** | ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | ***6*** | ***7*** | ***8*** | ***9*** |
| **Н о м е р а в о п р о с о в** | | | | | | | | | |
| ***0*** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ***1*** | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ***2*** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ***3*** | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ***4*** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ***5*** | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ***6*** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ***7*** | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ***8*** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ***9*** | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |

**Контрольные вопросы**

**по теории и методике обучения базовым видам спорта:**

**легкая атлетика**

1. Классификация беговых видов легкой атлетики.
2. Классификация прыжковых видов и метаний.
3. Программа легкой атлетики на Олимпийских играх.
4. Когда и как зародилась легкая атлетика как вид состязаний.
5. Расскажите о состязаниях по легкой атлетике в Древней Греции.
6. История появления легкой атлетики.
7. Первые Олимпийские игры современности, легкая атлетика в их программе, первые олимпийские чемпионы по легкой атлетике.
8. Легкая атлетика в дореволюционной России.
9. Легкая атлетика в СССР.
10. Выдающиеся легкоатлеты прошлого столетия.
11. Легкая атлетика на Олимпийских играх третьего тысячелетия: Сидней, Афины, Пекин, Лондон.
12. Общие положения организации легкоатлетических соревнований. Календарь и положение о соревнованиях, организация и проведение соревнований.
13. Судейство соревнований по бегу: состав бригады и функции отдельных судей, места соревнований.
14. Судейство соревнований в метаниях.
15. Судейство соревнований по прыжкам: состав бригады и функции отдельных судей, места соревнований.
16. Особенности занятий легкой атлетикой с детьми и подростками.
17. Анатомо-физиологические (возрастные) особенности детского и подросткового организма.
18. Средства и методы развития основных физических качеств и координации движений в возрастном аспекте.
19. Средства и методы технической подготовки в легкой атлетике.
20. Основные формы легкоатлетических занятий.
21. Методика проведения занятий оздоровительной ходьбой и бегом.
22. Основы техники метаний (граната, ядро, метание копья, мяча).
23. Основы методики обучения технике легкоатлетических метаний.
24. Методика обучения технике толкания ядра: задачи, средства, методы, методические указания, оборудование, инвентарь, техника безопасности.
25. Методика обучения технике метания копья (гранаты, мяча):задачи, средства, методы, методические указания, оборудование, инвентарь, техника безопасности.
26. Легкая атлетика в программе общеобразовательной школы.
27. Типы и формы уроков физической культуры по легкой атлетике в общеобразовательной школе.
28. задачи физического воспитания в школе.
29. Структура и содержание урока легкой атлетики в школе.
30. Оценка успеваемости при освоении предмета «Физическая культура».
31. Проведение урока по легкой атлетике.
32. Подбор и последовательность проведения общеразвивающих и специально- беговых упражнений – правильность их выполнения.
33. Подбор средств и последовательность проведения основной части и заключительной части урока.
34. Программный материал по легкой атлетике для 1- 4 классов.
35. Программный материал по легкой атлетике для 5-9 классов.
36. Программный материал по легкой атлетике для 10-11 классов.
37. Обучение технике барьерного бега:ознакомление с техникой барьерного бега, обучение технике преодоления барьера, обучение ритму и технике бега между барьерами, обучение технике низкого старта и стартового разгона с преодолением барьеров, совершенствование техники барьерного бега.
38. Обучение технике толкания ядра:ознакомление с техникой толкания ядра, обучение держанию и выталкиванию ядра, обучение технике толкания ядра с места (финальному усилию), обучение технике скачкообразного разбега, обучение технике толкания ядра со скачка, совершенствование техники толкания ядра.