Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра теории и методики легкой атлетики

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Начальник Учебно-  методического управления  к.б.н., доцент И.В.Осадченко  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «20» июня 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Председатель УМК  и.о.проректора по учебной работе  к.п.н., доцент А.П.Морозов  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «20» июня 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**Б1.О.30.01**

**Направление подготовки**

49.03.01 «Физическая культура»

***ОПОП:***

«Физкультурное образование»

«Физкультурно-оздоровительные технологии»

**Квалификация выпускника**

***бакалавр***

**Форма обучения**

очная/заочная

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Декан социально-педагогического факультета, канд. психол. наук., доцент  В.А. Дерючева  «20» июня 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Декан факультета  заочной формы обучения, канд. пед. наук, профессор  В.Х Шнайдер  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «20» июня 2023 г | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол №10  от «7 » июня 2023 г.)  Зав. кафедрой, к.п.н., профессор  Н.Л.Семиколенных  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Малаховка 2023**

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 № 940 от 16 октября 2017 г.

**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 49.03.01):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код ПС** | **Профессиональный стандарт** | **Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ** | **Аббрев. исп. в РПД** |
| **05 Физическая культура и спорт** | | | |
| 05.003 | "Тренер" | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 апреля 2023 г. N 362н | **Т** |
| 05.005 | "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта" | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 21 апреля 2023 г. N 237н | **СИМР** |
| 05.018 | "Специалист по школьному и студенческому спорту" | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 апреля 2023 г. N 352н | **СШСС** |

**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-10–способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма.

**Результаты обучения по дисциплине:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
| **УК-7 1. Знания:**  -основных показателей физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели;  -требований профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;  -методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами легкой атлетики;  -основ контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования;  -правил эксплуатации контрольно- измерительных приборов и инвентаря.  **УК-7 2. Умения:**  -самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;  -проводить занятия по общей физической подготовке;  -пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.  **УК-7 3. Навыки и/или опыт деятельности:**  **-**проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима;  -планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности;  -владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов;  -самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.  -основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели;  -требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;  -методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами легкой атлетики;  -основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования;  -правила эксплуатации контрольно- измерительных приборов и инвентаря. |  | УК-7  Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| **ОПК - 1.Знания:**  -содержание и правила оформления конспекта урока физической культуры с использованием средств легкой атлетики,  -основы теории физической культуры;  -комплексы упражнений для повышения уровня общефизической подготовки, специальной подготовки;  -приоритетные направления развития физической культуры и спорта, в частности в легкой атлетике;  **2**. **Умения:**  -определять (подбирать) и дозировать средства легкой атлетики в зависимости от поставленных задач;  -применять методы организации учебной деятельности с учетом материально-технических, возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;  -использовать стандартное и дополнительное оборудование на занятиях физической культурой с использованием средств легкой атлетики;  распределять средства с учетом их влияния на организм занимающихся;  -планировать содержание занятий по общей физической и специальной подготовке с учетом уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения;  **3. Навыки и/или опыт деятельности:**  -разработка содержания и оформления конспект урока (фрагмента урока) по физической культуре с использованием средств легкой атлетики;  -составление и проведение комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста занимающихся с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста занимающихся;  -определение задач тренировочных занятий;  -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; | **Т**  **B/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта  **05.005 СИМР**  **F/02.6** Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения  **05.018 СШСС**  **А/02.6** Организация массовых физкультурных и массовых спортивных мероприятий для школьников  **В/02.6** Организация массовых физкультурно-оздоровительных и массовых спортивных мероприятий для студентов | 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.Знания:**  -историю и современное состояние легкой атлетики и её место и значение в физической культуре, науке и образовании;  -значение легкой атлетики как базового вида спорта;  -воспитательные возможности занятий легкой атлетикой;  -терминологию легкой атлетики;  -основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты));  -методики обучения технике легкоатлетических упражнений;  -методики развития физических качеств средствами легкой атлетики;  -методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой;  -правила и организацию соревнований в легкой атлетике;  -методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики;  -дидактические принципы обучения, методы и приёмы обучения,  -требования к проведению урока по легкой атлетике, возрастные особенности детей школьного возраста;  -способов повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;  **ОПК-3. 2. Умения:**  -применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;  -использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;  -использовать в своей деятельности терминологию легкой атлетики;  -распределять на протяжении занятия средства легкой атлетики с учетом их влияния на организм занимающихся;  -показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в легкой атлетике;  -использовать средства легкой атлетики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС);  -использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств легкой атлетики;  -организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики;  -контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств легкой атлетики;  -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;  -использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по легкой атлетике;  -использовать существующие методики проведения соревнований по легкой атлетике, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по легкой атлетике;  -проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно- спортивной деятельности;  **ОПК-3. 3. Навыки и/или опыт деятельности:**  -владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнение контрольных нормативов;  -проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося;  -осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно- массовых мероприятиях;  -анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся;  анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;  -формировать основы физкультурных знаний;  -нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся ; | **Т**  **B/05.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин  **05.005 СИМР**  **F/02.6** Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения  **05.018 ПС СШСС**  **А/02.6** Организация массовых физкультурных и массовых спортивных мероприятий для школьников  **В/02.6** Организация массовых физкультурно-оздоровительных и массовых спортивных мероприятий для студентов | 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. 1. Знания:**  -санитарно- гигиенических требований к занятиям легкой атлетикой, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;  -факторов и причины травматизма в процессе занятий легкой атлетикой;  -приемов помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств легкой атлетики;  -требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике;  -способов (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;  **2.Умения:** -оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояниях и травматических повреждениях;  -разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;  -вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений;  -поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;  -выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;  -обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по легкой атлетике;  -организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;  **ОПК-7. 3. Навыки и/или опыт деятельности:**  -использования специальной аппаратуры и инвентаря;  -проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом;  -обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике  -санитарно-гигиенические требования к занятиям легкой атлетикой, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;  -факторы и причины травматизма в процессе занятий легкой атлетикой;  -приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств легкой атлетики;  -требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике;  -способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;  -поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;  -выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;  -обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по легкой атлетике;  -организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;  -использования специальной аппаратуры и инвентаря;  -проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом;  -обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике. | **Т**  **B/05.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин)  **05.005 СИМР**  **F/02.6** Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения  **05.018 СШСС**  **А/02.6** Организация массовых физкультурных и массовых спортивных мероприятий для школьников  **В/02.6** Организация массовых физкультурно-оздоровительных и массовых спортивных мероприятий для студентов | 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 семестрах 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.

**3.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 |
| Практические занятия | | 68 | 34 | 34 |
| Промежуточная аттестация | |  |  | экзамен |
| **Самостоятельная работа студента** | | **72** | **18** | **34** |
| Контроль | |  |  | **18** |
| Консультации | |  |  | **2** |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **144** | **54** | **90** |
| **зачетные единицы** | **4** | **1,5** | **2,5** |

***заочная форма обучения***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Вид учебной работы* | | *Всего*  *часов* | *семестр* | |
| 4 | 6 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | | **22** | **8** | **14** |
| В том числе: | |  |  | |
| Занятия семинарского типа: | |  |  |  |
| Лекции | | 2 | 2 |  |
| Практические занятия | | 20 | 6 | 14 |
| Промежуточная аттестация | |  | **зачет** | **экзамен** |
| **Самостоятельная работа студента** | | **122** | **64** | **58** |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **144** | **72** | **72** |
| **зачетные единицы** | **4** | **2** | **2** |

**4.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***

***(экзамен)***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | | СРС | Всего  (час) |
| Л | 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 |
| 222. | *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 | 14 | 10 | 2  24 |
| Техника и методика обучения прыжку в длину способом «согнув ноги», правила организации и проведения соревнований. |  | 12 | 8 | 20 |
| Техника и методика обучения прыжку в высоту способом «перешагивание», правила организации и проведения соревнований. |  | 8 | 4 | 12 |
| Техника и методика обучения прыжку в высоту способом «Фосбери-флоп». |  | 10 | 8 | 18 |
| Техника и методика обучения толканию ядра, правила организации и проведения соревнований. |  | 12 | 8 | 20 |
| Техника и методика обучения бегу на средние и длинные дистанции, правила организации и проведения соревнований. |  | 8 | 6 | 14 |
|  | Учебная практика\* | 4 | 4 | 4 | 8 |
| 3. | Консультации |  |  |  | 2 |
| 4. | Контроль |  |  |  | 18 |
| Итого | | | | | 144 |

\*Учебная практика - проводится на каждом учебном занятии.

***заочная форма обучения***

***(экзамен, зачет)***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | | СРС | Всего  (час) |
| Л | ПЗ |
| 1. | ***Раздел I. Общие вопросы легкой атлетики:***  Введение в предмет учебной дисциплины. Основы техники легкоатлетических дисциплин. | 2 |  | 34 | 36 |
| 2. | ***Раздел II. Техника легкоатлетических упражнений и методика их обучения. Организация и проведение соревнований.***  1. Техника и методика обучения технике прыжков в высоту способами «перешагивание» и «Фосбери-флоп». Организация и правила проведения соревнований. |  | 6 | 26 | 32 |
| 2. Техника и методика обучения технике прыжков в длину способом «согнув ноги». Организация и правила проведения соревнований. |  | 4 | 10 | 14 |
| 3. Техника и методика обучения технике бега на средние, длинные и короткие дистанции (в т.ч. эстафетный бег). Организация и правила проведения соревнований. |  | 6 | 22 | 28 |
| 4. Техника и методика обучения технике толкания ядра со скачка. Организация и правила проведения соревнований. |  | 4 | 18 | 22 |
| 5. Учебная практика\* |  | + | 12 | 12 |
| Всего: | | **2** | **20** | **122** | **144** |

\*Учебная практика включает проведение подготовительной части на практическом занятии

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

**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 | - |

**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 | - |

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

* Антиплагиат: российская система обнаружения текстовых заимствований <https://antiplagiat.ru/>
* Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
* Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
* Московская государственная академия физической культуры <https://mgafk.ru/>
* Образовательная платформа МГАФК (SAKAI) <https://edu.mgafk.ru/portal>
* Сервис организации видеоконференцсвязи, вебинаров, онлайн-конференций, интерактивные доски МГАФК <https://vks.mgafk.ru/>
* Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
* Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
* Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru/>
* Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
* Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/>
* Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
* Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
* Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://lib.rucont.ru>
* WA — международная ассоциация легкой атлетики [worldathletics.org](https://www.worldathletics.org/)
* Европейская ассоциация лёгкой атлетики<https://www.european-athletics.org/index.html>
* Всероссийская федерация лёгкой атлетики <http://rusathletics.info/ruk>

**8.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:**

1. Техника толкания ядра.
2. Методика обучения технике толкания ядра и специальные упражнения.
3. Техника прыжков в длину.
4. Методика обучения технике прыжков в длину.
5. Техника прыжков в высоту.
6. Специальные упражнения прыгунов в высоту.
7. Техника и методика обучения технике бега на короткие дистанции.
8. Техника бега на средние и длинные дистанции, специальные упражнения бегунов.
9. Техника эстафетного бега.
10. Лучшие моменты выступления сильнейших легкоатлетов на Чемпионате мира в Москве

в 2013 году.

**8.2. Программное обеспечение.**

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 № 6/23 от «20» июня 2023 г.

Председатель УМК,

и.о.проректора по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.П.Морозов

«20» июня 2023 г

**Фонд оценочных средств**

по дисциплине

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

Направление подготовки:

49.03.01 «Физическая культура»

**ОПОП:**

«Физкультурное образование»

«Физкультурно-оздоровительные технологии»

**Форма обучения**

очная/заочная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол №10 от «7» июня 2023 г.)

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

«7» июня 2023

**Малаховка, 2023 год**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**Паспорт фонда оценочных средств**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Трудовые функции | ЗУНы | | Индикаторы достижения |
| УК-7  способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |  | **УК-7 1.Знает:**  -основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели;  -требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;  -методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами легкой атлетики;  -основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования;  -правила эксплуатации контрольно- измерительных приборов и инвентаря.  **УК-7 2. Умеет:**  -самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;  -проводить занятия по общей физической подготовке;  -пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.  **УК-7 3. Имеет опыт:**  **-**проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима;  -планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности;  -владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов;  -самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности. | | -разрабатывает комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке, для совершенствования техники по виду (спортивной дисциплине) адаптивного спорта, для изучения различных тактических приемов, решения тактических задач по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин);  - использует методики обучения занимающихся технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде адаптивного спорта;  *-*владеетправилами эксплуатации спортивных сооружений, специализированного оборудования и спортивного инвентаря, технических средств реабилитации инвалидов, используемых для выполнения занятий по программе тренировочного этапа (этапе спортивной специализации) по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин);  *-*разрабатывает комплексы упражнений для развития у занимающегося компенсаторных физических качеств;  *-*отслеживает физическое, функциональное, психическое состояние занимающихся, выявлять наличие признаков их перенапряжения и переутомления во время занятия;  -разъясняет занимающимся тактические приемы и способы рациональной техники двигательных действий при выполнении комплексов упражнений (тестов), -формулирует двигательную задачу с учетом их физических и функциональных ограничений;  -применяет контроль безопасного выполнения занимающимися элементов программы тренировочного занятия и использования спортивной и специализированной техники, оборудования |
| 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. | **ПС 05.003 Т**  **B/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта  **ПС 05.005 СИМР**  **F/02.6** Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения  **ПС 05.018 СШСС**  **А/02.6** Организация массовых физкультурных и массовых спортивных мероприятий для школьников  **В/02.6** Организация массовых физкультурно-оздоровительных и массовых спортивных мероприятий для студентов | | **1.Знает:**  -содержание и правила оформления конспекта урока физической культуры с использованием средств легкой атлетики,  -основы теории физической культуры;  -комплексы упражнений для повышения уровня общефизической подготовки, специальной подготовки;  -приоритетные направления развития физической культуры и спорта, в частности в легкой атлетике;  **2**. **Умеет:**  -определять (подбирать) и дозировать средства легкой атлетики в зависимости от поставленных задач;  -применять методы организации учебной деятельности с учетом материально-технических, возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;  -использовать стандартное и дополнительное оборудование на занятиях физической культурой с использованием средств легкой атлетики;  распределять средства с учетом их влияния на организм занимающихся;  -планировать содержание занятий по общей физической и специальной подготовке с учетом уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения;  **3. Навыки и/или опыт деятельности:**  -разработка содержания и оформления конспект урока (фрагмента урока) по физической культуре с использованием средств легкой атлетики;  -составление и проведение комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста занимающихся с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста занимающихся;  -определение задач тренировочных занятий;  -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; | -применяет терминологию и классификацию в легкой атлетике;  -использует принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по легкой атлетике;  -применяет правила и организация соревнований в легкой атлетике;  -формулирует различные виды задач на занятиях по легкой атлетике;  -решает поставленные задачи занятия, подбирает методику проведения занятий по легкой атлетике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;  -определяет средства и величину нагрузки на занятиях по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;  -использует на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей легкой атлетики;  -планирует мероприятий оздоровительного характера с использованием средств легкой атлетики; |
| 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. | **ПС 05.003 Т**  **B/05.6**  Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин)  **ПС 05.005 СИМР**  **F/02.6** Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения  **ПС 05.018 СШСС**  **А/02.6** Организация массовых физкультурных и массовых спортивных мероприятий для школьников  **В/02.6** Организация массовых физкультурно-оздоровительных и массовых спортивных мероприятий для студентов | | **1.Знает:** -историю и современное состояние легкой атлетики и её место и значение в физической культуре, науке и образовании;  -значение легкой атлетики как базового вида спорта;  -воспитательные возможности занятий легкой атлетикой;  -терминологию легкой атлетики;  -основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты));  -методики обучения технике легкоатлетических упражнений;  -методики развития физических качеств средствами легкой атлетики;  -методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой;  -правила и организацию соревнований в легкой атлетике;  -дидактические принципы обучения, методы и приёмы обучения,  -требования к проведению урока по легкой атлетике, возрастные особенности детей школьного возраста;  -способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;  **2**.**Умеет:**-применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;  -использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач;  -использовать в своей деятельности терминологию легкой атлетики;  -использовать средства легкой атлетики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС);  -использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств легкой атлетики;  -организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики;  -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;  -использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по легкой атлетике;  **3.Имеет опыт:** владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнение контрольных нормативов;  -проведения занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося;  -формирования основы физкультурных знаний;  -нормирования и регулирования нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; | -применяет методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;  -показывает наглядно и правильно выполнение упражнений в легкой атлетике;  -использовать средства легкой атлетики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно- необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС);  -использует спортивный инвентарем и контрольно-измерительные приборы на занятиях физической культурой;  -организовывает группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики;  -контролирует и оценивает работу обучающихся на занятиях, успехи и затруднения в освоении дисциплин легкой атлетики;  -оценивает качество выполнения упражнений в легкой атлетике и определяет ошибки в технике;  -определяет причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в легкой атлетике, подбирает приемы и средства для их устранения;  -использует систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по легкой атлетике;  -владеет навыком проведения занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; |
| ОПК-7  -способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь. | **ПС 05.003 Т**  **B/05.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин)  **ПС 05.005 СИМР**  **F/02.6** Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения  **ПС 05.018 СШСС**  **А/02.6** Организация массовых физкультурных и массовых спортивных мероприятий для школьников  **В/02.6** Организация массовых физкультурно-оздоровительных и массовых спортивных мероприятий для студентов | | **1.Знает:**  -санитарно- гигиенические требования к занятиям легкой атлетикой, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;  -факторы и причины травматизма в процессе занятий легкой атлетикой;  -приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств легкой атлетики;  -требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике;  -способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;  **2.Умеет:** оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояниях и травматических повреждениях;  -разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;  -вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений;  -поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;  -выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;  -обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по легкой атлетике;  -организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;  **3.Имеет опыт:**  -использования специальной аппаратуры и инвентаря;  -проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом;  -обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике. | -использует санитарно-гигиенические требования к занятиям легкой атлетикой, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;  -владеет приемами помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств легкой атлетики;  -владеет способами (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике;  -оказывает первую помощь при возникновении неотложных состояниях и травматических повреждениях;  -разъясняет в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;  -выявляет неисправности спортивных объектов и инвентаря;  -проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике; |

**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**:**

-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 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 прием и передача эстафетной палочки в зоне передачи.

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» (м, 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 на средние и длинные дистанции  мужчины -3000м (мин, сек)  женщины- 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 | техника | 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-подготовительные 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.