

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Училище олимпийского резерва № 1»**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол № 13 от 18 июня 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР СПб ГБПОУ «УОР № 1»

_____ **В.А. КУЗНЕЦОВ**

19 июня 2024 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ
САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ
МДК 01.01 ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА С МЕТОДИКОЙ
ТРЕНИРОВКИ И РУКОВОДСТВА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СПОРТСМЕНОВ
(ТИМИВС - ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)**

программа подготовки специалистов среднего звена
49.02.01 Физическая культура

**Санкт-Петербург
2024 год**

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Училище олимпийского резерва № 1».

Разработчик: Баландин С.И., преподаватель дисциплины Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика) МДК 01.01 Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсмена.

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии дисциплин профессионального цикла СПб ГБПОУ «УОР № 1»

Протокол № 14 от 31 мая 2024 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии дисциплин профессионального цикла – С.Н. Бекасова

Утверждено приказом СПб ГБПОУ «УОР № 1» от 19.06.2024 № 181 «Об утверждении учебных планов, графиков учебного процесса, рабочих программ учебных дисциплин (модулей) и практик, фондов оценочных средств, учебно-методических рекомендаций, рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы на 2024-2025 учебный год – образовательных программ среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура»

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Общие положения	4
Тема 1. История развития избранного вида спорта	4
Тема 2. Руководство соревновательной деятельностью в избранном виде спорта	8
Тема 3. Основы техники спортивной деятельности в легкой атлетике	9
Тема 4. Основы организации соревнований в избранном виде спорта.	10
Тема 5. Психологические основы руководства соревновательной деятельностью спортсмена в избранном виде спорта	11
Тема 6. Общая физическая подготовка	16

Общие положения

Самостоятельную работу над темой следует начать с изучения учебной литературы. В поисках источников заданной тематики необходимо обратиться к учебникам, учебно-методическим пособиям, библиотечным каталогам, справочникам, тематическим аннотированным указателям литературы, периодическим изданиям (газетам и журналам), электронным каталогам, Интернету.

Важнейшей формой самостоятельной работы является подготовка и выполнение самостоятельных заданий по темам дисциплины.

Тема 1. История развития избранного вида спорта

Легкая атлетика - один из древнейших видов спорта. Так, еще за много веков до нашей эры некоторые народы Азии и Африки устраивали легкоатлетические соревнования. Но подлинный расцвет этого вида спорта наступил в Древней Греции. Борьбу, кулачный бой и вообще все упражнения, которые развивали силу, греки относили к тяжелой атлетике. Ясно, что название "легкая атлетика" сегодня достаточно условное, ведь трудно назвать, например, бег на сверхдлинные дистанции — марафон или метание молота "легкими" физическими упражнениями. Древнейшим состязанием атлетов, несомненно, является бег.

Первые Олимпийские игры древности, о которых сохранилась достоверная запись, состоялись в 776 г. до н.э. Тогда в программу состязаний входил лишь бег на 1 стадий (192 м 27 см). В 724 г. до н.э. проводился бег уже на 2 стадия, а еще через четыре года состоялся первый олимпийский забег на длинную дистанцию - 24 стадия. Победа на играх ценилась очень высоко. Чемпионам оказывали большие почести, избирали на почетные должности, в их честь возводили монументы.

Большой популярностью в Древней Греции пользовались прыжки в длину и эстафетный бег (лампадериомас), участники которого передавали друг другу горящий факел. Позднее в программу Олимпийских игр были включены метание диска и метание копья, а в 708 г. до н.э. впервые были проведены состязания по многоборью - пентатлону, в который входили бег на 1 стадий, метание диска, копья, прыжок в длину (во время разбега атлет держал в руках гантели массой от 1,5 до 4,5 кг) и борьба (панкратион).

В средневековые крупные соревнования по легкой атлетике не проводилось, хотя имеются сведения, что в праздничные дни люди развлекались, состязаясь в метании камней, прыжках в длину и в высоту, в беге на скорость. Позднее в Западной Европе бег, прыжки и метания вошли в систему физического воспитания рыцарей.

Четких правил соревнований в этот период еще не было, поэтому на каждом соревновании они устанавливались по договоренности между спортсменами. Однако постепенно правила становились все более стабильными. Одновременно совершенствовались и легкоатлетические снаряды. После изобретения в XIV веке огнестрельного оружия от метания тяжелого камня перешли к толканию металлического пушечного ядра. Кузнечный молот в метаниях постепенно заменили молотом на цепи, а затем ядро на цепи (в настоящее время - ядро на стальной проволоке с ручкой).

Легкая атлетика как вид спорта начала складываться лишь к концу первой половины XIX века. Зафиксированы результаты в прыжке с шестом в 1789 г. (1 м 83 см, Д. Буш, Германия), в беге на одну милю в 1792 г. (5.52,0, Ф. Поуэлл, Великобритания) и 440 ярдов в 1830 г. (2.06,0, А. Вуд, Великобритания), в прыжке в высоту в 1827 г. (1.57,5, А. Уилсон, Великобритания), в метании молота в 1838 г. (19 м 71 см, Район, Ирландия), в толкании ядра в 1839 г. (8 м 61 см, Т. Каррадис, Канада) и др. Считается, что начало истории современной легкой атлетики положили соревнования в беге на дистанцию около 2 км учащихся колледжа в г. Регби (Англия) в 1837 г., после чего такие соревнования стали проводиться в других учебных заведениях Англии. Позднее в программу соревнований стали включать бег на короткие дистанции, бег с препятствиями, метание тяжести, а в 1851 г. — прыжки в длину и

высоту с разбега. В 1864 г. между университетами Оксфорда и Кембриджа были проведены первые соревнования, ставшие в дальнейшем ежегодными, положившие начало традиционным двусторонним матчам.

В 1865 г. был основан Лондонский атлетический клуб, популяризовавший лёгкую атлетику, проводивший соревнования и наблюдавший за соблюдением статуса о любительстве. Высший орган легкоатлетического спорта — любительская атлетическая ассоциация, — который объединил все легкоатлетические организации Британской империи, был организован в 1880 г.

Несколько позднее, чем в Англии, стала развиваться лёгкая атлетика в США (атлетический клуб в Нью-Йорке организовался в 1868 г., студенческий спортивный союз — в 1875 г.), где быстро достигла широкого распространения в университетах. Это обеспечило в последующие годы (до 1952 г.) ведущее положение американских легкоатлетов в мире. К 1880—1890 г. во многих странах мира были организованы любительские легкоатлетические ассоциации, объединившие отдельные клубы, лиги и получившие права высших органов по лёгкой атлетике.

Возрождение в 1896 Олимпийских игр современности оказало большое влияние на развитие легкой атлетики. В программу Игр I Олимпиады в Афинах (1896) были включены 12 видов легкоатлетических соревнований. Почти все медали на этих Играх завоевали американские легкоатлеты.

17 июля 1912 г. в Стокгольме была создана Международная любительская легкоатлетическая федерация (IAAF - International Amateur Athletics Federation) - орган, руководящий развитием легкой атлетики и организующий соревнования по этому виду спорта. В момент создания федерации в нее входили 17 стран. В настоящее время членами ИААФ являются национальные федерации легкой атлетики из 210 стран.

В соответствии с Уставом Международная легкоатлетическая федерация развивает сотрудничество между национальными федерациями с целью развития легкой атлетики в мире, составляет правила и положения о соревнованиях по легкой атлетике для мужчин и женщин, решает спорные вопросы между членами федерации, сотрудничает с Международным олимпийским комитетом, утверждает мировые рекорды, решает технические вопросы по легкой атлетике. Для руководства развитием легкой атлетики в странах Европы и регулирования календаря европейских соревнований, их проведения в 1967 г. была создана Европейская атлетическая ассоциация, объединяющая легкоатлетические федерации европейских стран. В 2002 г. федерация изменила свое название, сохранив прежнюю аббревиатуру. Теперь она называется Международная ассоциация легкоатлетических федераций (IAAF - International Association of Athletic Federations).

Задание 1 для самостоятельной работы - реферат.

Одной из форм самостоятельной работы является написание реферата. Успех здесь в значительной степени зависит от правильного выбора темы. Студент выбирает тему реферата из ниже приведенного списка. Выбирая тему, следует учитывать, во-первых, личный интерес к проблеме, во-вторых, - наличие соответствующей литературы.

Выбрав тему, студенту необходимо подобрать литературу, которая будет использоваться при выполнении работы. Чтобы не утонуть в океане книг, следует обратиться к справочно-библиографическим указателям и каталогам. Помощь в выборе литературы окажут консультации преподавателя и библиографа.

Ознакомившись с литературой по теме, студент должен отобрать несколько книг, статей, нормативно-правовых источников (не менее 6 – 8 наименований). Выбирая книгу или статью, следует обратить внимание на выходные данные (место и год издания). Желательно использовать литературу последних 10 лет издания. Особенно важно учитывать год издания нормативно-правовых источников (законов, подзаконных правовых актов, стандартов и т. д.).

Ниже приводятся списки рекомендованной литературы, которые далеко не исчерпывают сути вопросов. Поэтому студент должен максимально расширить круг самостоятельного поиска источников для написания реферата.

Определившись с темой и литературой, следует составить план работы. В плане закрепляется следующая последовательность структурных элементов работы: введение, основная часть, заключение. Основной текст работы рекомендуется разделить на несколько глав или разделов (оптимальное количество 2 – 4). Структура основной части определяется в соответствии с избранным принципом изложения материала. Не следует увлекаться дроблением основной части работы на большое количество глав, поскольку это помешает логичному раскрытию темы. Особое внимание нужно уделить четкости формулировок в названиях разделов.

Изучение выбранной литературы производится в соответствии с планом. При чтении книг и статей рекомендуется выписывать на отдельные карточки или вносить в компьютер важнейшие формулировки, тезисы, которые могут быть непосредственно задействованы в контрольной работе. Каждая выписка должна сопровождаться выходными данными источника с указанием страницы, откуда сделана запись. Это позволит в дальнейшем быстро и четко скомпоновать собранный материал в соответствии с разделами реферата.

Введение должно содержать обоснование актуальности темы, формулировку основных целей и задач работы, краткую оценку использованной литературы, описание и обоснование структуры работы. Объем введения не должен превышать 1–1,5 страницы.

При написании основной части следует излагать материал своими словами, избегая чрезмерной наукообразности, эмоциональности и публицистичности. Сделанные в процессе подготовки выписки из книг и статей можно использовать для подтверждения своих взглядов на проблему. При этом следует избегать слишком длинных цитат и не злоупотреблять их количеством.

Язык работы должен быть простым и лаконичным. Рекомендуется избегать сложных, непонятных терминов, а если таковые используются, то следует объяснять их значение в скобках или сносках. Иногда целесообразно сформировать небольшой словарь терминов, употреблявшихся в работе. Такой словарь размещается за текстом в качестве приложения.

В заключении следует обобщить изложенный материал, сделать выводы и указать, что нового для себя студент вынес из работы над конкретной темой. Делая выводы, студенты должны учитывать точки зрения на проблему разных исследователей, а также отметить, какая из позиций ближе к их собственному мнению.

Правильное оформление работы является одним из условий ее положительной оценки. Объем работы составляет 12–15 страниц формата А4. Допускается выполнение реферата рукописным способом. Если выбирается компьютерный вариант оформления, то следует использовать шрифт 14 через 1–1,5 интервала. Работа обязательно должна иметь поля и нумерацию страниц, начиная со второй.

Оформленный вариант работы включает в себя следующие структурные элементы:

а) титульный лист, на котором указывается название учебного заведения, предмет, тема работы, курс, № группы, Ф. И. О. студента, выполнившего работу;

б) план-оглавление работы. План-оглавление приводится на второй странице и содержит названия разделов с указанием страниц;

в) текст реферата. Особое внимание следует обратить на правильность оформления цитат и ссылок. Текст цитаты тщательно выверяется по источнику и берется в кавычки. Иногда фрагмент используемой книги или статьи передается своими словами или близко к тексту. В этом случае кавычки не ставятся.

Дословное цитирование или изложение текста источника своими словами обязательно сопровождается ссылками (сносками) на литературу. Сноски можно разместить внизу страницы или сразу после текста работы. Если сноски приводятся за текстом работы, то после каждой цитаты в квадратных скобках ставится порядковый номер литературного источника в соответствии со списком литературы и номер цитируемой страницы или страниц;

г) список использованных источников и литературы. Список приводится в конце работы и содержит наименования книг, учебных пособий, нормативно-правовых актов, монографий, статей и других источников, на которые делались ссылки. Каждый пункт списка (библиографическое описание) должен состоять из указания фамилии и инициалов автора, названия книги и выходных данных (место издания, издательство, год издания). Для статей также указываются название периодического издания, год и номер выпуска. Перечисление литературы следует вести в алфавитном порядке.

В конце работы студент должен указать дату завершения работы и поставить свою подпись. Реферат представляется лично преподавателю.

Если работа выполнена в соответствии с предъявляемыми требованиями по содержанию и оформлению, студент проходит собеседование с преподавателем по теме работы. При положительном результате собеседования ставится оценка «отлично».

Если работа имеет серьезные недостатки по содержанию (поверхностное изложение теоретических положений; подмена творческой работы с литературой простым переписыванием текстов из монографий, статей, брошюр, распечаткой готовых тематических работ из компьютерных сетей и т.д.; использование устаревшей литературы) или оформлена без соблюдения приведенных требований, ее возвращают студенту на доработку.

Отрицательная оценка контрольной работы («не удовлетворительно») обязывает студента полностью ее переработать или сделать другое задание.

Темы рефератов:

1. История развития легкой атлетики от Древней Греции до нашего времени .
2. Понятие основных терминов легкой атлетики.
3. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой в школе.
4. Характеристика и классификация видов легкой атлетики.
5. Основная гимнастика в образовательном пространстве.

Литература:

1. Легкая атлетика: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физ. культура" и специальности "Физ. культура и спорт" : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. - М.: Физ. культура, 2010. - 440 с.: ил.
2. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов фак. физ. культуры высш. пед. учеб. зав. / Жилкин Александр Иванович, Кузьмин Валентин Степанович, Сидорчук Евгений Васильевич. - М.: АCADEMIA, 2003. - 464 с.: табл.
3. Лазарев И.В. Практикум по легкой атлетике : Учеб. пособие для студентов сред. пед. учеб. завед. / Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. - М.: АCADEMIA, 1999. - 159 с.: ил.
4. Лахов В.И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике : [учеб.-метод. пособие] / В.И. Лахов, В.И. Коваль, В.Л. Сечкин. - М.: Сов. спорт, 2004. - 512 с.: ил.
5. Легкая атлетика: Правила соревнований ВФЛА / Всерос. федерация легкой атлетики. - М.: Сов. спорт, 2007. - 202 с.: табл.
6. Никитушкин В.Г. Легкая атлетика в школе : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 и специальности 032101 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов. - Воронеж: [Истоки], 2007. - 603 с.: табл., рис.
7. Обучение технике легкоатлетических упражнений в контексте формирования профессионально-педагогических умений : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2001. - 87 с.: табл.

Тема 2. Руководство соревновательной деятельностью в избранном виде спорта

Задание 2

Методика обучения физическому упражнению

Последовательность выполнения действий студента

1. Выбрать физическое упражнение из средств легкой атлетики:

Варианты задания:

- Прыжок в длину способом «согнув ноги»
- Прыжок в высоту способом «перешагивание»
- Бег на короткие дистанции
- Бег на средние и длинные дистанции

2. В соответствии с методикой процесса обучения определить частные задачи обучения упражнению исходя из трех этапов обучения: 1 этап (начального разучивания двигательному действию), 2 этап (углубленное разучивание), 3 этап (совершенствования и повторения).

3. Подобрать к каждой частной задаче оптимальные средства и методические приемы обучения.

№	Частные задачи	Средства	Методические приемы обучения
---	----------------	----------	------------------------------

4. Составить план по следующей форме:

План обучения физическому упражнению

Выполнено студентом: Ф.И.О., курс, группа

Общая задача:

Описание техники физического упражнения:

Классификация ошибок

Грубые:

Значительные:

Незначительные:

Способы оказания помощи и страховки

Литература:

1. Легкая атлетика: учеб. для студетов вузов, обучающихся по направлению "Физ. культура" и специальности "Физ. культура и спорт" : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. - М.: Физ. культура, 2010. - 440 с.: ил.

2. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов фак. физ. культуры высш. пед. учеб. зав. / Жилкин Александр Иванович, Кузьмин Валентин Степанович, Сидорчук Евгений Васильевич. - М.: АCADEMIA, 2003. - 464 с.: табл.

3. Лазарев И.В. Практикум по легкой атлетике : Учеб. пособие для студентов сред. пед. учеб. завед. / Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. - М.: АCADEMIA, 1999. - 159 с.: ил.

4. Лахов В.И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике : [учеб.-метод. пособие] / В.И. Лахов, В.И. Коваль, В.Л. Сечкин. - М.: Сов. спорт, 2004. - 512 с.: ил.

5. Легкая атлетика: Правила соревнований ВФЛА / Всерос. федерация легкой атлетики. - М.: Сов. спорт, 2007. - 202 с.: табл.

6. Никитушкин В.Г. Легкая атлетика в школе : учеб. пособие для стедентов вузов, обучающихся по направлению 032100 и специальности 032101 : рек. Умо по образованию в

обл. физ. культуры и спорта / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов. - Воронеж: [Истоки], 2007. - 603 с.: табл., рис.7

7.Обучение технике легкоатлетических упражнений в контексте формирования профессионально-педагогических умений : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2001. - 87 с.: табл.

Тема 3. Основы техники спортивной деятельности в легкой атлетике

Задание 3

Фрагмент плана урока

Последовательность действий студента:

1. Выбрать задание (тему фрагмента урока). и и.

Варианты задания:

- 5 класс. Подготовительная часть урока: комплекс ОРУ («сверху -вниз» из 7-8 упражнений), игра.
- 2 класс. Основная часть урока: бег на 30м, эстафетный бег, прыжок в длину с места, метание малого мяча в цель.
- 7 класс, мальчики. Основная часть урока: спринтерский бег, прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок в высоту способом «перешагивание», метание малого мяча с разбега
- 10 класс. Основная часть: бег на 100м, бег на средние дистанции, эстафетный бег 4*100м, основы техники спортивной деятельности в легкой атлетике, броски набивных мячей

2. Сформулировать частные задачи (исходя из этапов обучения двигательным действиям) для данной части урока.

3. Подобрать подготовительные и подводящие упражнения, обеспечивающие предпосылки для решения задач выбранной части урока. Определить частные задачи к подобранным средствам.

4. Определить дозировку выполнения упражнений. Предупредить возникновение типичных ошибок.

5. Обеспечить технику безопасности при выполнении упражнений и профилактику травматизма. Определить приемы страховки и помощи на уроке.

6. Описать методические приемы обучения и организации и страховки

План фрагмента урока и решение поставленных задач на уроке

Выполнено студентом: Ф.И.О., курс, группа

Класс

Тема урока

Задачи (подготовительной) основной части урока:

Инвентарь:

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические приемы обучения и организации
1.			

Литература:

1. Легкая атлетика: учеб. для студетов вузов, обучающихся по направлению "Физ. культура" и специальности "Физ. культура и спорт" : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. - М.: Физ. культура, 2010. - 440 с.: ил.

2. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов фак. физ. культуры высш. пед. учеб. зав. / Жилкин Александр Иванович, Кузьмин Валентин Степанович, Сидорчук Евгений Васильевич. - М.: АCADEMIA, 2003. - 464 с.: табл.

3. Лазарев И.В. Практикум по легкой атлетике : Учеб. пособие для студентов сред. пед. учеб. завед. / Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. - М.: АCADEMIA, 1999. - 159 с.: ил.

4. Лахов В.И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике : [учеб.-метод. пособие] / В.И. Лахов, В.И. Коваль, В.Л. Сечкин. - М.: Сов. спорт, 2004. - 512 с.: ил.

5. Легкая атлетика: Правила соревнований ВФЛА / Всерос. федерация легкой атлетики.

- М.: Сов. спорт, 2007. - 202 с.: табл.

6. Никитушкин В.Г. Легкая атлетика в школе : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 и специальности 032101 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов. - Воронеж: [Истоки], 2007. - 603 с.: табл., рис.7

7. Обучение технике легкоатлетических упражнений в контексте формирования профессионально-педагогических умений : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2001. - 87 с.: табл.

Тема 4. Основы организации соревнований в избранном виде спорта.

Положение о соревновании — это документ, определяющий задачи соревнования, весь его ход, порядок подведения итогов, награждения победителей. Положение о соревновании составляет организация, которая их проводит,— совет коллектива физкультуры, совет ДСО, спорткомитет.

Каждое “Положение о соревновании” включает в себя несколько основных разделов. В первом из них говорится о том, для чего, с какой целью устраиваются соревнования, какую задачу ставят их организаторы. Это может быть открытие сезона или выявление сильнейшего спортсмена школы, ПТУ и т. д. Затем определяется место и время проведения соревнования. Указывается, кто, какая организация отвечает за подготовку предстоящих стартов, их ход; формулируется порядок создания судейской коллегии. В специальном разделе Положения обязательно говорится об участниках соревнования: какие организации, коллективы или отдельные спортсмены допускаются к стартам, указываются возрастные группы спортсменов, количественный состав команд, требования врачебного контроля. Вслед за этим приводится подробная программа и условия проведения соревнований, порядок определения личного и командного первенства; определяется максимальное число участников во всех категориях программы и условия начисления очков. В Положении указывается, как и чем награждаются победители и призеры личного, командного и общекомандного первенства, а также тренеры, преподаватели, инструкторы, воспитанники которых успешно выступили на соревнованиях. Приведены сроки представления заявок на участие в стартах, условия приема участников (в случае международных соревнований).

Иногда турнир проводится в несколько этапов. Иногда в таком случае детали проведения каждого этапа указывать в положении невозможно, например, если 1 этап проводится в январе, а 6 этап в декабре. В таком случае детали проведения конкретного этапа описываются в документе который называется регламентом.

Регламент соревнований содержит уточненное время проведения всех процедур (часы мандатной комиссии, взвешивания, начала соревнований и т.д.), разъясняет отдельные разделы Положения, содержит программу и другие сведения о порядке проведения соревнований, устанавливаемые общероссийской спортивной федерации по виду спорта или федерациями субъектов РФ. Таким образом в положении и регламенте есть вся необходимая информация о соревновании или его этапе, ознакомившись с которой вы можете принять решение об участии в турнире или этапе.

Задание 4: составить положение, регламент и смету проведения соревнований.

Литература:

1. Легкая атлетика: учеб. для студетов вузов, обучающихся по направлению "Физ. культура" и специальности "Физ. культура и спорт" : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. - М.: Физ. культура, 2010. - 440 с.: ил.
2. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов фак. физ. культуры высш. пед. учеб. зав. / Жилкин Александр Иванович, Кузьмин Валентин Степанович, Сидорчук Евгений Васильевич. - М.: АCADEMIA, 2003. - 464 с.: табл.
3. Лазарев И.В. Практикум по легкой атлетике : Учеб. пособие для студентов сред. пед. учеб. завед. / Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. - М.: АCADEMIA, 1999. - 159 с.: ил.
4. Лахов В.И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике : [учеб.-метод. пособие] / В.И. Лахов, В.И. Коваль, В.Л. Сечкин. - М.: Сов. спорт, 2004. - 512 с.: ил.
5. Легкая атлетика: Правила соревнований ВФЛА / Всерос. федерация легкой атлетики. - М.: Сов. спорт, 2007. - 202 с.: табл.
6. Никитушкин В.Г. Легкая атлетика в школе : учеб. пособие для студетов вузов,

обучающихся по направлению 032100 и специальности 032101 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов. - Воронеж: [Истоки], 2007. - 603 с.: табл., рис.7

7.Обучение технике легкоатлетических упражнений в контексте формирования профессионально-педагогических умений : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2001. - 87 с.: табл.

Тема 5. Психологические основы руководства соревновательной деятельностью спортсмена в избранном виде спорта

Психорегуляция в спорте - это комплекс мероприятий, направленный на формирование у спортсмена психического состояния, способствующего наиболее полной реализации его потенциальных возможностей. Психофизиологической основой такого состояния служит оптимальное соотношение рабочей (эрготропной) и восстановительной (трофотропной) систем организма. В момент с доминирующей функциональной системой, которая обеспечивает ту или иную деятельность человека или поддерживает его состояние (состояние покоя с целью восстановления), конкурирует другая из представленных систем.

Конкурирующую систему называют субдоминантой. Например, если спортсмен выполняет какое-то определенное задание на тренировке, то этот процесс обеспечивается доминированием эрготропной системы.

Однако в это же время субдоминантная трофотропная система делает все возможное, чтобы организм не перерасходовал свою энергию. Известно, что организм человека не может переходить от одного вида деятельности к другому сразу. Иногда этот процесс может значительно затягиваться. Особенно часто такой вид перехода выражается при снижении психической работоспособности. Но, как показывает спортивная практика, часто именно в периоды снижения психической работоспособности спортсмену необходима высокая активность и значительная быстрота психической реакции. В нужный момент достигать наиболее эффективного и рационального состояния, способствующего реализации потенциальных возможностей спортсмена, помогают специальные методы психорегуляции.

Методы психорегуляции разнообразны и достаточно многочисленны. Можно говорить о различных принципах их классификации, но наиболее рациональным является принцип, предлагаемый В. М. Мельниковым. Он выделяет две группы методов: 1) гетерорегуляционные (могут быть реализованы в обычном состоянии бодрствования или в измененном состоянии сознания – гипноза. 2) ауторегуляционные (это методы саморегуляции). Рассмотрим схему классификации методов психорегуляции:

Методы гетерорегуляции - Вербальные методы внушения подразделяются на беседу, убеждение, приказ и рациональное внушение (в обычном состоянии). Беседа предусматривает общение со спортсменом с целью снять нервное напряжение или предстартовую апатию (обычно применяется тот или иной способ отвлечения), Убеждение преследует более четкие целевые задачи: настроить спортсмена на конкретную деятельность; убедить в нерациональности того или иного поведения, состояния. 2 Приказ - наиболее императивная форма внушения в бодрствующем состоянии. Он должен быть конкретным, четким и кратким.

Рациональное внушение - это более сложный метод вербальной гетерорегуляции. Он включает в себя следующие задачи: - логично убедить спортсмена в необходимости выполнить какой-то комплекс мероприятий, настроиться на ту или иную деятельность; - устранить эмоциональное ненужное напряжение или, наоборот, поднять нервнопсихическую активность; - выстроить благоприятную перспективу, которая могла бы быть у спортсмена, если бы он следовал предлагаемым психогигиеническим советам. Среди вербальных методов гетерорегуляции, требующих для их реализации особых психических состояний, следует выделить различные варианты гипносуггестии: фракционный гипноз (частичный) заключается в том, что процесс внушения как бы разбивается на части. После того как человек погружается в состояние сна и пребывает в нем в течение нескольких минут, его пробуждают и уточняют, не было ли каких-либо помех, договариваются с ним о стиле дальнейшего проведения внушения, вновь погружают в сноподобное состояние; гипносуггестия (метод максимального включения в реальную спортивную ситуацию, «репортаж») заключается в том, что после погружения в сон специалист, ведущий сеанс, начинает как бы вести репортаж о матче или поединке с участием спортсмена, который находится под гипнозом. Среди невербальных методов гетерорегуляции выделяют аппаратные и безаппаратные. В

аппаратурных методах для формирования снаподобного состояния используют аппараты типа «Электросон».

Методы ауторегуляции Аутогенная тренировка впервые была предложена австрийским врачом И.Шульцем. Определяется она последовательным самовнушением чувства тяжести и тепла в конечностях, чувства тепла в области солнечного сплетения, в области сердца, ощущения приятного прохладного прикосновения ко лбу. Все это способствует расслаблению, снятию нервного напряжения. Кроме того, находясь в таком состоянии, спортсмен может решать задачи, связанные с самонастройкой, преодолением неуверенности, страха, концентрацией внимания и т.п. «Наивные» методы саморегуляции - это приемы, которые появились в ходе тренировок и соревнований, где их использование дало тот или иной эффект, связанный с успехом, удачным выступлением на соревнованиях. Эти методы саморегуляции возникают случайно и часто становятся как бы ритуальными. Например, многие спортсмены произносят про себя, как правило, одну и ту же фразу самонапутствия или самоприказа, при этом данная фраза довольно часто приобретает навязчивый характер. Простейшие методы саморегуляции в отличие от «наивных» необходимо специально тренировать. Это вербальные и невербальные методы, они естественны для каждого человека, присущи его обычному поведению. К вербальным относятся методы самоубеждения, самоприказов, приемы 3 психической защиты. Невербальные - дыхательные и мимические упражнения; упражнения, основанные на специальных мышечных ощущениях.

Идеомоторная тренировка (мысленное выполнение определенных двигательных актов или своего поведения в тех или иных обстоятельствах, когда спортсмен мысленно проговаривает задание, называя какие-то движения). Регуляция психических состояний может осуществляться двумя путями: предупреждением их возникновения; ликвидацией уже сформировавшихся состояний. Для проведения этого процесса может использоваться множество средств и методов воздействия извне или саморегуляция. Наибольшую актуальность для психорегуляции имеют такие психические состояния, как утомление, избыточное нервно-психическое напряжение (включая предстартовую лихорадку), фрустрация (разочарование). Каждое из этих состояний может детализироваться, так как имеет собирательный характер, поэтому разработка сеанса психорегуляции должна содержать решение оперативных задач, направленных на восстановление работоспособности, эмоционального состояния, боевого настроения. При этом непременно должны учитываться условия каждого конкретного случая отдельно

Задание 5 для самостоятельной работы - реферат.

Темы рефератов.

1. Социально-психологическая структура группы. Формирование социально-психологического климата в коллективе.
2. Психологические особенности спортивного коллектива.
3. Психодиагностика двигательных способностей.
4. Возрастные особенности мотивации занятий физическими упражнениями.
5. Психические особенности детей разного возраста и их учет в многолетней системе физического воспитания и спортивной подготовки.
6. Психологические особенности обучения и совершенствования в спорте.
7. Развитие психических процессов в физическом воспитании.
8. Психологические основы формирования личности в физическом воспитании.
9. Психология личности спортсмена.
10. Принципы идеомоторной тренировки.
11. Методические рекомендации по идеомоторной тренировке.
12. Психическая саморегуляция: понятие, значение в спорте.

Литература:

1. Легкая атлетика: учеб. для студетов вузов, обучающихся по направлению "Физ. культура" и специальности "Физ. культура и спорт" : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. - М.: Физ. культура, 2010. - 440 с.: ил.
2. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов фак. физ. культуры высш. пед. учеб. зав. / Жилкин Александр Иванович, Кузьмин Валентин Степанович, Сидорчук Евгений Васильевич. - М.: АCADEMIA, 2003. - 464 с.: табл.
3. Лазарев И.В. Практикум по легкой атлетике : Учеб. пособие для студентов сред. пед. учеб. завед. / Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. - М.: АCADEMIA, 1999. - 159 с.: ил.
4. Лахов В.И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике : [учеб.-метод. пособие] / В.И. Лахов, В.И. Коваль, В.Л. Сечкин. - М.: Сов. спорт, 2004. - 512 с.: ил.
5. Легкая атлетика: Правила соревнований ВФЛА / Всерос. федерация легкой атлетики. - М.: Сов. спорт, 2007. - 202 с.: табл.
6. Никитушкин В.Г. Легкая атлетика в школе : учеб. пособие для студетов вузов, обучающихся по направлению 032100 и специальности 032101 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов. - Воронеж: [Истоки], 2007. - 603 с.: табл., рис.7
7. Обучение технике легкоатлетических упражнений в контексте формирования профессионально-педагогических умений : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2001. - 87 с.: табл.

Тема 6. Общая физическая подготовка

Задание 6

Конспект занятия по общей физической подготовки.

Последовательность выполнения действий студента

1. Выбрать физическое упражнение из средств легкой атлетики:

Варианты задания:

- Повышение функциональных возможностей
- Укрепление опорно-двигательного аппарата
- Развитие гибкости
- Развитие ловкости

2. В соответствии с методикой процесса обучения определить частные задачи обучения упражнению исходя из трех этапов обучения: 1 этап (начального разучивания двигательному действию), 2 этап (углубленное разучивание), 3 этап (совершенствования и повторения).

3. Подобрать к каждой частной задаче оптимальные средства и методические приемы обучения.

№	Частные задачи	Средства	Методические приемы обучения
---	----------------	----------	------------------------------

Литература:

1. Легкая атлетика: учеб. для студетов вузов, обучающихся по направлению "Физ. культура" и специальности "Физ. культура и спорт" : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. - М.: Физ. культура, 2010. - 440 с.: ил.

2. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов фак. физ. культуры высш. пед. учеб. зав. / Жилкин Александр Иванович, Кузьмин Валентин Степанович, Сидорчук Евгений Васильевич. - М.: АCADEMIA, 2003. - 464 с.: табл.

3. Лазарев И.В. Практикум по легкой атлетике : Учеб. пособие для студентов сред. пед. учеб. завед. / Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. - М.: АCADEMIA, 1999. - 159 с.: ил.

4. Лахов В.И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике : [учеб.-метод. пособие] / В.И. Лахов, В.И. Коваль, В.Л. Сечкин. - М.: Сов. спорт, 2004. - 512 с.: ил.

5. Легкая атлетика: Правила соревнований ВФЛА / Всерос. федерация легкой атлетики. - М.: Сов. спорт, 2007. - 202 с.: табл.

6. Никитушкин В.Г. Легкая атлетика в школе : учеб. пособие для студетов вузов, обучающихся по направлению 032100 и специальности 032101 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов. - Воронеж: [Истоки], 2007. - 603 с.: табл., рис.7

7. Обучение технике легкоатлетических упражнений в контексте формирования профессионально-педагогических умений : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2001. - 87 с.: табл.