Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра теории и методики легкойатлетики

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОНачальник Учебно-методического управления к.п.н. А.С. Солнцева\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«20» августа 2020г. | УТВЕРЖДЕНОПредседатель УМКпроректор по учебной работек.п.н., профессор А.Н Таланцев\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«20» августа 2020г.  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Базовые вид двигательной деятельности: легкая атлетика»**

**Б1.О.29.06**

**Направление подготовки**

49.03.02 «Физическая культура для с отклонениями в состоянии здоровья»

***Профили подготовки:***

«Физическая реабилитация»

«Лечебная физическая культура»

«Адаптивный спорт» (ЗФО)

**Квалификация выпускника**

Бакалавр

**Форма обучения**

очная/заочная

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОДекан факультета дневной формы обученияк.п.н., доцент  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Лепешкина«20» августа 2020г. | СОГЛАСОВАНОДекан факультета заочной формы обученияк.п.н., профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Х. Шнайдер«20» августа 2020г. | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол №17 от «17» апреля 2020 г.Зав. кафедрой к.п.н., профессор Н.Л. Семиколенных\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Малаховка, 2020

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 942 от 19 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

И.В.Осадченко - к.б.н., доцент, заведующий кафедрой адаптивной физической культуры и спортивной медицины МГАФК

**Ссылки на используемые в разработке РПД дисциплины профессиональные стандарты (в соответствии с ФГОС ВО 49.03.02):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код ПС** | **Профессиональный стандарт** | **Приказ Минтруда России** | **Абрев. 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** |
| 01.004 |  ["Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования"](http://internet.garant.ru/document/redirect/71202838/0) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 г. N 608н | **ППО** |
| **05 Физическая культура и спорт** |
| 05.002 |  ["Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту"](http://internet.garant.ru/document/redirect/72232870/0) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 02 апреля 2019 г. N 199н | **Т АФК** |
| 05.004 |  ["Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту "](http://internet.garant.ru/document/redirect/70753338/0) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 02 апреля 2019 г. N 197н | **ИМ АФК** |

# ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

1. Универсальных компетенций (УК) и общепрофессиональных (ОПК)

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

ОПК-1 - 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 лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

ОПК-13 -способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся;

ОПК-14-способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Планируемые результаты обучения | Соотнесенные профессиональные стандарты  | Формируемые компетенции |
| **УК-7.1. Знания:**-значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни;- значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни;-основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели;-основы организации здорового образа жизни;-требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;-правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;-методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС;-основы планирования и проведения занятий по физической культуре;-основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; -правила эксплуатации контрольно- измерительных приборов и инвентаря. | **05.002 Т АФК**

|  |  |
| --- | --- |
| С/03.6 |  |
| -Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической подготовки занимающихся в соответствии с программой тренировочного этапа по виду (спортивной дисциплине) адаптивного спорта |

  | **УК-7.** -Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
| **УК-7.2. Умения:**-самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;-планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;-проводить занятия по общей физической подготовке;-определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;-соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;-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;- технике базовых видов спорта;-планирования и проведения учебно- тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности;-владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов;-самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности |  |
| **ОПК-1.1 Знания:**-средства легкой атлетики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности;-дидактические принципы обучения, методы и приёмы обучения;-требования к проведению урока по легкой атлетике, возрастные особенности детей школьного возраста;-значения и видов легкой атлетики, как основного базового вида спорта;-терминологию легкой атлетики;

|  |  |
| --- | --- |
| -способов повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; |   |

 | **05.004 ИМ АФК** B/01.6 Планирование спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья по виду или спортивной дисциплине адаптивного спорта;**01.003 ПДО** А/01.6 **-**Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;**01.001 П** А/01.6-Общепедагогическая функция. Обучение  | **ОПК-1.** -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 лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |   |
|  |  |   |
|  |  |   |
|

|  |
| --- |
|   |

 |  |   |

|  |  |
| --- | --- |
|  |   |
|  |   |
|

|  |
| --- |
| - |
|  |

 |   |
|

|  |  |
| --- | --- |
|  |   |
|  |   |
|  |

 |
|  |   |

 |
| **ОПК-1. 2.Умения:**-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;-использовать средства легкой атлетики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для избранного вида спорта);-распределять средства с учетом их влияния на организм занимающихся;

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| -определять ошибки в технике легкоатлетических упражнений и оценивать качество их выполнения; -определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике легкоатлетических упражнений; -подбирать приемы и средства для их устранения;

|  |  |
| --- | --- |
| -использовать в своей деятельности легкоатлетическую терминологию; |   |
| -использовать средства, методы и методические приемы обучения технике легкоатлетических упражнений, развития физических качеств; |

 |   |

 |  **01.003 ПДО** А/05.6 – Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы **01.001 П** А/01.6 – Общепедагогическая функция. Обучение В/02.6 - Педагогическая деятельность по реализации программ начального общего образования |
| **ОПК-1. 3.Навыки и/или опыт деятельности:**

|  |
| --- |
| -владения техникой обще-подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных легкоатлетических упражнений; |
| -владения легкоатлетической терминологией при объяснении и описании любых легкоатлетических упражнений, |

- оказания страховки и помощи занимающимся при обучении легкоатлетическим упражнениям; |  **01.003 ПДО** А/01.6 - Организация деятельности учащихся, направленная на освоение дополнительной общеобразовательной программы; А/05.6 – Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы **01.001 П** А/01.6 – Общепедагогическая функция. Обучение В/02.6 Педагогическая деятельность по реализации программ начального общего образованияВ/03.6 Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования. |
| **ОПК-13 1.Знания:****ОПК-13 2.Умения:**

|  |  |
| --- | --- |
| -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 нагрузку с учетом их влияния на организм занимающихся;  |   |

-определять ошибки в технике легкоатлетических упражнений и оценивать качество их выполнения;-определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике легкоатлетических упражнений, подбирать приемы и средства для их устранения; | **01.003 ПДО** А/01.6 – Организация деятельности учащихся, направленная на освоение дополнительной общеобразовательной программы; А/04.6-Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы;А/05.6Разработка про-граммно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы; * 1. **П**

А/01.6 – Общепедагогическая функция.  |

|  |
| --- |
| **ОПК-13** -способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся; |

 |
| **01.004 ППО**А/01.6 – Организация учебной деятельности обучающихся по освоению учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) программ профессионального обучения, СПО и (или) ДПП **01.001 П**В/03.6 - Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **ОПК-13 3.Навыки и/или опыт деятельности:*****-***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 контингента занимающихся;

|  |
| --- |
| -анализ проведения урока физической культуры с использованием средств легкой атлетики; |

 |  **01.001 П**А/01.6 – Общепедагогическая функция |
| **Знания:**

|  |  |
| --- | --- |
| -санитарно-гигиенические требования к занятиям легкой атлетикой;-правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;  |  |
| -факторы и причин травматизма в процессе занятий;-приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств легкой атлетики;-способы (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения легкоатлетических упражнений; |

 | **05.002 Т АФК**

|  |  |
| --- | --- |
| С/03.6 - Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической подготовки занимающихся в соответствии с программой тренировочного этапа по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)**01.004 ППО**  А/01.6 – Организация учебной деятельности обучающихся по освоению учебных предметов, курсов, дисциплин * 1. **П**

 А/01.6 – Общепедагогическая функция. Обучение  |   |
|  |

 | **ОПК-14.** Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь  |
| **ОПК-14. 2.Умения:**-обеспечивать безопасное выполнение упражнений; -организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых легкоатле-тических упражнений; -демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений;-организовывать и оказывать первую доврачебную помощь; -выявлять неисправности спор-тивных объектов и инвентаря. |

|  |  |
| --- | --- |
| **01.001 П** А/01.6 – Общепедагогическая функция. Обучение **05.004 ИМ АФК** C/03.6 - Предупреждение травматизма и использования допинга среди спортсменов спортивной сборной команды |   |

 |
| **ОПК-14. 3.Навыки и/или опыт деятельности:**-быстрого и рационального управления и организации группы занимающихся в зависимости от поставленных задач в целях безопасного проведения фрагмента урока (урока) физической культуры с использованием средств легкой атлетики;-оказания страховки и помощи занимающимся при обучении легкоатлетическим упражнениям;-обучения занимающихся способам страховки и самостраховки;-организации и оказания первой доврачебной помощи. | **01.001 П** А/01.6-Общепедагогическая функция. Обучение |

# 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. Объём дисциплины составляет 144 часа. Вид промежуточной аттестации – экзамен во 2 семестре.

На факультете заочной формы обучения в соответствии с учебным планом дисциплина изучается в 4 и 6 семестрах. Объем составляет 144 часа. Вид промежуточной аттестации в 4 семестре – зачет, в 6 семестре – экзамен.

# ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

***очная 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** | **36** | **36** |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **144** | **72** | **72** |
| **зачетные единицы** | **4** | **2** | **2** |

***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 |  |
| Методические занятия | 8 | 2 | 6 |
| Практические занятия  |  | 4 | 8 |
| Промежуточная аттестация (зачет, экзамен) |  | зачет | экзамен |
| **Самостоятельная работа студента**  | **72** | **64** | **58** |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **144** | **72** | **72** |
| **зачетные единицы** | **4** | **2** | **2** |

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, классификация и характеристика легкоатлетических упражнений (бега, прыжков, метаний). Использование легкой атлетики для повышения физической подготовленности спортсменов в других видах спорта. Понятие о технике легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при проведении занятий.  |
|  2. | II. Техника легкоатлетических упражнений и методика их обучения. Правила организации и проведения соревно ваний. | 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.РАЗДЕЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ и ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

**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. 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 | 226 |
|  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 |

***заочная 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. | 2 |  |  | 6 | 8 |
|  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. |  | 2 | 4 | 30 | 36 |
|  2. Техника и методика обучения технике прыжков в длину способом «согнув ноги». Организация и правила проведения соревнований. |  | 2 | 2 | 18 | 22 |
|  3. Техника и методика обучения технике бега на средние, длинные и короткие дистанции (в т.ч. эстафетный бег). Организация и правила проведения соревнований. |  | 2 | 4 | 36 | 42 |
| 4. Техника и методика обучения технике толкания ядра со скачка. Организация и правила проведения соревнований. |  | 2 | 2 | 20 | 24 |
| 5. Учебная практика\* |  |  | + | 12 | 12 |
|  Всего: | 2 | 2 | 8 | 12 | 122 |

\*Учебная практика включает проведение подготовительной части на практическом занятии.

# 6.ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины (модуля)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование | Кол-во экземпляров |
| биб-ка | каф-ра |
| 1. | Легкая атлетика: Учебник Н.Н.Чесноков В.Г.Никитушкин 2010 М. ФиС  | 50 | 5 |
| 2. | Легкая атлетика: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук 2009 М, Академия  | 100 | 5 |
| 3. | Методика обучения технике видов легкой атлетики: учебно-методическое пособие для студентов Л.В.Литвиненко 2007 Малаховка | 50 | 15 |
| 4. | Легкая атлетика: правила соревнований ВФЛА 2014 М, Советский спорт | 1 | 1 |
| 5. | Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика) Л.В.Литвиненко 2007 Малаховка | 35 | 15 |
| 6. | Легкая атлетика: учебное пособие Л.В.Литвиненко, В.А.Ермакова 2015 Малаховка | 90 |  10 |
| 7. | Легкая атлетика: учебное пособие Л.В.Литвиненко, В.А.Ермакова 2017 Малаховка | 60 |  10 |
| 8. | Легкоатлетические прыжки: учебное пособие. Е.В.Сафронов 2011, СГАФК Смоленск | 1 | 1 |
| 9. | Спринтерский бег Э.С.Озолин 2010 М. Человек | 3 | 1 |
| 10. | 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. М, Человек, 2012 | 5 | 0 |
| 11. | Эстафетный бег: история, техника, обучение, тренировка. В.М.Маслаков М.Олимпия, 2009 | 10 | 0 |
| 12. | Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИИАФ по обучению легкой атлетике / под ред. В.В.Балахничева,  В.Б. Зеличенка М, Человек, 2013 | 5 | 0 |
| 13. | 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 | 1 | 0 |

# 7.ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

1. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) lib.mgafk.ru
2. Электронно-библиотечная система Elibrary https://elibrary.ru
3. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" https://Ianbook.com
4. Электронно-библиотечная система IPRbooks http://www.iprbookshop.ru
5. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://biblio-online.ru>
6. Электронно-библиотечная система РУКОНТ www.rucont.ru
7. Министерство образования и науки Российской Федерации http://минобрнауки.рф
8. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки obrnadzor.gov.ru
9. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru
10. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru
11. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов http://fcior.edu.ru
12. IAAF-международная ассоциация легкой атлетики <https://www.worldathletics.org/>
13. [Всероссийская федерация легкой атлетики](http://rusathletics.info/category/nov-iaaf%22%20%5Ct%20%22_blank) [[http://rusathletics.info/](http://rusathletics.info/category/nov-iaaf%22%20%5Ct%20%22_blank)](http://rusathletics.info/)

# 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 |
|  | Стационарный компьютер с выходом в интернет | штук | 1 |
|  | Телевизор | штук | 2 |
|  | Экран | штук | 1 |
|  | Наглядные пособия | штук | 7 |
|  | 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**

 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, организованы занятия на 1 этаже главного здания. 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*

*«Базовые виды двигательной деятельности: легкая**атлетика»*

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

 «Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра теории и методики легкойатлетики

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

 протокол № 7 от «20»августа 2020г.

Председатель УМК,

проректор по учебной работе

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

**Фонд оценочных средств**

по дисциплине

**Базовые виды двигательной деятельности: легкая атлетика**

49.03.02 «Физическая культура для с отклонениями в состоянии здоровья»

***Профили подготовки:***

«Физическая реабилитация»

«Лечебная физическая культура»

«Адаптивный спорт»

**Факультет**

Дневной/заочной формы обучения

**Форма обучения**

очная/заочная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол № 17 от « 17 » апреля 2020 г.)

Зав. кафедрой, профессор Н.Л. Семиколенных

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Малаховка, 2020 год

1. **Паспорт фонда оценочных средств**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Компетенция | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
| УК-7-способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; |

|  |
| --- |
| **Т АФК**  |
| С/03.6 Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической подготовки занимающихся в соответствии с программой тренировочного этапа по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин) |

 | **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 базовых видов спорта; -основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; правила эксплуатации контрольно- измерительных приборов и инвентаря.**УК-7 2.Умеeт:** -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 основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов;-самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности. |
| ОПК-1-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 лиц с отклонениями в состоянии здоровья; | **ИМ АФК** B/01.6 -Планирование спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья по виду или спортивной дисциплине адаптивного спорта;**ПДО** **А/05.6** – Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы **П****А/01.6** - Общепедагогическая функция **ППО****А/01.6**–Организация учебной деятельности обучающихся по освоению учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) программ профессионального обучения, СПО и (или) ДПП | **ОПК-1.1. 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;-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-1.2. 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;-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;-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;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; |  |  |
| **ОПК-1.3. Имеет опыт:** |
| -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;-участия в судействе соревнования по легкой атлетике; |
|  |

 |
| ОПК-13-способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся; | **Т АФК** С/02.6Планирование и контроль результатов спортивной подготовки занимающихся в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)**ПДО** А/01.6 –Организация деятельности учащихся, направленная на освоение дополнительной общеобразовательной программы А/04.6–Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программыА/05.6–Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы **П**А/01.6– Общепедагогическая функция. Обучение А/02.6 - Воспитательная деятельность | **ОПК-13.1 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; |   |

**ОПК-13.2** **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;-планировать содержание занятий по общей физической и специальной подготовке с учетом уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально- технического оснащения;

|  |  |
| --- | --- |
| **ОПК-13**. **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;

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| -определения задач тренировочных занятий; |   |   |
| -подбора комплекса общеразвивающих упражнений, направленных развитие всех физических качеств;-планирования и проведения учебных занятий; |   |

 |
| ОПК-14-способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь. | **Т АФК** С/03.6-Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической подготовки занимающихся в соответствии с программой тренировочного этапа по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)**ППО** А/01.6 Организация учебной деятельности обучающихся по освоению учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) программ, профессионального обучения, СПО и (или) ДПП **П** А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение  |

|  |
| --- |
| **ОПК-14.1 Знает:**-санитарно-гигиенические требования к занятиям легкой атлетикой;-правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;  |
| -факторы и причины травматизма в процессе учебной и спортивной деятельности;-внешние признаки утомления и переутомления занимающихся;-приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств легкой атлетики;-способы (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения легкоатлетических упражнений;**ОПК-14.2** **Умеет:**-обеспечивать безопасное выполнение упражнений; -организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых легкоатлетических упражнений; -демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений;-организовывать и оказывать первую доврачебную помощь; -выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;**ОПК-14.3 Имеет опыт:**-быстрого и рационального управления и организации (размещения, перемещения) группы занимающихся в зависимости от поставленных задач в целях безопасного проведения фрагмента урока (урока) физической культуры с использованием средств легкой атлетики;-оказания страховки и помощи занимающимся при обучении легкоатлетическим упражнениям;-обучения занимающихся способам страховки и самостраховки;-организации и оказания первой доврачебной помощи. |

 |

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

***Очная форма обучения***

**Вопросы для проведения устного опроса**

**Раздел. I.** Общие вопросы легкой атлетики. Введение в предмет учебной дисциплины. Основы техники легкоатлетических дисциплин. Правила организации и проведения соревнований. Техника безопасности при подготовке и в ходе проведения занятий по легкой атлетике, травмы и их профилактика в ходе проведения практических занятий.

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. Сущность и социальная значимость легкой атлетики в своей профессии.

 15Методы оценки физических способностей и функционального состояние обучающихся.

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

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

18.Назвать сильнейших мужчин - спринтеров в России.

19.Назвать сильнейших женщин - спринтеров в России.

**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.

**Вопросы для проведения письменного опроса**

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

1.Общие вопросы легкой атлетики.

2.Основы техники легкоатлетических дисциплин.

3.Правила измерения, регистрации результатов соревнований и рекордов.

4.Определение победителей и последующих мест.

5.Протокол соревнований.

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

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

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

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

15.Из каких периодов состоит цикл движений в беге?

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

17.С какой стороны производится нумерация дорожек?

18.Какие дистанции относятся к средним?

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

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

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

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

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

25.От чего зависит величина радиуса дугообразной части разбега?

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

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

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

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

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

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

32.Какое положение прыгуна над планкой наиболее выгодное?

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

34.Чем определяется результат в прыжке в высоту?

35.В каких моментах прыжок в высоту не засчитывается?

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

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

38. Длина разбега в прыжке в длину у мужчин.

39.Отчего зависит дальность прыжка?

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

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

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

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

45.С какой точностью измеряется результат в прыжке?

46.По какой отметке на песке измеряется результат?

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

48.Длина разбега в прыжке в длину у женщин.

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

50.Какую длину имеет зона передачи?

51.Какую длину имеет зона разбега?

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.

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».

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

**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.

**Тематика реферативных работ⃰.**

**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, при невозможности сдачи спортивно-технических нормативов (травма) по конкретному пропущенному материалу*.*

**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;

**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 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.

 **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;

 **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 |
| 1. Подготовительная часть.
 | Комплекс ОРУ составляется с учетом специфики изучаемой дисциплины. |  |  |
| 1. Основная

часть. | Для решения каждой задачи подбираются необходимые средства. |  |  |
| 1. Заключительная

часть. | Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление. |  |  |

**Комплект заданий для конспекта урока**

**Тема**: 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 подготовительной части урока с комплексом общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений избранного вида.

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

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

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

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

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

Задание 1. Составить конспект подготовительной части 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 подготовительной части 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.

**Комплект вопросов для компьютерного тестирования**

1. [Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
2. [За сколько шагов до отталкивания начинается дугообразная часть разбега в прыжках в высоту способом «Фосбери-флоп»?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
3. [Какие виды метаний не проводятся в манеже?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
4. [Какие показатели учитываются при равенстве показанного результата для определения места участников в прыжках в высоту?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
5. [Какая  общая длина планки для прыжка в высоту?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
6. [С какой точностью измеряется результат в толкании ядра?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
7. [Размер места приземления в прыжках в высоту способом "фосбери-флоп" должен быть:](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
8. [Расстояние между концами планки и стойками должно быть:](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
9. [Какая частота шагов спортсменов в беге на средние дистанции?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
10. [Какие дистанции относятся к средним?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
11. [Какие команды подаются для бегунов на средние и длинные дистанции?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
12. [На каких дистанциях предусматриваются пункты питания, питья, освежения?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
13. [На каком расстоянии от линии финиша должны располагаться судьи?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
14. [Назовите чемпиона Олимпийских Игр в Афинах, в 2004 году в беге на 800м](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
15. [Какой угол вылета является оптимальным в прыжках в длину?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
16. [Применяются стартовые колодки в бега на средние и длинные дистанции?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
17. [В прыжках в высоту способом «Фосбери-флоп» приземление происходит:](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
18. [В прыжке в высоту способом “перешагивание” приземление происходит:](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
19. [Из чего складывается начальная скорость вылета в прыжках в высоту способом "Фосбери-флоп"?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
20. [К чему приводит постановка толчковой ноги в стороне от линии разбега, дальше от планки в прыжке в высоту способом «Фосбери-флоп»?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
21. [Как изменяется центробежная сила при увеличении скорости разбега и уменьшении радиуса дуги в прыжках в высоту способом "Фосбери-флоп"?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
22. [Как ставится толчковая нога при отталкивании в прыжках в высоту способом «Фосбери-флоп»?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
23. [Для кого звонят в колокол перед последним кругом?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
24. [С какой фазы начинать обучение прыжку в высоту способом «Перешагивание»?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
25. [Длина эстафетной палочки:](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
26. [Каков оптимальный угол вылета ядра?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
27. [Минимальный диаметр мужского ядра.](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
28. [Сколько виражей по раздельным дорожкам пробегают участники эстафеты 4х400 метров?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/removeQuestion)
29. [Под какими углами устанавливаются стартовые колодки в низком старте?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
30. [Какой вид старта применяется в беге на средние и длинные дистанции?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
31. [Какие задачи решаются в разбеге в прыжках в длину?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
32. Сколько секундомеров необходимо (в беге на короткие дистанции) для 8-ми участников?
33. [Какая  минимальная длина дорожки для разбега в прыжках в высоту ?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
34. [Какова роль маховых движений в отталкивании в прыжках в высоту способом «Фосбери-флоп»?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
35. [Назовите обязанности судей на финише в беге на средние и длинные дистанции](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
36. [Какое направление имеет разбег в прыжках в прыжках в высоту способом «Фосбери-флоп»?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
37. [Какие виды бега, включены в программу Олимпийских игр?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
38. [Какое направление имеет разбег в прыжках в высоту способом «Перешагивание»?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
39. [Какое положение прыгуна над планкой наиболее выгодное в прыжках в высоту способом «Фосбери-флоп»?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
40. [Какой скорости достигает спортсмен в разбеге в прыжках в высоту?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
41. По какой отметке на песке измеряется результат?
42. [Какой ногой отталкивается спортсмен в прыжках в высоту?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
43. [Какой угол вылета является оптимальным в прыжке в высоту способом «Фосбери-флоп»?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
44. [Куда направлены держатели планки в прыжках в высоту?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
45. [На какую высоту должна подниматься планка, когда в соревнованиях останется один участник?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
46. [С какой периодичностью проводится Чемпионат Мира в помещениях?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
47. [Определить состав судейской бригады в прыжках в высоту](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
48. [От чего зависит величина радиуса дугообразной части разбега в прыжках в высоту способом «Фосбери-флоп»?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
49. [Какой цвет флажка поднимает судья при засчитанной попытке?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
50. [Попытка в прыжках в высоту не засчитывается, если:](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
51. [Сколько попыток дается для преодоления каждой высоты?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
52. [Сколько беговых шагов составляет разбег в прыжках в высоту способом "Перешагивание"?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
53. [Сколько беговых шагов составляет разбег в прыжке в высоту способом «Фосбери-флоп»?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
54. [Сколько времени отводится каждому участнику на осуществление попытки в прыжках в высоту?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
55. [Сколько минут отводится спортсмену для выполнения одной попытки в прыжках в высоту, если остался 1 участник?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
56. [Чем определяется результат в прыжке в высоту?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
57. [Где проводятся международные соревнования "Мемориал Знаменских"](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
58. [Дать определение термину: ФАЛЬСТАРТ](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
59. [Длина стандартного круга на стадионе](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
60. [Как сокращённо называется международная федерация лёгкой атлетики?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
61. [Как эффективнее держать ядро?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
62. [Какие виды не входят в лёгкую атлетику?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
63. [Какие из перечисленных терминов являются названием прыжков в высоту?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
64. [Какие из перечисленных терминов являются названиями прыжков в длину с разбега?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
65. [Какие легкоатлетические снаряды метают из круга?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
66. [Какое количество видов лёгкой атлетики входит в программу Олимпийских игр и Чемпионатов Мира?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
67. [Какой вид лёгкой атлетики является циклическим?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
68. [Какой цвет флажка поднимает судья при не засчитанной попытке?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
69. [Кроссовый бег – это:](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
70. [Кто из cоветских бегунов на длинные дистанции становились Олимпийскими чемпионами?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
71. [Кто является президентом ИААФ- международной федерации лёгкой атлетики?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
72. [На каких дистанциях звучит колокол перед последним кругом?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
73. [На какой дистанции старт даётся только по общей дорожке?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
74. [Назовите Олимпийских чемпионов по лёгкой атлетике – выпускников МГАФК?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
75. [Назовите самые тяжелые снаряды для метаний](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
76. [Назовите самый эффективный способ прыжка в высоту](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
77. [С какой периодичностью проводится Чемпионат Мира по лёгкой атлетике на стадионах?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
78. [Укажите специальные беговые упражнения, применяемые в легкой атлетике](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
79. [Укажите ширину беговой дорожки стадиона с 1 января 2004г](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
80. [В какой руке можно нести эстафетную палочку?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
81. [Во сколько кругов допускается проведение соревнований в эстафетах?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
82. В какой последовательности выполняются попытки в прыжках в длину?
83. [Как бегут спортсмены в эстафете 4×100м?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
84. [Какие виды эстафет входят в программу Олимпийских игр?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
85. [Какую длину шагов имеют спортсмены в беге на средние дистанции?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
86. [Какие виды эстафет входят в программу Чемпионатов Мира и Европы в помещениях?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
87. [Какие существует способы передачи эстафетной палочки?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/removeQuestion)
88. [Какое минимальное количество судей должно быть на каждом этапе эстафетного бега?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/removeQuestion)
89. [Какую разметку разрешено ставить участникам эстафетного бега по раздельным дорожкам?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/removeQuestion)
90. [Когда бегун, принимающий эстафету, отводит руку назад?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/removeQuestion)
91. [Определите состав судейской бригады по бегу на средние и длинные дистанции?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
92. [Кто должен поднять палочку в случае потери при передаче, чтобы не быть дисквалифицированным?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/removeQuestion)
93. [По какому принципу выстраиваются участники, принимающие палочку на 3 и 4 этапах в эстафете 4х400?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/removeQuestion)
94. [Что является решающим при определении местоположении команды при передаче?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/removeQuestion)
95. [Как держится ядро в разгоне?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
96. [Как влияет ветра на дальность полета ядра?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
97. [Сколько участников разрешено заменять при проведении многокруговых соревнований в эстафетах?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/removeQuestion)
98. [Как выполняется разгон в толкании ядра?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
99. [Какие задачи решаются в конце финального усилия в толкании ядра?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
100. [Каков диаметр круга для толкания ядра?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
101. [Какое положение характерно в конце финального усилия в толкании ядра?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
102. [Какое положение занимает туловище спортсмена перед финальным усилием в толкании ядра?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
103. [Какой вес имеет мужское ядро?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
104. [Максимальный диаметр женского ядра](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
105. [Как расположены стартовые колодки (от стартовой линии) при растянутом варианте расстановки?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
106. [Движения в полете в прыжках в длину позволяют сохранить?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
107. [Когда спортсмен, принимающий эстафету начинает бег?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/removeQuestion)
108. [Максимальный диаметр мужского ядра](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
109. [На каких дистанциях даётся старт по раздельным дорожкам?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
110. [Минимальный диаметр женского ядра.](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
111. [Может ли спортсмен выходить из круга до тех пор (чтобы попытка была засчитана), пока ядро не коснется покрытия?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
112. [Назовите правильно состав судейской бригады в толкании ядра?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
113. [От чего зависит дальность полета ядра?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
114. В какой момент включается секундомер?
115. [Укажите ширину линии разметки беговых дорожек стадиона](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
116. [Сколько минут отводится спортсмену для выполнения одной попытки в толкании ядра, если участников более 3-х?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
117. [Будет ли признан рекорд в прыжке в длину, если скорость ветра, измеряемая в направлении прыжка, была более 2 м/сек?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
118. [В прыжках в длину с разбега попытка не засчитывается если спортсмен:](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
119. [Как изменяется траектория ОЦТМ тела в первой половине полета в прыжках в длину?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
120. [Какая длина разбега в прыжках в длину у мужчин?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
121. [Какая длина разбега в прыжках в длину у женщин?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
122. [Каких величин достигает скорость в разбеге в прыжках в длину?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
123. [На каких дистанциях спортсмены используют стартовые колодки?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
124. [Какие дистанции относятся к спринтерским?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
125. [Угол сектора в толкании ядра составляет:](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
126. К[акова ширина бруска для отталкивания в прыжках в длину?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
127. [Минимальная длина дорожки для разбега в прыжках в длину](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
128. [Назовите последовательно фазы прыжка в длину с разбега](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
129. [Определить победителя в соревнованиях по прыжкам в длину (по протоколу).](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
130. [Определить состав судейской бригады в прыжках в высоту](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
131. [От чего зависит дальность прыжка в длину?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
132. [С какой точностью измеряется результат в прыжках в длину?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
133. [Сколько минут отводится спортсмену для выполнения одной попытки в прыжках в длину?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
134. [Сколько попыток предоставляется спортсмену в основных соревнованиях в прыжках в длину, если количество участников меньше 8?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
135. [Как производится нумерация дорожек?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
136. [Как расположены плечи спортсмена на старте в беге на короткие дистанции?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
137. [Как расположены стартовые колодки (от стартовой линии) при обычном варианте расстановки?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
138. [Как расположены стартовые колодки (от стартовой линии) при сближенном варианте расстановки?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
139. [Какая скорость ветра является допустимой для регистрации рекордов в беге на 100 и 200 метров?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
140. [Какие короткие дистанции бегают спортсмены в закрытых помещениях (манеже)?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
141. [Какое правильное положение туловища в беге на короткие дистанции?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
142. [Какое правильное положение таза по команде «Внимание» в беге на короткие дистанции?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
143. [Когда достигается максимальная скорость в беге на короткие дистанции?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
144. [Кто является рекордсменом мира в беге на 100м у мужчин?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
145. [По каким параметрам можно рассчитать скорость бега?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice) Ъ
146. [Какой вес имеет женское ядро?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
147. [В какой цвет должен быть окрашен брусок для отталкивания в прыжках в длину?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/questionpool/editPool)
148. [При каком по счету фальстарте в беге на короткие дистанции спортсмен может быть дисквалифицирован?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
149. [При касании какой частью тела плоскости финишного створа выключается секундомер?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)
150. [Диаметр круга для толкания ядра?](http://213.5.30.147:8080/portal/tool/c234e368-b1b7-4bbb-9ff9-8b20aeea8997/jsf/author/item/multipleChoice)

**Критерии оценки:**

-оценка «зачтено» выставляется студенту, если в тестировании правильные ответы составляют более 60%;

-оценка «не зачтено» выставляется студенту, если в тестировании правильные ответы составляют менее 60%;

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

***Заочная форма обучения***

**Вопросы к зачету**

по дисциплине Теория и методика обучения базовым видам спорта:

 **Легкая атлетика**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **семестр**
2. Определение и содержание легкой атлетики.
3. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений:

- ходьба;- бег;- прыжки;- метания;- многоборья.1. Прикладное значение лёгкой атлетики.
2. Связь лёгкой атлетики с другими видами спорта.
3. Меры безопасности – основные понятия. Требования к мерам безопасности при обучении легкоатлетическим упражнениям.
4. Меры безопасности на занятиях по легкой атлетике и при проведении соревнований по различным видам легкой атлетике. Помощь и страховка.
5. Основы техники ходьбы и бега.
6. Основы техники легкоатлетических прыжков.
7. Основы техники легкоатлетических метаний.
8. Возникновение и развитие легкой атлетики.
9. Легкая атлетика в системе оздоровительных мероприятий.
10. Состояние легкой атлетики в мире на современном этапе.
11. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.
12. Урок как основная форма организации занятий по легкой атлетике.
13. Задачи и средства основной части урока.
14. 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.

**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.

**Раздел 2. Техника легкоатлетических упражнений, методика их обучения и правила проведения соревнований.**

**Вопросы для письменного опроса:**

1. Основы техники легкоатлетических прыжков.
2. Основы техники легкоатлетических метаний.
3. Состав судейских бригад в прыжках.
4. Состав судейских бригад метаниях.
5. Требования, предъявляемые к измерению результатов в прыжках.
6. Требования, предъявляемые к измерению результатов в метаниях.
7. Проведение соревнований в прыжках в высоту.
8. Проведение соревнований в прыжках в длину.
9. Проведение соревнований в толкании ядра.
10. Определение финалистов в прыжках в длину и толкании ядра.
11. Проведение финальных соревнований в прыжках в длину и толкании ядра.
12. Определение победителя в прыжках в длину и метаниях.
13. Оборудование места для проведения соревнований по прыжкам в высоту.
14. Оборудование места для проведения соревнований по прыжкам в длину.
15. Оборудование места для проведения соревнований в толкании ядра.
16. Порядок подъема планки на соревнованиях по прыжкам в высоту.
17. Вес мужского ядра.
18. Вес женского ядра.
19. Состав судейских бригад, обслуживающих соревнования по спринтерскому бега.
20. Состав судейских бригад, обслуживающих по эстафетному бегу.
21. Состав судейских бригад, обслуживающих соревнования по бегу на средние и длинные дистанции.
22. Обязанности судей на финише.
23. Факторы, определяющие дальность и высоту траектории полета ОЦТМ тела.
24. От чего зависит и из чего складывается скорость вылета тела прыгуна?
25. Какие углы вылета являются оптимальными в прыжках в длину?
26. Какие углы вылета являются оптимальными в прыжках в высоту?
27. Скорость в разбеге характерная для прыгунов в длину.
28. Скорость в разбеге характерная для прыгунов в высоту.
29. Какие основные задачи решаются в разбеге?
30. Разбеги в прыжках в длину и в высоту: их вид, длина и направление по отношению к планке.
31. Какие основные задачи решаются в отталкивании в прыжках?
32. Роль маховых движений в отталкивании.
33. Какие основные задачи решаются в полете в прыжках в длину?
34. Какие основные задачи решаются в полете в прыжках в высоту?
35. В каких частях прыжка действия прыгуна влияют на траекторию полета?
36. Факторы, определяющие результаты в прыжках в длину.
37. Факторы, определяющие результаты в прыжках в высоту.
38. Перечислить задачи, которые решаются при обучении технике прыжков в длину в их логической последовательности.
39. Перечислить задачи, которые решаются при обучении технике прыжков в высоту способом «перешагивание» в их логической последовательности.
40. Перечислить задачи, которые решаются при обучении технике прыжков в высоту способом «фосбери-флоп» в их логической последовательности.
41. По каким параметрам бегового шага можно рассчитать скорость бега?
42. Структура бегового шага.
43. Длина и частота шагов, характерные для бега на различные дистанции?
44. Дать характеристику основных затрат энергии во время бега.
45. Варианты расстановки стартовых колодок.
46. Виды старта, применяемые в легкой атлетике беге на различные дистанции.
47. Техника низкого старта.
48. Характеристика техники стартового разбега.
49. Когда набирается максимальная скорость в беге со старта?
50. Характеристика бега по дистанции в спринтерском беге.
51. Перечислить задачи, которые решаются при обучении технике бега на короткие, средние и длинные дистанции в их логической последовательности.
52. При касании какой частью тела плоскости финишного створа выключается секундомер?
53. Сколько секундомеров необходимо для 8-ми участников?
54. В какой момент включается секундомер?
55. При котором по счету нарушении на старте спортсмен может быть дисквалифицирован?
56. По каким параметрам можно рассчитать дальность полета снаряда?
57. Как эффективнее держать ядро?
58. Как выполняется разбег в толкании ядра?
59. Какие задачи решаются в разбеге в толкании ядра?
60. Техника скачкообразного разгона снаряда.
61. Для чего выполняется мах ногой в скачке?
62. Динамика скорости снаряда при толкании.
63. Какие задачи решаются в финале?
64. Техника выполнения финала в толкании ядра.
65. Перечислить задачи, которые решаются при обучении технике толкания ядра в их логической последовательности.
66. Диаметр круга для толкания ядра?
67. В каких случаях прыжок в высоту не засчитывается?
68. Сколько беговых шагов составляет разбег в прыжках в высоту способом «перешагивание»?
69. Сколько беговых шагов составляет разбег в прыжках в высоту способом «фосбери-флоп»?
70. Какой угол вылета является оптимальным в прыжке в высоту способом «фосбери-флоп»?
71. За сколько шагов до отталкивания начинается дугообразная часть разбега в прыжках в высоту способом «фосбери-флоп»?
72. От чего зависит величина радиуса дугообразной части разбега?
73. Как ставится толчковая нога в прыжке в высоту способом «фосбери-флоп»?
74. К чему приводит постановка толчковой ноги в стороне от линии разбега, дальше от планки в прыжке в высоту способом «фосбери-флоп»?
75. С какой точностью измеряются результаты в прыжках в высоту?
76. Какое положение прыгуна над планкой наиболее выгодное?
77. Определить правильную технику приземления прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
78. Какое минимальное количество судей должно быть на каждом этапе эстафетного бега?
79. Какую длину имеет зона передачи?
80. Какую длину имеет зона разбега?
81. В какой руке можно нести эстафетную палочку?
82. Какие существует способы передачи эстафетной палочки?
83. Когда спортсмен, принимающий эстафету, начинает бег?
84. Когда бегун, принимающий эстафету, отводит руку назад?
85. Какие эстафеты включены в программу Олимпийских игр?
86. Перечислить задачи, которые решаются при обучении технике эстафетного бега в их логической последовательности.
87. С какой точностью измеряются результаты в прыжках в длину?
88. В какой последовательности выполняются попытки в прыжках в длину?
89. В какой последовательности выполняются попытки в прыжках в высоту?
90. Сколько попыток дается для преодоления каждой высоты?

**Критерии оценки:**

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

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

-оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту, если допущено 4 ошибки

-оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если допущено 5 и более ошибок.

**Комплект заданий для конспекта урока**

**Раздел 2. Техника легкоатлетических упражнений, методика их обучения и правила проведения соревнований.**

 **План-конспект урока** составляется по форме:

**ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА № \_\_\_\_**

1. Фамилия, И., О. студента \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ группа № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Задачи урока \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Место проведения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Инвентарь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Контингент занимающихся \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | **Содержание** | **Дозировка** | Организационно-методические указания |
| 1. Подготовительная часть.
 | Комплекс ОРУ составляется с учетом специфики изучаемой дисциплины. |  |  |
| 1. Основная

часть. | Для решения каждой задачи подбираются необходимые средства. |  |  |
| 1. Заключительная

часть. | Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление. |  |  |

 Правильно проведенный урок вызывает у занимающихся наряду с определенной усталостью удовлетворение проделанной работой и дальнейшее желание заниматься. Примерные критерии качества проведения урока – это успешность решения поставленных задач, оздоровительное, образовательное и воспитательное значение, методическая подготовленность к уроку.

**Комплект заданий для конспекта урока**

**Тема**: ***Техника легкоатлетических упражнений, методика их обучения и судейство 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 подготовительной части урока с комплексом общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений избранного вида.

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

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

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

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

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

Задание 1. Составить конспект подготовительной части 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 подготовительной части 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.

**Вопросы для устного опроса:**

***Раздел 1.* Введение в предмет учебной дисциплины. Общие вопросы легкой атлетики. Основы техники легкоатлетических дисциплин.**

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) в настоящее время?

6. Кто является президентом Международного Олимпийского комитета в настоящее время?

7. Определение и содержание легкой атлетики.

8*.* Классификация легкоатлетических упражнений.

9. Характеристика легкоатлетических упражнений: ходьба, бег, прыжки, метания, многоборья.

10. Прикладное значение лёгкой атлетики.

11. Связь лёгкой атлетики с другими видами спорта.

12.Где проводятся соревнования по легкой атлетике в зимний период?

13.Где проводятся соревнования по легкой атлетике в летний период?

14.Назовите сильнейших спринтеров мира (зарубежных) у мужчин.

15. Назовите сильнейших спринтеров мира (зарубежных) у женщин.

**Критерии оценки:**

-оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если правильные ответы составили 60% от заданных вопросов;

-оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если правильные ответы составили < 40% от заданных вопросов.

***Раздел 2.* Техника легкоатлетических упражнений, методика их обучения и правила проведения соревнований.**

1. Требования к мерам безопасности при обучении легкоатлетическим упражнениям.
2. Меры безопасности на занятиях по легкой атлетике и при проведении соревнований по различным дисциплинам легкой атлетики.
3. Назовите разновидности низкого старта.
4. Какие существуют варианты расстановки стартовых колодок?
5. Какие существуют способы финиширования?
6. Чем отличается техника бега по прямой от техники бега по повороту?
7. Назовите специальные упражнения бегуна-спринтера.
8. Особенности техники низкого старта на повороте и бега по виражу.
9. Какие существуют виды эстафет?
10. Назовите способы в прыжках в высоту.
11. Назовите составные части прыжков в высоту и длину.
12. Назовите способы выполнения движений в полете в прыжках в длину.
13. Назовите способы толкания ядра.
14. С какой точностью измеряются результаты в прыжках в длину и высоту?
15. В какой последовательности выполняются попытки в прыжках в длину и высоту?

**Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если правильные ответы составили 60% от заданных вопросов;

- оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если правильные ответы составили < 40% от заданных вопросов.

***Раздел 2.* Техника легкоатлетических упражнений, методика их обучения и правила проведения соревнований.**

**Тематика реферативных работ.**

1. Техника и методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание»: задачи, средства, методы.

2. Техника и методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги»: задачи, средства, методы.

3. Техника и методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции: задачи, средства, методы.

4. Техника и методика обучения технике бега на короткие дистанции: задачи, средства, методы.

5. Техника и методика обучения технике толкания ядра со скачка: задачи, средства, методы.

6. Техника и методика обучения технике эстафетного бега (4х100 м): задачи, средства, методы.

7. Техника и методика обучения технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп»: 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» на факультете заочной формы обучения выполняется при отсутствии студента на учебных занятиях по конкретному пропущенному материалу.*

**Практические и технические нормативы**

***Раздел 2.* Техника легкоатлетических упражнений, методика их обучения и правила проведения соревнований.**

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

**Таблица.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дисциплины легкой атлетики | Возрастные группы |
| 18-24года | 25-29лет | 30-34года | 35-39лет | 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.***