**ТЕМАТИКА СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ II КУРСА**

**семинарское занятие №1**

АНАЛИЗ ТЕХНИКИ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЭСТАФЕТНОМУ БЕГУ

1. Краткая историческая справка.
2. Анализ техники: способы держания, передачи и приема эстафеты; положение бегунов на старте и на этапах.
3. Особенности техники передачи эстафеты на различных дистанциях. Определение «форы».
4. Задачи, средства обучения эстафетному бегу. Ошибки, возникающие при обучении. Средства, методы их исправления.

Литература:

1.Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ.куль-ры. /Под. общ. ред.Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова.-М; ФиС,1989.–С.220-226.

2.Методика обучения легкоатлетическим упражнениям./Под общ.ред.М.Г.Кривоносова и Т.П.Юшкевича.–Минск, Вышэйшая школа, 1986. –С.99-112.

 3.Легкая атлетика и методика преподавания. Учебн. Для ин-тов физ. куль-ры./Под общей ред. О.В.Колодия, Е.М. Лутковского и В.В.Ухова.–М; ФиС,1985. –С. 143-144.

4.Легкая атлетика : учебник / М.Е. Кобринский [и др. ]; под общ. ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2005. –C.84-98; 99-107.

**Семинарское занятие №2**

АНАЛИЗ ТЕХНИКИ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРЫЖКАМ В ВЫСОТУ СПОСОБОМ «ПЕРЕШАГИВАНИЕ» И «ФОСБЕРИ-ФЛОП»

1. Краткая историческая справка.
2. Анализ техники: характер и направление разбега, подготовка к отталкиванию и отталкивание при различных способах прыжка, переход через планку различными способами.
3. Задачи обучения: подводящие и специальные упражнения, обеспечивающие освоение прыжков в высоту; специальные упражнения, обеспечивающие воспитание физических качеств применительно к прыжкам в высоту.
4. Ошибки, возникающие при обучении технике, их причины и средства исправления.

 Литература:

1.Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ.куль-ры. /Под. общ. ред.Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова.-М; ФиС,1989. – С.387-390; 397-404.

2.Методика обучения легкоатлетическим упражнениям./Под общ.ред.М.Г.Кривоносова и Т.П.Юшкевича.–Минск, Вышэйшая школа, 1986. –С.170-190.

 3.Легкая атлетика и методика преподавания. Учебн. Для ин-тов физ. куль-ры./Под общей ред. О.В.Колодия, Е.М. Лутковского и В.В.Ухова.–М; ФиС,1985. –С. 175-178;179-184.

4.Легкая атлетика : учебник / М.Е. Кобринский [и др. ]; под общ. ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2005. – C.187-202.

**Семинарское занятие №3**

АНАЛИЗ ТЕХНИКИ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ МЕТАНИЮ КОПЬЯ (ГРАНАТЫ)

1.Краткая историческая справка.

2.Анализ техники: держание копья (гранаты), предварительная часть разбега, заключительная часть разбега, фаза финального усилия, торможение после броска.

3.Задачи обучения: подводящие и специальные упражнения копьеметателя (метателя гранаты).

4.Ошибки в технике метания копья (гранаты), причины их возникновения и средства исправления.

 Литература:

1. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ.куль-ры. /Под. общ. ред.Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова.-М; ФиС,1989.–С.517-541.

2. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям./Под общ.ред.М.Г.Кривоносова и Т.П.Юшкевича.–Минск, Вышэйшая школа, 1986. –С.241-259

 3. Легкая атлетика и методика преподавания. Учебн. Для ин-тов физ. куль-ры./Под общей ред. О.В.Колодия, Е.М. Лутковского и В.В.Ухова. – М; ФиС,1985. –С.

4. Книга тренера по легкой атлетике / Под ред. А.С.Хоменкова. – М.; ФиС, С.333-346

5. Легкая атлетика : учебник / М.Е. Кобринский [и др. ]; под общ. ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2005. – C.216-228.

**Семинарское занятие №4**

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, ВЫНОСЛИВОСТИ И ГИБКОСТИ НА УРОКАХ

ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

1. Определение ДКС, выносливости, гибкости. Виды ДКС, выносливости, гибкости.
2. Методика развития ДКС, выносливости, гибкости.
3. Особенности развития ДКС, выносливости, гибкости у учащихся разного возраста и физического развития.
4. Тесты для определения уровня развития ДКС выносливости, гибкости.

 Литература:

1. Лекция « Методика повышения спортивно-технической подготовленности учащихся на уроках легкой атлетики.

2.Книга тренера по легкой атлетике / Под ред. А.С.Хоменкова. – М.; ФиС, С.61-71; 73-76

3.Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ.куль-ры. /Под. общ. ред.Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова.-М; ФиС,1989.–С.81-89; 91-95.

4. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры. Учеб. для ин-тов физ. культуры. –М. : ФиС, 1991, с. 181- 206; 230-262, 273-283.

5.Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-спорт, 2000. – С. 19-58; 75-119.

6. Легкая атлетика : учебник / М.Е. Кобринский [и др. ]; под общ. ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2005. –C.32-36.

**Семинарское занятие № 5**

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ, СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ И СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

1. Определение быстроты. Виды и формы быстроты.
2. Средства воспитания быстроты.
3. Методы воспитания быстроты.
4. Средства и особенности методики развития быстроты.
5. Определение скоростно-силовых качеств.
6. Средства и особенности методики развития скоростно-силовых качеств у учащихся.
7. Определение силовых способностей.
8. Методика развития силовых способностей у учащихся.
9. Тесты для определения уровня быстроты, скоростно-силовых и силовых способностей.

Литература:

1. Лекция « Методика повышения спортивно-технической подготовленности учащихся на уроках легкой атлетики.

2. Книга тренера по легкой атлетике / Под ред. А.С.Хоменкова. – М.; ФиС, С.71-73; 76-77.

3. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ.куль-ры. /Под. общ. ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова.– М; ФиС,1989.–С.89-96.

4. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры. Учеб. для ин-тов физ. культуры. –М. : ФиС, 1991, с. 213-230;206-213;158-177.

5. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-спорт, 2000. – С.

6. Легкая атлетика : учебник / М.Е. Кобринский [и др. ]; под общ. ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2005. –C.32-36.

**Семинарское занятие №6**

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.

1. Место и значение легкой атлетики в системе оздоровительных мероприятий.
2. Методические рекомендации по проведению занятий по оздоровительному бегу и ходьбе.
3. Контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительным бегом и ходьбой.
4. Советы занимающимся оздоровительной ходьбой и бегом (самостоятельная подготовка с указанием изученных литературных источников).

 Литература:

1. Юшкевич Т.П. Оздоровительный бег. – Мн.: Полымя, 1985. – 111с.
2. Лидьярд А, Гилмор Г. Бег с Лидьярдом. – М.: ФиС, 1987. – 256с.
3. Оздоровительный бег. Как избежать болезней. – М.: КСП, 1995. – 288с.
4. Легкая атлетика : учебник / М.Е. Кобринский [и др. ]; под общ. ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2005. – C.37-58.