**Министерство спорта Российской Федерации**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

**высшего образования**

**«Московская государственная академия физической культуры»**

**Кафедра теории и методики спортивных легкой атлетики**

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Начальник Учебно-  методического управления  к.п.н. А.С. Солнцева  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «15» июня 2021 г. | УТВЕРЖДЕНО  Председатель УМК  проректор по учебной работе  к.п.н., профессор А.Н Таланцев  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «15» июня 2021 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика»**

**Направление подготовки**

49.03.01 Физическая культура

**Профили подготовки:**

*«Оздоровительные виды аэробики и гимнастики»*

*«Физкультурное образование»*

*«Физкультурно-оздоровительные технологии»*

*«Спортивный менеджмент»*

**Квалификация выпускника**

бакалавр

**Форма обучения**

очная

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Декан социально-педагогического факультета,  к.пс.н., доцент  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.А.Дерючева |  | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол №10 от «26» мая 2021 г.)  Зав. кафедрой, к.п.н., профессор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Н.Л.Семиколенных |

**Малаховка, 2021**

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. N 940

**Составители рабочей программы:**

В.А.Ермакова – старший преподаватель кафедры теории и методики легкой атлетики

Л.В.Литвиненко - доцент кафедры теории и методики легкой атлетики

**Рецензенты:**

Т.А.Краус - к.п.н., доцент, кафедры теории и методики легкой атлетики МГАФК

Биндусов Е.Е. - к.п.н., профессор, заведующий кафедрой теории и методики гимнастики МГАФК

**Ссылки на используемые в разработке РПД дисциплины профессиональные стандарты (в соответствии с ФГОС ВО 49.03.04):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код ПС** | **Профессиональный стандарт** | **Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ** | **Аббрев. исп. в РПД** |
| **01 Образование и наука** | | | |
| 01.001 | "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)" (с изменениями и дополнениями) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. N 544н (с изменениями и дополнениями от: 25 декабря 2014 г., 5 августа 2016 г.) | **П** |
| 01.003 | "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. N 298н | **ПДО** |
| **05 Физическая культура и спорт** | | | |
| 05.003 | "Тренер" | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 28 марта 2019 г. N 191н | **Т** |
| 05.005 | ["Инструктор-методист"](http://internet.garant.ru/document/redirect/70753338/0) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2014 г. N 630н (с изменениями и дополнениями 12 декабря 2016 г.) | **ИМ** |

* **1. Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

ОПК-1 – способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

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-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

**Результаты обучения по дисциплине:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
| **УК-7.1 Знает** способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни; основные методы и средства, применяемые в легкой атлетики; теорию и методику обучения базовым видам спорта: легкая атлетика (с учетом специфики избранного вида спорта); методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами легкой атлетики;  **УК-7.2 Умеет** использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности; применять на практике средства и методы, используемые в легкой атлетике; использовать эффективные для вида спорта методики спортивной подготовки ;подбирать упражнения для  развития физических качеств; дозировать нагрузку;использовать основы физической культуры для развития нравственно-волевых качеств;  **УК-7.3 Имеет опыт** применения здоровьесберегающих технологий, поддерживающих должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; использования основ методики тренировки в легкой атлетике; овладению техникой специально-подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств занимающихся средствами легкой атлетики; проведения самостоятельно или с привлечением других лиц физкультурно-оздоровительных мероприятий; проведения самостоятельных занятий на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий средствами легкоатлетических упражнений; владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; | **Тренер 05.003**  С/03.6 Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки | УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| **ОПК-1.1. Знает** историю и современное состояние легкой атлетики, её место и значение в физической культуре и спорте, науке и образовании; методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; виды, содержание и технологию планирования упражнений для повышения уровня общефизической и специальной подготовки; форму, содержание и правила оформления конспекта урока по физической культуре с использованием средств легкой атлетики; терминологию легкой атлетики; способы оценки результатов обучения в легкой атлетике.  **ОПК-1.2. Умеет** планировать содержание занятий по общей физической и специальной подготовке с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки, положений теории физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей и уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий; подбирать средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами занимающихся; планировать занятия по физической культуре, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы; определять (подбирать) и дозировать средства легкой атлетики в зависимости от поставленных задач; использовать стандартное и дополнительное оборудование на занятиях физической культурой с использованием средств легкой атлетики.  **ОПК-1.3. Имеет опыт** разработки содержания и оформления конспект урока (фрагмента урока) по физической культуре с использованием средств легкой атлетики; составления и проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста занимающихся; подбор комплекса общеразвивающих упражнений, направленных развитие всех физических качеств; анализ существенных условий для разработки планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке; планирование и проведение учебных занятий; разработки плана проведения занятия по физической культуре, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физической культуры и спорта с учетом возрастного состава группы тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке средствами легкой атлетики; комплексы | **Педагог 01.001**  А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение  В/03.6  Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования  **Т 05.003**  **С/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном (этапе спортивного специализации).  **ИМ 05.005**  Е/01.6 Руководство организацией и проведением физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации | ОПК-1  способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста. |
| **ОПК-3.1. Знает:** историю и современное состояние легкой атлетики, её место и значение в физической культуре, науке и образовании; дидактические принципы обучения, методы и приёмы обучения; теорию и методику обучения виду спорта - легкая атлетика; терминологию легкой атлетики; методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; дидактические принципы обучения, комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки средствами легкой атлетики; правила соревнований по легкой атлетике; правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений в легкой атлетике; требования к проведению урока по легкой атлетике, возрастные особенности детей школьного возраста; способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;  **ОПК-3.2. Умеет** варьировать продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; определять величину нагрузки, адекватную возможностям занимающихся; применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;-демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений, предупреждать случаи травматизма во время тренировок; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений;  оценивать качество выполнения упражнений в легкой атлетике и определять ошибки в технике; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в легкой атлетике, подбирать приемы и средства для их устранения; выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; владеть формами и методами обучения; осуществлять деятельность, соответствующую дополнительной общеобразовательной программе;  **ОПК-3.3. Имеет опыт** владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнение контрольных нормативов;  -фиксации результатов сдачи контрольных испытаний (тестов);  -контроля безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря на занятиях по легкой атлетике;  -планирования и проведение учебных занятий по легкой атлетике;  -участия в судействе соревнования по легкой атлетике;  -владения легкоатлетической терминологией при объяснении и описании любых легкоатлетических упражнений;  -оказания страховки и помощи занимающимся при обучении легкоатлетическим упражнениям. | **Т 05.003**  **С/03.6**  Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки  **П 01.001**А/01.6 – Общепедагогическая функция. Обучение  **ПДО 01.003**  А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы | ОПК-3 - способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования |
| **ОПК-7. 1.Знает** правила техники безопасности, профилактики травматизма; правила использования спортивного оборудования, тренажеров, техники и инвентаря; основы техники безопасности при занятиях с различными легкоатлетическими снарядами; содержание федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта; средства и методы восстановления спортивной работоспособности; факторы и причины травматизма в легкой атлетике; заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности и формы профилактики травматизма; правила техники безопасности при выполнении упражнений; общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении занятий с учетом спортивной специализации; правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники в тренажерном зале; приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств легкой атлетики; способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;  **ОПК-7. 2.Умеет** обеспечивать технику безопасности; использовать современное спортивное оборудование; предупреждать случаи травматизма во время проведения занятий по общей физической и специальной подготовке; использовать средства и методы восстановления спортивной работоспособности; основываться в профессиональной деятельности на положения федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта; разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием, спортивной техникой в специализированных легкоатлетических залах; обнаруживать неисправность оборудования, инвентаря, спортивной техники в специализированных легкоатлетических залах; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения легкоатлетических упражнений; вести разъяснительную работу по профилактике травматизма и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений;  **ОПК-7. 3.Имеет опыт** обеспечения безопасности при проведении тренировочных занятий; контроля за безопасным выполнением занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря; обеспечения безопасного выполнения занимающимися упражнений по общефизической и специальной подготовке, проверки исправности оборудования, инвентаря, спортивной техники, его соответствия нормам техники безопасности, принятыми в легкой атлетике. | **П 01.001**  А/01.6 – Общепедагогическая функция. Обучение  **Т 05.003**  С/03.6 Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки  **ПДО** **01.003**  А/01.6Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы | ОПК-7.  Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь. |

**2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к обязательной части. В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 1 и 2 семестре в очной форме обучения, в 4 и 6 семестрах заочной формы обучения. Вид промежуточной аттестации – экзамен во 2 семестре очной формы обучения, в 4 семестре – зачет и в 6 семестре – экзамен заочной формы обучения. Объём дисциплины составляет 144 часа.

1. **Объем дисциплины и виды учебной работы:**

* ***дневная форма обучения***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Вид учебной работы* | | *Всего*  *часов* | *семестр* | |
| 1 | 2 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | | **72** | **36** | **36** |
| В том числе: | |  |  | |
| Занятия семинарского типа: | |  |  |  |
| Лекции | | 4 | 2 | 2 |
| Методические занятия | | 12 | 6 | 6 |
| Практические занятия | | 56 | 28 | 28 |
| Промежуточная аттестация (экзамен) | | - | - | + |
| **Самостоятельная работа студента** | | **72** | **18** | **54** |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **144** | **54** | **90** |
| **зачетные единицы** | **4** | **1,5** | **2,5** |

1. **Содержание дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема (раздел) | Содержание раздела |
| 1. | I. Общие вопросы легкой атлетики. | Введение в предмет учебной дисциплины. История легкой атлетики. Определение легкой атлетики, содержание, терминология, классификация и характеристика легкоатлетических упражнений (бега, прыжков, метаний). Использование легкой атлетики для повышения физической подготовленности спортсменов в других видах спорта. Проведение учебно-тренировочных занятий с учетом возрастно-половых особенностей и состояния здоровья занимающихся. Техника безопасности при подготовке и в ходе проведения занятий по легкой атлетике, травмы и их профилактика при проведении занятий. Понятие о технике легкоатлетических упражнений. |
| 2. | II.Техника легкоатлетических упражнений и методика их обучения. Правила организации и проведения соревнований. | 1.Техника и методика обучения бегу на короткие дистанции (в т.ч. эстафетный бег): задачи, средства, методы. Правила организации и проведения соревнований.  2.Техника и методика обучения прыжку в длину способом «Согнув ноги»: задачи, средства, методы. Правила организации и проведения соревнований.  3.Техника и методика обучения прыжку в высоту способом «Перешагивание»: задачи, средства, методы. Правила организации и проведения соревнований.  4.Техника и методика обучения прыжку в высоту способом «Фосбери - флоп»: задачи, средства, методы.  5.Техника и методика обучения толканию ядра: задачи, средства, методы. Правила организации и проведения соревнований.  6.Техника и методика обучения бегу на средние и длинные дистанции: задачи, средства, методы.  Правила организации и проведения соревнований.  7.Учебная практика |

**5. Распределение учебных часов по разделам и видам учебных занятий:**

***очная форма обучения***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | | | СРС | Всего  (час) |
| Л | МЗ | ПЗ |
| 1. | *Раздел I.* *Общие вопросы легкой атлетики:*  Введение в предмет учебной дисциплины. Основы техники легкоатлетических дисциплин. История легкой атлетики. Определение легкой атлетики, содержание, терминология, классификация и характеристика легкоатлетических упражнений (бега, прыжков, метаний). Техника безопасности при подготовке и в ходе проведения занятий по легкой атлетике, травмы и их профилактика при проведении занятий. | 2 |  |  | 4 | 6 |
| 2. | *Раздел II. Техника легкоатлетических упражнений и методика их обучения. Правила организации и проведения соревнований.*  Техника и методика обучения бегу на короткие дистанции (в т.ч. эстафетный бег), правила организации и проведения соревнований | 2 | 2 | 12 | 12 | 2  26 |
| Техника и методика обучения прыжку в длину способом «Согнув ноги», правила организации и проведения соревнований. |  | 2 | 10 | 8 | 20 |
| Техника и методика обучения прыжку в высоту способом «Перешагивание», правила организации и проведения соревнований. |  | 2 | 6 | 6 | 14 |
| Техника и методика обучения прыжку в высоту способом «Фосбери-флоп». |  | 2 | 8 | 12 | 22 |
| Техника и методика обучения толканию ядра, правила организации и проведения соревнований. |  | 2 | 10 | 10 | 22 |
| Техника и методика обучения бегу на средние и длинные дистанции, правила организации и проведения соревнований. |  | 2 | 6 | 6 | 14 |
|  | Учебная практика\* | 4 | 2 | 2 | 14 | 18 |
| Итого | | | | | | 144 |

\*Учебная практика - проводится на каждом учебном занятии.

**6. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимый для освоения дисциплины (модуля)**

**6.1. Основная литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **п/п№** | **Наименование издания** | **Кол-во экземпляров** | |
| **библиотека** | **кафедра** |
| 1. | Легкая атлетика: учебник / под общ. ред. Н. Н. Чеснокова,  В. Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 448 с. | 50 | 5 |
| 2. | Литвиненко, Л. В. Легкая атлетика : учебное пособие / Л. В. Литвиненко, В. А. Ермакова ; МГАФК. - Малаховка, 2015. - 120 с. : ил. - Библиогр.: с. 116-117. - 188.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 79 | - |
| 3. | Литвиненко, Л. В. Легкая атлетика : учебное пособие / Л. В. Литвиненко, В. А. Ермакова ; МГАФК. - Малаховка, 2015. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](url:%20http:%2F%2Flib.mgafk.ru) (дата обращения: 22.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 4. | Маркина, И.С. Легкая атлетика: судейство без ошибок : практикум / И. С. Маркина, Л. В. Литвиненко, В. А. Ермакова ; МГАФК. - Малаховка, 2020. - 56 с. : ил. - Библиогр.: с. 53. - 293.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 50 | - |
| 5. | Маркина, И.С. Легкая атлетика: судейство без ошибок : практикум / И. С. Маркина, Л. В. Литвиненко, В. А. Ермакова ; МГАФК. - Малаховка, 2020. - 56 с. : ил. - Библиогр.: с. 53. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](url:%20http:%2F%2Flib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 22.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 6. | Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учебное пособие для студентов вузов / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 6-е изд., стер. - Москва : Академия, 2009. - 464 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 461. - ISBN 978-5-7695-5400-1 : 396.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 95 | 8 |
| 7. | Литвиненко Л. В. Методика обучения технике видов легкой атлетики : учебно-методическое пособие / Л. В. Литвиненко. - Малаховка, 2007. - 25 с. - 26.08. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 33 | 15 |
| 8. | Литвиненко Л. В. Методика обучения технике видов легкой атлетики : учебно-методическое пособие / Л. В. Литвиненко. - Малаховка, 2007. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](url:%20http:%2F%2Flib.mgafk.ru) (дата обращения: 22.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 9. | Литвиненко Л. В. Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика) : учебное пособие / Л. В. Литвиненко ; МГАФК. - Малаховка, 2007. - 102 с. : ил. - Библиогр.: с. 99-100. - 81.51. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 47 | - |
| 10. | Литвиненко Л. В. Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика) : учебное пособие / Л. В. Литвиненко ; МГАФК. - Малаховка, 2007. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](url:%20http:%2F%2Flib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 22.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 11. | Литвиненко, Л. В. Лёгкая атлетика : учебное пособие / Л. В. Литвиненко, В. А. Ермакова ; МГАФК. - 2-е изд. - Малаховка, 2017. - 119 с. : ил. - Библиогр.: с. 116-117. - 233.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 62 | - |
| 12. | Литвиненко, Л. В. Лёгкая атлетика : учебное пособие / Л. В. Литвиненко, В. А. Ермакова ; МГАФК. - 2-е изд. - Малаховка, 2017. - 120 с. : ил. - Библиогр.: с.116-117. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](url:%20http:%2F%2Flib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 22.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 13. | Литвиненко, Л. В. Теория и методика избранного вида спорта (спортивная тренировка в легкой атлетике) : учебное пособие / Л. В. Литвиненко, И. С. Маркина ; МГАФК. - Малаховка, 2019. - 120 с. : ил. - Библиогр.: с. 114-116. - 238.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 50 | - |
| 14. | Литвиненко, Л. В. Теория и методика избранного вида спорта (спортивная тренировка в легкой атлетике): учебное пособие / Л. В. Литвиненко, И. С. Маркина; МГАФК. - Малаховка, 2019. - Библиогр.: с. 114-116. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](url:%20http:%2F%2Flib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 22.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 15. | Ершов, Е. Ю. Обязанности судей при проведении соревнований по легкой атлетике : учебно-методическое пособие / Е. Ю. Ершов, Е. А. Михайлова ; ВЛГАФК. - Великие Луки, 2011. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](url:%20http:%2F%2Flib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 16. | Маркина, И.С. Подготовительная часть урока по легкой атлетике : практикум / И. С. Маркина, Л. В. Литвиненко, В. А. Ермакова ; МГАФК. - Малаховка, 2020. - 60 с. : ил. - Библиогр.: с. 56. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](url:%20http:%2F%2Flib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 17. | Быченков, С. В. Легкая атлетика : учебное пособие / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 117 c. — ISBN 978-5-4497-0161-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/85500.html](http://www.iprbookshop.ru/85500.html%20) (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 18. | Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 апреля 2013 г. №220 / . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 34 c. — ISBN 978-5-4487-0580-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/87568.html](http://www.iprbookshop.ru/87568.html%20) (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 19. | Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е. П. Врублевский. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 240 c. — ISBN 978-5-9907240-3-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/55556.html](http://www.iprbookshop.ru/55556.html%20) (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 20. | Никитушкин, В. Г.  Легкая атлетика в начальной школе : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 205 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05786-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472940> (дата обращения: 25.06.2021). | 1 | - |
| 21. | Германов, Г. Н.  Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 258 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05787-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472942> (дата обращения: 25.06.2021). | 1 | - |
| 22. | Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12402-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476623> (дата обращения: 25.06.2021). | 1 | - |

**6.2 Дополнительная литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **п/п№** | **Наименование издания** | **Кол-во экземпляров** | |
| **библиотека** | **кафедра** |
| 1. | Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. - М. : Юрайт, 2017. - 459 с. | 1 | - |
| 2. | Верхошанский Ю. В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость. - М. : Советский спорт, 2014. - 80 с. | 1 | 1 |
| 3. | Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции : программа / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, В.Г. Бауэр, В.Б. Зеличенок; Гос. комитет РФ по физ. культуре и спорту .— Москва : Советский спорт, 2003 .— 59 с. — (Примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва) .— ISBN 5-85009-846-1 .— ISBN 978-5-85009-846-1 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/293678> (дата обращения: 25.06.2021) | 1 | - |
| 4. | Димова, А. Л.  Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/467745> (дата обращения: 25.06.2021). | 1 | - |
| 5. | Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба : программа / В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева; Гос. комитет РФ по физ. культуре и спорту .— Москва : Советский спорт, 2004 .— 55 с. — (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва) .— ISBN 5-85009-930-1 .— ISBN 978-5-85009-930-1 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/293677> (дата обращения: 25.06.2021) | 1 | - |
| 6. | Тер-Ованесян И. А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд / И. А. Тер-Ованесян. - Москва : Терра-Спорт, 2000. - 128 с. - (Библиотека легкоатлета). - ISBN 5-93127-084-1 : 36-50. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 2 | 1 |
| 7. | Попов, В. Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В. Б. Попов. - Изд. 2-е, стер. - Москва : Человек, 2012. - 219 с. : ил. - (Библиотека легкоатлета). - ISBN 978-5-904885-47-2 : 323.40. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 5 | 4 |
| 8. | Бурке, Л. Питание легкоатлета : Рекомендации по питанию для сохранения здоровья и достижения высоких результатов в легкой атлетике / Л. Бурке, Р. Моган. - Москва : Человек, 2012. - 63 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-48-9 : 222.75. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 2 | 1 |
| 9. | Буханцов К. И. Метание диска / К. И. Буханцов. - 2-е изд., доп. - Москва : Физкультура и спорт, 1977. - 56 с. : ил. - (Библиотечка легкоатлета). - 0.15. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 14 | 1 |
| 10. | Томпсон, Питер Дж. Л. Введение в теорию тренировки : официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Томпсон Питер Дж. Л. - Москва : Человек, 2014. - 191 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-18-2 : 588.50. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 5 | 1 |
| 11. | Ковальчук, Г. И. Отбор легкоатлетов-прыгунов и спринтеров-на начальных этапах спортивной подготовки : монография / Г. И. Ковальчук ; СибГУФК. - Омск, 2009. - 219 с. - Библиогр.: с. 201-210. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 1 | 1 |
| 12. | Бегай! Прыгай! Метай! : официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / под ред. В. В. Балахничева, В. Б. Зеличенка. - Москва : Человек, 2013. - 212 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-96-0 : 690.80. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 5 | 1 |
| 13. | Сафронов, Е. Л. Легкоатлетические прыжки : учебное пособие / Е. Л. Сафронов ; СГАФК. - Смоленск, 2011. - 94 с. : ил. - Библиогр.: с. 87-93. - 100.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 1 | 1 |
| 14. | Озолин Э. С. Спринтерский бег / Э. С. Озолин. - Москва : Человек, 2010. - 175 с. : ил. - (Библиотека легкоатлета). - ISBN 978-5-904885-13-7 : 159.50. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 3 | 1 |
| 15. | Ершов, Е. Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике : учебно-методическое пособие / Е. Ю. Ершов, Е. А. Михайлова ; ВЛГАФК. - Великие Луки, 2013. - Библиогр.: с. 98-99. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](url:%20http:%2F%2Flib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 16. | Кокорина, Е. А. Морфологические критерии спортивного отбора в циклических, скоростно-силовых видах спорта и единоборствах : учебное пособие / Е. А. Кокорина ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2014. - ил. - Библиогр.: с. 89. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](url:%20http:%2F%2Flib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 17. | Спирина, И. К. Методика преподавания дисциплины "Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика" : учебное пособие / И. К. Спирина ; ВГАФК. - Волгоград, 2013. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](url:%20http:%2F%2Flib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 18. | Артамонова, Т. В. Подготовка конспекта школьного урока по легкой атлетике : учебно-методическое пособие / Т. В. Артамонова ; ВГАФК. - Волгоград, 2013. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](url:%20http:%2F%2Flib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 19. | Литвиненко, Л. В. Легкая атлетика : учебное пособие / Л. В. Литвиненко, В. А. Ермакова ; МГАФК. - Малаховка, 2015. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](url:%20http:%2F%2Flib.mgafk.ru) (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 20. | Коновалов В. Н. Физическая подготовка легкоатлетов-спринтеров с использованием технических средств : учебно-методическое пособие / В. Н. Коновалов, А. И. Табаков, И. В. Руденко ; СибГУФК. - Омск, 2018. - ISBN 978-5-91930-096-0. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](url:%20http:%2F%2Flib.mgafk.ru) (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 21. | Морозов, А. И. Легкая атлетика в программе подготовки студентов факультета физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / А. И. Морозов. — Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. — 78 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/70477.html](http://www.iprbookshop.ru/70477.html%20) (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 22. | Зеличенок, В. Б. Легкая атлетика. Том 2. О - Я : энциклопедия / В. Б. Зеличенок, В. Н. Спичков, В. Л. Штейнбах ; под редакцией В. В. Балахничев. — Москва : Человек, 2013. — 832 c. — ISBN 978-5-904885-81-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/27565.html](http://www.iprbookshop.ru/27565.html%20) (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 23. | Зеличенок, В. Б. Легкая атлетика. Том 1. А - Н : энциклопедия / В. Б. Зеличенок, В. Н. Спичков, В. Л. Штейнбах ; под редакцией В. В. Балахничев. — Москва : Человек, 2012. — 707 c. — ISBN 978-5-904885-80-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/27564.html](http://www.iprbookshop.ru/27564.html%20) (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |

1. **Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет». Информационно-справочные и поисковые системы, профессиональные базы данных:**

* Электронно-библиотечная система Elibrary [https://elibrary.ru](https://elibrary.ru/)
* Электронно-библиотечная система IPRbooks [http://www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru/)
* Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/>
* Электронно-библиотечная система РУКОНТ [https://lib.rucont.ru](https://lib.rucont.ru/)
* Министерство образования и науки Российской Федерации 1
* Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) http ://lib.mgafk.ru
* Электронно-библиотечная система Elibrary [https://elibrary.ru](https://elibrary.ru/)
* Электронно-библиотечная система IPRbooks [http://www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru/)
* Электронно-библиотечная система «Юрайт» [https://biblio-online.ru](https://biblio-online.ru/)
* Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://rucont.ru/>
* Министерство образования и науки Российской Федерации
* <https://minobrnauki.gov.ru/>
* Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
* Федеральный портал «Российское образование» [http://www.edu.ru](http://www.edu.ru/)
* Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [http://window.edu.ru](http://window.edu.ru/)
* Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов [http://fcior.edu.ru](http://fcior.edu.ru/)
* Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>
* IAAF — международная ассоциация легкой атлетики http:// IAAF.org
* Европейская ассоциация лёгкой атлетики<https://www.european-athletics.org/index.html>
* Всероссийская федерация лёгкой атлетики <http://rusathletics.info/ruk>

1. **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

**8.1 Оборудование и спортивный инвентарь** **специализированного легкоатлетического зала, манежа и стадиона.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Брус для отталкивания | штук | 1 |
| 2. | Грабли | штук | 2 |
| 3. | Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту | штук | 1 |
| 4. | Круг для места толкания ядра | штук | 1 |
| 5. | Мат гимнастический | штук | 4 |
| 6. | Место приземления для прыжков в высоту | штук | 1 |
| 7. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | штук | 15 |
| 8. | Палочка эстафетная | штук | 20 |
| 9. | Планка для прыжков в высоту | штук | 10 |
| 10. | Рулетка (10 м) | штук | 3 |
| 11. | Рулетка (10 м) | штук | 1 |
| 12. | Рулетка (50 м) | штук | 1 |
| 13. | Рулетка (100 м) | штук | 1 |
| 14. | Секундомер | штук | 5 |
| 15. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 16. | Стартовые колодки | пар | 10 |
| 17. | Стойки для прыжков в высоту | пар | 2 |
| 18. | Ядро массой 3,0 кг | штук | 10 |
| 19. | Ядро массой 4,0 кг | штук | 10 |
| 20. | Ядро массой 5,0 кг | штук | 10 |
| 21. | Ядро массой 6,0 кг | штук | 8 |
| 22. | Ядро массой 7,26 кг | штук | 5 |
| 23. | Конус высотой 15 см | штук | 10 |
| 24. | Ограждение для толкания ядра | штук | 1 |

**Оборудование методического кабинета.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Стационарный компьютер с выходом в интернет | штук | 1 |
| 2. | Телевизор | штук | 2 |
| 3. | Экран | штук | 1 |
| 4. | Наглядные пособия | штук | 7 |
| 5. | Видеокамера | штук | 1 |
| 6. | Ноутбук | штук | 1 |
| 7. | Проектор | штук | 1 |

**Учебные фильмы:**

* Техника толкания ядра.
* Методика обучения технике толкания ядра и специальные упражнения.
* Техника прыжков в длину.
* Методика обучения технике прыжков в длину.
* Техника прыжков в высоту.
* Специальные упражнения прыгунов в высоту.
* Техника и методика обучения технике бега на короткие дистанции.
* Техника бега на средние и длинные дистанции, специальные упражнения бегунов.
* Техника эстафетного бега.
* Лучшие моменты выступления сильнейших легкоатлетов на Чемпионате мира в Москве в 2013 году.

**8.2. Программное обеспечение.**

В качестве программного обеспечения используется офисное программное обеспечение с открытым исходным кодом под общественной лицензией GYULGPL Libre Office или одна из лицензионных версий Microsoft Office.

Для контроля знаний обучающихся используется «Программный комплекс для автоматизации процессов контроля текущей успеваемости методом тестирования и для дистанционных технологий в обучении» разработанной ЗАО «РАМЭК-ВС»

**8.3 Изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья** осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Для данной категории обучающихся обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения Академии. Созданы следующие специальные условия:

*8.3.1. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:*

*-* обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Академии;

- электронный видео увеличитель "ONYX Deskset HD 22 (в полной комплектации);

**-** портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи;

**-** принтер Брайля;

**-** портативное устройство для чтения и увеличения.

*8.3.2. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:*

*-* акустическая система Front Row to Go в комплекте (системы свободного звукового поля);

*-* «ElBrailleW14J G2;

**-** FM- приёмник ARC с индукционной петлей;

- FM-передатчик AMIGO T31;

- радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-РСМ» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

*8.3.3. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:*

*-* автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд. №№ 120, 122).

*Приложение к рабочей программы дисциплины*

*«Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика»*

**Министерство спорта Российской Федерации**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

**высшего образования**

**«Московская государственная академия физической культуры»**

**Кафедра теории и методики легкой атлетики**

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

протокол №8/21 от «15» июня 2021 г.

Председатель УМК,

проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Н. Таланцев

**Фонд оценочных средств**

по дисциплине

**«Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика»**

**Направление подготовки**

49.03.01 Физическая культура

**Профили подготовки:**

*«Оздоровительные виды аэробики и гимнастики»*

*«Физкультурное образование»*

*«Физкультурно-оздоровительные технологии»*

*«Спортивный менеджмент»*

**Форма обучения**

очная/заочная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол №8 от «26» мая 2021 г.)

Зав. кафедрой \_Н.Л.Семиколенных\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

И.О.Ф /подпись

Малаховка, 2021 год

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

* **Паспорт фонда оценочных средств**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Трудовые функции  (при наличии) | Индикаторы достижения |
| УК-7 | **Тренер 05.003**  С/03.6 Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки | *Знает:* методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта;  *Умеет:* выполнить комплексы общеразвивающих упражнений для развития физических качеств;  *Имеет опыт:* владеет техникой выполнения легкоатлетических упражнений для развития физических качеств. |
| ОПК-1  способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей | **Педагог 01.001**  А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение  В/03.6  Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования  **Т 05.003**  **С/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном (этапе спортивного специализации).  **ИМ 05.005**  Е/01.6 Руководство организацией и проведением физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации | *Знает:* документы планирования, требования к составлению конспекта занятий, дозирование нагрузки;  *Умеет:* планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки;  *Имеет опыт:*разработки конспекта урока (фрагмента урока) по физической культуре с использованием средств легкой атлетики;  владения методами обучения легкоатлетическим упражнениям. |
| ОПК-3. способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования | **Т 05.003**  **С/03.6**  Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки  **П 01.001**А/01.6 – Общепедагогическая функция. Обучение  **ПДО 01.003**  А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы | *Знает:* средства гимнастики, методы обучения, методы организации занимающихся;  *Умеет:* проводить урок легкой атлетики по программе образовательных учреждений;  Демонстрировать технику выполнения легкоатлетических упражнений.  *Имеет опыт:* владения методами обучения, страховки занимающихся. |
| ОПК-7 | **П 01.001**  А/01.6 – Общепедагогическая функция. Обучение  **Т 05.003**  С/03.6 Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки  **ПДО** **01.003**  А/01.6Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы | *Знает* технику безопасности, при проведении занятий, профилактику травматизма.  *Умеет* обеспечивать технику безопасности, при выполнении упражнений. Обеспечивает подготовку мест занятий.  *Имеет опыт* страховки занимающихся, помощи при выполнении упражнений, оказания первой доврачебной помощью. |

**Типовые задания:**

***Очная форма обучения***

***Перечень вопросов для промежуточной аттестации.***

**Экзаменационные вопросы по дисциплине**

1.Введение в легкую атлетику, определение легкой атлетики.

2.Основы техники метаний

3.Методика обучения технике преодоления планки и приземления в прыжках в высоту способом «Фосбери-флоп».

4.Правила, оборудование и места проведения соревнований в толкании ядра.

5.Методика обучения технике разбега и отталкивания в прыжках в высоту способом «Фосбери-флоп».

6.Правила, оборудование и места проведения соревнований в прыжках в длину.

7.Основы техники метаний.

8.Правила, оборудование и места проведения соревнований в прыжках в высоту.

9.Лёгкая атлетика в системе физического воспитания.

10.Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».

11.Анализ техники эстафетного бега.

12.Правила, оборудование и места проведения соревнований в эстафетном беге.

13.Методика обучения технике толкания ядра со скачка.

14.Правила, оборудование и места проведения соревнований в спринтерском беге.

15.Организация, проведение и судейство соревнований в беге на короткие дистанции.

16.Анализ техники толкания ядра.

17.Состояние лёгкой атлетики в России и мире на современном этапе.

18.Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание».

19.Организация, проведение и судейство соревнований в прыжках в высоту.

20.Методика обучения технике эстафетного бега.

21.Организация, проведение и судейство соревнований в эстафетном беге.

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

23.Организация, проведение и судейство соревнований в прыжках в длину.

24.Анализ техники эстафетного бега на примере 4х100 метров.

25.Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.

26.Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики.

27.Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».

28.Методика обучения технике толкания ядра.

29.Анализ техники прыжков в высоту способом «Фосбери-флоп».

30.Методика обучения технике разбега и отталкивания в прыжках в длину способом «согнув ноги».

31Анализ техники бега на короткие дистанции.

32.Методика обучения технике приземления и полета в прыжках в длину способом «согнув ноги».

33.Организация, проводящая соревнования, спортивная база.

34.Анализ техники разбега в прыжках в длину способом «согнув ноги».

35.Меры безопасности на занятиях по легкой атлетике.

36.Анализ техники отталкивания и движений в полете в прыжках в длину способом «согнув ноги».

37.Связь легкой атлетики с другими видами спорта.

38.Организация, проведение и судейство соревнований в беге на средние и длинные дистанции.

39.Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.

40.Основы техники бега.

**Критерии оценки:**

**-оценка «отлично»** выставляется студенту, если ответ свидетельствует о полном, логическом и последовательном изложении фактического материала с использованием грамотной специальной терминологии учебной дисциплины с убедительными примерами, демонстрируя знания специальной и дополнительной литературы в рамках учебной программы.

**-оценка «хорошо»** выставляется студенту, если в ответе присутствуют несущественные неточности, которые выясняются с помощью дополнительных вопросов преподавателя.

**-оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, при знании, освоении и изложении программного материала на уровне минимальных требований (с ошибками, грубыми неточностями).

**-оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, допустившему в ответе грубые ошибки, которые студент не в состоянии пояснить и исправить при дополнительных вопросах, при уровне знания учебного материала ниже минимальных требований

**Примерная тематика рефератов⃰:**

**Раздел 2.** Техника легкоатлетических упражнений и методика их обучения. Правила организации и проведения соревнований.

1.Методика обучения технике бега на короткие дистанции: задачи, средства, методы.

2.Методика обучения технике эстафетного бега: задачи, средства, методы.

3.Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги»: задачи, средства, методы.

4.Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание»: задачи, средства, методы.

5.Методика обучения технике прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп»: задачи, средства*,* методы.

6.Методика обучения технике толканию ядра: задачи, средства, методы

7.Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции: задачи, средства, методы.

**Критерии оценки:**

-оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если тема реферата раскрыта полностью;

-оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если тема реферата не раскрыта;

**⃰Примечание:** Рефераты по дисциплине: «Техника и методика обучения технике легкоатлетических дисциплин» выполняется студентами на учебных занятиях, при невозможности сдачи спортивно-технических нормативов (травма) по конкретному пропущенному материалу*.*

***Заочная форма обучения***

**Типовые вопросы для зачета (4 семестр):**

|  |  |
| --- | --- |
| * Определение и содержание легкой атлетики. * Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений:   - ходьба;  - бег;  - прыжки;  - метания;  - многоборья.   * Прикладное значение лёгкой атлетики. * Связь лёгкой атлетики с другими видами спорта. * Меры безопасности – основные понятия. Требования к мерам безопасности при обучении легкоатлетическим упражнениям. * Меры безопасности на занятиях по легкой атлетике и при проведении соревнований по различным видам легкой атлетике. Помощь и страховка. * Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание». * Правила соревнований, оборудование и места проведения соревнований в прыжках в высоту. * Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание»: задачи, средства, методы. * Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп»: задачи, средства, методы. * Методика обучения технике разбега и отталкивания в прыжках в высоту способом «фосбери-флоп». * Методика обучения технике преодоления планки и приземления в прыжках в высоту способом «фосбери-флоп». * Возникновение и развитие легкой атлетики. * Легкая атлетика в системе оздоровительных мероприятий. * Состояние лёгкой атлетики в России. * Состояние легкой атлетики в мире на современном этапе. * Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. * Урок как основная форма организации занятий по легкой атлетике. * Задачи и средства основной части урока. * Задачи и средства подготовительной и заключительной частей урока. |  |

**Критерии оценки:**

- оценка «**зачтено**» выставляется студенту, если

- если ответ содержит полное, логическое и последовательное изложении фактического материала с использованием грамотной специальной терминологии учебной дисциплины с убедительными примерами, демонстрируя знания специальной и дополнительной литературы в рамках учебной программы;

- оценка «**не зачтено**» выставляется студенту

- если в ответе содержатся грубые ошибки, которые студент не в состоянии пояснить и исправить при дополнительных вопросах, при уровне знания учебного материала ниже минимальных требований.

**Экзаменационные вопросы по дисциплине (6 семестр):**

* Введение в легкую атлетику, определение легкой атлетики.
* Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений
* Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики.
* Связь легкой атлетики с другими видами спорта.
* Лёгкая атлетика в системе физического воспитания.
* Состояние лёгкой атлетики в России и мире на современном этапе.
* Основы техники бега.
* Основы легкоатлетических прыжков.
* Основы техники метаний.
* Анализ техники прыжков в высоту способом «перешагивание».
* Анализ техники прыжков в высоту способом «фосбери-флоп».
* Анализ техники прыжков в длину способом «согнув ноги».
* Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
* Анализ техники бега на короткие дистанции.
* Особенности бега на 200 метров, анализ техники.
* Анализ техники эстафетного бега на примере эстафетного бега 4х100 метров.
* Анализ техники толкания ядра со скачка.
* Методика обучения технике разбега и отталкивания в прыжках в высоту способом «перешагивание».
* Методика обучения технике перехода через планку и приземления в прыжках в высоту способом «перешагивание».
* Методика обучения технике преодоления планки и приземления в прыжках в высоту способом «флоп».
* Методика обучения технике разбега и отталкивания в прыжках в высоту способом «флоп».
* Методика обучения технике разбега и отталкивания в прыжках в длину способом «согнув ноги».
* Методика обучения технике приземления и полета в прыжке в длину способом «согнув ноги».
* Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
* Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
* Методика обучения технике эстафетного бега.
* Методика обучения технике толкания ядра со скачка.
* Правила, оборудование и места проведения соревнований в прыжках в высоту.
* Правила, оборудование и места проведения соревнований в прыжках в длину.
* Правила, оборудование и места проведения соревнований в беге на средние и длинные дистанции.
* Правила, оборудование и места проведения соревнований в спринтерском беге.
* Правила, оборудование и места проведения соревнований в эстафетном беге.
* Правила, оборудование и места проведения соревнований в толкании ядра.
* Организация, проведение и судейство соревнований в прыжках в высоту.
* Организация, проведение и судейство соревнований в прыжках в длину.
* Организация, проведение и судейство соревнований в беге на средние и длинные дистанции.
* Организация, проведение и судейство соревнований в беге на короткие дистанции.
* Организация, проведение и судейство соревнований в эстафетном беге.
* Организация, проводящая соревнования, спортивная база.
* Меры безопасности на занятиях по легкой атлетике.

**Критерии оценки:**

**- оценка «отлично»** выставляется студенту, если ответ свидетельствует о полном, логическом и последовательном изложении фактического материала с использованием грамотной специальной терминологии учебной дисциплины с убедительными примерами, демонстрируя знания специальной и дополнительной литературы в рамках учебной программы.

**- оценка «хорошо»** выставляется студенту, если в ответе присутствуют несущественные неточности, которые выясняются с помощью дополнительных вопросов преподавателя.

**- оценка «удовлетворительно»**  выставляется студенту, при знании, освоении и изложении программного материала на уровне минимальных требований (с ошибками, грубыми неточностями).

**- оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, допустившему в ответе грубые ошибки, которые студент не в состоянии пояснить и исправить при дополнительных вопросах, при уровне знания учебного материала ниже минимальных требований.

**Примерная тематика рефератов⃰:**

**Раздел 2.** Техника легкоатлетических упражнений и методика их обучения. Правила организации и проведения соревнований.

1.Методика обучения технике бега на короткие дистанции: задачи, средства, методы.

2.Методика обучения технике эстафетного бега: задачи, средства, методы.

3.Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги»: задачи, средства, методы.

4.Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание»: задачи, средства, методы.

5.Методика обучения технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп»: задачи, средства*,* методы.

6.Методика обучения технике толканию ядра: задачи, средства, методы

7.Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции: задачи, средства, методы.

**Критерии оценки:**

-оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если тема реферата раскрыта полностью;

-оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если тема реферата не раскрыта;

**⃰Примечание:** Рефераты по дисциплине: «Техника и методика обучения технике легкоатлетических дисциплин» выполняется студентами на учебных занятиях, при невозможности сдачи спортивно-технических нормативов (травма) по конкретному пропущенному материалу*.*

***очная / заочная формы обучения***

**Вопросы для устного опроса**

**Раздел. I.** .Общие вопросы легкой атлетики.

1.Когда состоялся дебют русской легкой атлетики в Олимпийских играх?

2.Когда состоялся дебют легкоатлетов СССР на Олимпийских играх?

3.Когда СССР вступил в члены Международной легкоатлетической федерации – ИААФ?

4.Кто является главным тренером легкоатлетической сборной России в настоящее время?

5.Кто является президентом Международной ассоциации легкоатлетических федераций (IAAF)?

6.В каких дисциплинах легкой атлетики не участвуют женщины?

7.Сколько видов легкой атлетики входит в программу Олимпийских игр?

8.Где проводятся зимой соревнования по легкой атлетике?

9.Где проводятся летом соревнования по легкой атлетике?

10.Назвать классификацию легкоатлетических упражнений.

11.Назвать оздоровительное и прикладное значение занятий бегом, ходьбой, прыжками и метаниями?

12.Основные правила соревнований.

13.Снаряды и места соревнований.

14.Обязанности судей.

15.Правила судейства.

16.Структура положения о соревнованиях.

17.Сущность и социальная значимость легкой атлетики в своей профессии.

18.Методы оценки физических способностей и функционального состояние обучающихся.

19.Назвать сильнейших спринтеров мира (зарубежных) у мужчин.

20.Назвать сильнейших спринтеров мира (зарубежных) у женщин.

21.Назвать сильнейших мужчин - спринтеров в России.

22.Назвать сильнейших женщин - спринтеров в России.

**Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос или неполный ответ, но в процессе собеседования дополнил ответ с помощью "наводящих" вопросов преподавателя;

- оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если он не отвечает на поставленный вопрос и затрудняется ответить с помощью "наводящих" вопросов преподавателя.

**Раздел 2.** Техника легкоатлетических упражнений и методика их обучения. Правила организации и проведения соревнований.

1.Назвать способы низкого старта.

2.Варианты расстановки стартовых колодок.

3.Какие существуют способы финиширования?

4.Отличие техники бега по прямой и повороту.

5.Отличие техники бега в стартовом разбеге от бега по дистанции?

6.Изменение длины и частоты шагов в зависимости от длины дистанции?

7.Назвать специальные упражнения бегуна-спринтера.

8.Особенности техники низкого старта на повороте и бега по виражу.

13.Состав судейской бригады и обязанности судей в эстафетном беге.

14.Влияние техники передачи эстафетной палочки на спортивный результат.

15.Какие существуют виды эстафет?

16.Отличие техники передачи эстафетной палочки в эстафете 4×100м от 4×400м

17.Назвать способы в прыжках в высоту.

18.Специальные упражнения прыгуна в высоту.

19.Составные части прыжка в высоту.

20.Роль маховых движений в отталкивании в прыжках в высоту способом «фосбери-флоп».

21.Особенности техника преодоления планки в прыжках в высоту способом «фосбери-флоп».

22.Влияние скорости разбега на изменение дугообразной части разбега в прыжках в высоту способом «фосбери-флоп»

23.Особенности техника разбега в прыжках в высоту способом «Перешагивание»

24.Особенности техника преодоления планки в прыжках в высоту способом «Перешагивание»

25.Особенности техника приземления в прыжках в высоту способом «Перешагивание».

26. Назвать способы в прыжках в длину.

27.Составные части прыжка.

28.Специальные упражнения прыгуна в длину.

29.Особенности разбега в прыжках в длину

30.Значение скорости вылета и угла на результат.

31. Назвать способытолкания ядра.

32.Требования к мерам безопасности при проведении занятий по толканию ядра

33.Части техники в толкании ядра.

34.Предварительные фазы разбегав толкании ядра.

35. Назвать начальную скорость вылета и угол вылета снаряда.

36.Влияние воздушной среды на дальность полета ядра.

**Критерии оценки:**

оценка «**зачтено**» выставляется студенту, если:

-ответ содержит полное, логическое и последовательное изложении фактического материала с использованием грамотной специальной терминологии учебной дисциплины с убедительными примерами, демонстрируя знания специальной и дополнительной литературы в рамках учебной программы;

-оценка «**не зачтено**». выставляется студенту если:

-в ответе содержатся грубые ошибки, которые студент не в состоянии пояснить и исправить при дополнительных вопросах, при уровне знания учебного материала ниже минимальных требований.

***очная / заочная формы обучения***

**Вопросы для проведения письменного опроса**

**Раздел 1.**Общие вопросы легкой атлетики.

**Раздел 2.** Техника легкоатлетических упражнений и методика их обучения. Правила организации и проведения соревнований.

***Бег на короткие дистанции:***

1.Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

2.Как расположены плечи спортсмена на старте в беге на короткие дистанции?

3.Когда достигается максимальная скорость в беге на короткие дистанции?

4.Определите правильное положение таза по команде «Внимание» в беге на короткие дистанции.

5.При касании какой частью тела плоскости финишного створа выключается секундомер?

6.Сколько секундомеров необходимо для 8-ми участников?

7.В какой момент включается секундомер?

8.Определите вариант расположения стартовых колодок в беге на короткие дистанции.

9.Определите оптимальные углы сгибания коленных суставов после команды «Внимание» для толчковой и маховой ноги в беге на короткие дистанции.

10.При каком по счету фальстарте в беге на короткие дистанции спортсмен может быть дисквалифицирован?

11.Какое правильное положение туловища в беге на короткие дистанции?

12.Состав судейской бригады и обязанности судей в беге на короткие дистанции.

13.Правильно расставить задачи при обучении технике бега на короткие дистанции.

***Бег на средние и длинные дистанции:***

14.Какой вид старта применяется в беге на средние и длинные дистанции?

15.Какова длина и частота шагов спортсменов в беге на средние дистанции?

16.Из каких периодов состоит цикл движений в беге?

17.Назовите состав судейской бригады и обязанности судей на финише в беге на средние дистанции.

18.С какой стороны производится нумерация дорожек?

19.Какие дистанции относятся к средним?

20.Какие команды подаются для бегунов на средние и длинные дистанции?

21.Применяются стартовые колодки в бега на средние и длинные дистанции?

22.Правильно расставить задачи при обучении технике бега на средние и длинные дистанции.

***Прыжок в высоту способом "Фосбери-флоп"***

23.Сколько беговых шагов составляет разбег в прыжке в высоту способом «Фосбери-флоп»?  
24.Какой угол вылета является оптимальным в прыжке в высоту способом «Фосбери-флоп»?

25.За сколько шагов до отталкивания начинается дугообразная часть разбега в прыжке в высоту способом «Фосбери-флоп»?

26.От чего зависит величина радиуса дугообразной части разбега?

27.Как ставится толчковая нога в прыжке в высоту способом «Фосбери-флоп»?

28.Какова роль маховых движений в отталкивании в прыжке в высоту способом «Фосбери-флоп»?

29.Какие задачи решаются в полете в прыжке в высоту способом «Фосбери-флоп»?

30.Какое направление имеет разбег в прыжке в прыжке в высоту способом «Фосбери-флоп»?

31.К чему приводит постановка толчковой ноги в стороне от линии разбега, дальше от планки в прыжке в высоту способом «Фосбери-флоп»?

32.В чем проявляется подготовка к отталкиванию в разбеге в прыжке в высоту способом «Фосбери-флоп»?

33.Какое положение прыгуна над планкой наиболее выгодное?

34.Определить правильную технику приземления прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп».

35.Чем определяется результат в прыжке в высоту?

36.В каких моментах прыжок в высоту не засчитывается?

37.Правильно расставить задачи при обучении технике прыжка способом «Фосбери-флоп».

***Прыжок в длину способом «Согнув ноги»***

38.Каких величин достигает скорость в разбеге в прыжке в длину?

39. Длина разбега в прыжке в длину у мужчин.

40.Отчего зависит дальность прыжка?

41.Какие задачи решаются в разбеге в прыжке в длину?

42.Какой угол вылета является оптимальным в прыжке в длину?  
43.Как изменяется ОЦТМ тела в первой половине полета в прыжке в длину?

44.Движения в полете в прыжке в длину позволяют сохранить?

45.Определить победителя в соревнованиях по прыжкам в длину (по протоколу).

46.С какой точностью измеряется результат в прыжке?

47.По какой отметке на песке измеряется результат?

48.Правильно расставить задачи при обучении технике прыжка в длину способом «Согнув ноги».

49.Длина разбега в прыжке в длину у женщин.

***Эстафетный бег***

50.Какое минимальное количество судей должно быть на каждом этапе эстафетного бега?

51.Какую длину имеет зона передачи?

52.В какой руке можно нести эстафетную палочку?

53.Какие существует способы передачи эстафетной палочки?   
54.Когда спортсмен принимающий эстафету начинает бег?

55.Когда бегун, принимающий эстафету, отводит руку назад?

56.Как бегут спортсмены в эстафете 4×100м?

57.Какие виды эстафет включены в программу Олимпийских игр?

58.Правильно расставить задачи при обучении технике эстафетного бега.

***Прыжок в высоту способом «Перешагивание»?***

59.Сколько беговых шагов составляет разбег в прыжках в высоту способом «Перешагивание»?

60.Какое направление имеет разбег в прыжках в высоту способом «Перешагивание»?

61.В какой последовательности выполняются попытки?

62.Сколько попыток дается для преодоления каждой высоты?

63.Какой скорости достигает спортсмен в разбеге в прыжках в высоту?

64.Назвать состав судейской бригады и обязанности судей в прыжках.

65.Правильно расставить задачи при обучении технике прыжка в высоту способом «Перешагивание».

***Толкание ядра***

66.Какой вес имеет мужское ядро и женское ядро?

67. От чего зависит дальность полета ядра?

68.Как эффективнее держать снаряд (ядро)?

69.Какие задачи решаются в конце финального усилия в толкании ядра?

70.Какое положение занимает туловище спортсмена перед финальным  
усилием в толкании ядра?

71.Как держится ядро в разгоне?

72.Какое положение характерно в конце финального усилия в толкании ядра? 73.С какой точностью измеряется результат в толкании ядра?

74.Минимальный диаметр мужского ядра и женского ядра.

75.Максимальный диаметр мужского ядра и женского ядра.

76.Каков диаметр круга для толкания ядра?

77.Правила проведения соревнований.

78.Состав судейской бригады и обязанности судей в толкании ядра.

79.Правила измерения, регистрации результатов соревнований и рекордов.

80.Определение победителей и последующих мест.

81.Протокол соревнований

**Критерии оценки:**

-оценка «**отлично**» выставляется студенту, если допущено 1 ошибка;

-оценка **«хорошо»** выставляется студенту, если допущено 2 ошибки;

-оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту, если допущено 3 ошибки;

-оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если допущено 4 и более ошибок.

***очная форма обучения***

**Спортивно-технические нормативы**

**Раздел 2.** Техника легкоатлетических упражнений и методика их обучения. Правила организации и проведения соревнований.

1.Продемонстрировать технику низкого старта и выполнить спортивно-технический норматив (табл.).

2.Продемонстрировать технику приема и передачи эстафетной палочки.

3.Продемонстрировать технику прыжка длину способом «согнув ноги» и выполнить спортивно-технический норматив (табл.).

4.Продемонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» (табл.).

5.Продемонстрировать технику прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп» и выполнить спортивно-технический норматив (табл.).

6.Продемонстрировать технику толкания ядра и выполнить спортивно-технический норматив (табл.).

7.Выполнить спортивно-технический норматив в беге на длинные дистанции (табл.).

**Таблица**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дисциплины легкой атлетики | Спортивно-технические нормативы, оценки | | | | | | | |
| мужчины | | | женщины | | | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | | **4** | | **3** |
| 1. Бег 100м (сек) | 13,5 | 13,7 | 14,0 | 15,7 | | 15,9 | | 16,2 |
| 2.Эстафетный бег | техника приема и передачи эстафетной палочки | | | | | | | |
| 3. Прыжок в длину способом «Согнув ноги» (см) | 5.00 | 4.75 | 4.50 | 4.00 | | 3.75 | | 3.50 |
| 4. Прыжок в высоту способом «Перешагивание» (см) | техника выполнения разбега, отталкивания, перехода через планку и приземления. | | | | | | | |
| 5. Прыжок в высоту способом «Фосбери-флоп» (см) | 145 | 140 | 135 | 120 | 115 | | 110 | |
| 6.Толкание ядра  (м-6кг, ж-4кг) (м, см) | 7.50 | 7.00 | 6.50 | 6.50 | 6.00 | | 5.50 | |
| 7. Бег 3000м (мин, сек)  2000м (мин, сек) | 13.00 | 13.30 | 14.00 | 9.30 | 10.00 | | 10.30 | |

**Критерии оценки техники:**

**Бег на короткие дистанции (100м):**

-оценка « 5 » выставляется обучающемуся, при демонстрации правильной техники низкого старта и выполнения спортивно-технического норматива;

-оценка « 4 » выставляется обучающемуся, допустившему 2 ошибки при демонстрации техники низкого старта и выполнения спортивно-технического норматива;

-оценка « 3 » выставляется обучающемуся, допустившему 3 ошибки при демонстрации техники низкого старта и выполнения спортивно-технического норматива;

**Прыжок в длину способом «Согнув ноги»:**

-оценка « 5 » выставляется обучающемуся, при демонстрации правильной техники прыжка в длинуи выполнения спортивно-технического норматива;

-оценка « 4 » выставляется обучающемуся, допустившему 2 ошибки при демонстрации техники прыжка в длинуи выполнения спортивно-технического норматива;

-оценка « 3 » выставляется обучающемуся, допустившему 3 ошибки при демонстрации техники прыжка в длину и выполнения спортивно-технического норматива;

**Прыжок в высоту способом «перешагивание»:**

-оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если разбег выполняется по прямой под углом 30-45°, отталкивание производится дальней от планки ногой, переход через планку осуществляется переносом маховой, затем толчковой ноги по другую сторону планки;

-оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если техника легкоатлетической дисциплины выполнена с грубыми ошибками.

**Эстафетный бег:**

-оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если прием и передача эстафетной палочки осуществляется по сигналу четко и в зоне передачи;

-оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если техника легкоатлетической дисциплины выполнена с грубыми ошибками***.***

**Прыжок в высоту способом «Фосбери-флоп»:**

-оценка « 5 » выставляется обучающемуся, при демонстрации правильной техники прыжка в высотуи выполнения спортивно-технического норматива;

-оценка « 4 » выставляется обучающемуся, допустившему 2 ошибки при демонстрации техники прыжка в высотуи выполнения спортивно-технического норматива;

-оценка « 3 » выставляется обучающемуся, допустившему 3 ошибки при демонстрации техники прыжка в высоту и выполнения спортивно-технического норматива.

**Толкание ядра:**

-оценка « 5 » выставляется обучающемуся, при демонстрации правильной техники толкание ядра со скачка и выполнения спортивно-технического норматива;

-оценка « 4 » выставляется обучающемуся, допустившему 2 ошибки при демонстрации техники толкание ядра со скачка и выполнения спортивно-технического норматива;

-оценка « 3 » выставляется обучающемуся, допустившему 3 ошибки при демонстрации техники толкание ядра со скачка и выполнения спортивно-технического норматива;

***заочная форма обучения***

**Спортивно-технические нормативы**

**Раздел 2.** Техника легкоатлетических упражнений и методика их обучения. Правила организации и проведения соревнований.

* Продемонстрировать технику прыжка в длину способом «согнув ноги» и выполнить спортивно-технический норматив (табл.).
* Продемонстрировать технику бега на короткие дистанции и выполнить спортивно-технический норматив (табл.).
* Продемонстрировать технику бега на средние и длинные дистанции и выполнить спортивно-технический норматив (табл.).
* Продемонстрировать технику приема и передачи эстафетной палочки в зоне передачи (табл.).
* Продемонстрировать технику прыжка в высоту способом «фосбери-флоп» (табл.).
* Продемонстрировать технику толкания ядра со скачка (табл).

**Таблица.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дисциплины легкой атлетики | Возрастные группы | | | | |
| 18-24  года | 25-29  лет | 30-34  года | 35-39  лет | 40 и более |
| 1. | Прыжок в длину Муж.  способом «согнув ноги» Жен. | 4.60 | 4.30 | 4.00 | 3.70 | техника |
| 3.50 | 3.35 | 3.20 | техн. | техника |
| 2. | Бег 100 метров (сек) Муж.  Жен. | 14.3" | 14.6" | 15.0" | 15.5" | техника |
| 17.0" | 17.5" | 18.0" | техн. | техника |
| 3. | Бег на средние и длинные Муж. дистанции Жен.  (Женщины. 2000 м; мужчины 3000 м) | 13.20 | 13.50 | 14.20 | 14.50 | техника |
| 11.40 | 12.00 | 12.30 | техн | техника |
| 4. | Эстафетный бег 4х100 м (техника) | прием и передача эстафетной палочки в зоне передачи | | | | |
| 5. | Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп» | техника выполнения разбега, отталкивания, перехода через планку и приземления. | | | | |
| 6. | Толкание ядра | техника выполнения толкания ядра со скачка | | | | |

**Критерии оценки техники:**

**Эстафетный бег:**

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если прием и передача эстафетной палочки осуществляется по сигналу четко и в зоне передачи;

**Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп»:**

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если разбег выполняется по дуге, отталкивание производится дальней от планки ногой, переход через планку осуществляется при высоком положении таза и низком положении плеч по одну сторону планки и ног по другую сторону, приземление осуществляется на лопатки с последующим переворотом назад.

**Толкание ядра:**

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если толкание ядра осуществляется со скачка на ноге одноименной толкающей руке от шеи из круга диаметром 2.13,5 см по правилам соревнований.

- оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если техника легкоатлетической дисциплины выполнена с грубыми ошибками.

***очная / заочная формы обучения***

**План-конспект урока**

**Раздел 2.** Техника легкоатлетических упражнений и методика их обучения. Правила организации и проведения соревнований.

1. ФИО преподавателя

2. Задачи урока:

3. Контингент занимающихся

4. Место проведения

5. Инвентарь

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  урока | **Содержание** | **Дозировка** | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть. | 1.Построение, принятие рапорта, объяснение задачи урока, перестроения.  Перестроение для проведения общеразвивающих упражнений.  Комплекс ОРУ (10-12 упр) составляется с учетом специфики изучаемой дисциплины.  Специально-подготовительныые упражнения  Ускорения | 3-4 мин.  10-12 мин. |  |
| Основная  часть. | Обучение технике бега на короткие дистанции: | 20 мин |  |
| Заключительная  часть. | Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление. Подведение итогов. Задание на дом. | 3-4 мин |  |

**Комплект заданий для конспекта урока**

**Раздел 2.** Техника легкоатлетических упражнений и методика их обучения. Правила организации и проведения соревнований.

**Вариант 1.** Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание».

Задание 1. Составить конспект подготовительной части урока с комплексом общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений избранного вида.

**Вариант 2.** Методика обучения технике прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп».

Задание 1. Составить конспект подготовительной части урока с комплексом общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений избранного вида.

**Вариант 3.** Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги».

Задание 1. Составить конспект урока с комплексом общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений избранного вида.

**Вариант 4.** Методика обучения технике бега на короткие дистанции.

Задание 1. Составить конспект урока с комплексом общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений избранного вида.

**Вариант 5.** Методика обучения технике эстафетного бега.

Задание 1. Составить конспект урока с комплексом общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений избранного вида.

**Вариант 6.** Методика обучения технике толкания ядра со скачка.

Задание 1. Составить конспект урока с комплексом общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений избранного вида.

**Вариант 7.** Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.

Задание 1. Составить конспект урока с комплексом общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений избранного вида.

**Критерии оценки:**

- оценка «**зачтено**» выставляется студенту, если:

в конспекте представлен объемный материал, изложенный в логической последовательности с использованием грамотной специальной терминологии учебной дисциплины;

- оценка **«не зачтено**» выставляется студенту, если:

в конспекте присутствуют грубые ошибки в подборе упражнений и специальной терминологии.