

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»



УТВЕРЖДАЮ

Директор по учебной работе ВЛГАФК

Е.Ю. Андриянова

09.2025 г.

Кафедра теории и методики легкой атлетики
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности (легкая атлетика)»

основной образовательной программы
среднего профессионального образования по специальности
49.02.01 Физическая культура
направленность - преподавание физической культуры по основным общеобразовательным
программам
квалификация - педагог по физической культуре и спорту»
Форма обучения очная

Барканов Максим Геннадьевич
Старший преподаватель кафедры теории и методики легкой атлетики

Заведующий кафедрой теории и методики легкой атлетики:

Михайлова Екатерина Алексеевна, кандидат биологических наук, доцент



Начальник учебного отдела ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»
Кожакина Татьяна Валерьевна 

Рецензенты:

Аввакуменков Алексей Алексеевич, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой лыжного спорта ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»

Грабаздина Татьяна Анатольевна, заместитель директора МБУДО ДЮСШ №1

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности (легкая атлетика)»

по специальности 49.02.01 Физическая культура

ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»

Представленная рабочая программа по легкой атлетике разработана на высоком методическом уровне и полностью соответствует требованиям подготовки педагогов по физической культуре в системе среднего профессионального образования. Программа ориентирована на формирование практических умений и навыков, необходимых для проведения уроков физической культуры и внеурочных занятий, что делает её особенно ценной для будущих специалистов.

Содержание программы сбалансировано: теоретический блок (основы биомеханики, классификация, меры безопасности) удачно сочетается с практическими занятиями, на которых студенты осваивают технику бега, прыжков, метаний и методику обучения этим видам. Особое внимание уделено возрастным особенностям детей и подростков, что позволяет выпускникам грамотно планировать учебный процесс в школе. Практическая значимость программы усиливается за счет включения контрольных нормативов и ситуационных задач, моделирующих реальные педагогические ситуации.

Фонд оценочных средств обеспечивает всестороннюю проверку как теоретических знаний, так и двигательных умений. Четкая структура, подробные методические рекомендации для самостоятельной работы, наличие конспектов лекций и приложений делают программу удобной для использования в образовательном процессе.

Программа может быть рекомендована для реализации в учреждениях среднего профессионального образования и высших учебных заведениях, осуществляющих подготовку педагогов по физической культуре.

Рецензент:

Грабаздина Татьяна Анатольевна,
заместитель директора
МБУДО ДЮСШ №1



Т.А. Грабаздина

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности (легкая атлетика)»
по специальности 49.02.01 Физическая культура
ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»

Рабочая программа дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности (легкая атлетика)», разработанная старшим преподавателем М.Г. Баркановым, представляет собой качественный учебно-методический документ, полностью соответствующий требованиям ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура. Дисциплина относится к обязательной части общепрофессионального цикла и направлена на формирование общих компетенций ОК-4, ОК-8 и профессиональной компетенции ПК-3.1, что обеспечивает высокий уровень подготовки будущих педагогов по физической культуре в области теории и методики легкой атлетики.

Структура программы логична и продумана: общая трудоемкость составляет 44 ч са, из которых 32 часа отведено на контактную работу (6 лекций, 26 практических занятий) и 12 часов на самостоятельную работу обучающихся. Содержание охватывает все ключевые разделы – от классификации видов легкой атлетики и основ техники до методики обучения спортивной ходьбе, бегу на различные дистанции, прыжкам и метаниям, а также особенностей работы с детьми и подростками. Особого внимания заслуживает включение тем по анализу техники и методике обучения, что позволяет студентам не только овладеть двигательными навыками, но и освоить педагогические приемы их передачи.

Фонд оценочных средств разнообразен и включает 35 теоретических вопросов, 19 ситуационных задач и практические нормативы. Критерии оценивания четко дифференцированы, что обеспечивает объективность контроля. Программа обеспечена современной учебно-методической литературой, электронными ресурсами и материально-технической базой, а также адаптирована для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Программа имеет выраженную профессионально-прикладную направленность, рекомендуется к использованию в учебном процессе и соответствует всем требованиям ФГОС.

Рецензент:

Аввакуменков Алексей Алексеевич,
кандидат педагогических наук,
заведующий кафедрой лыжного спорта
ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»



А.А. Аввакуменков

Подпись канд.пед.наук, заведующего кафедры
теории и методики лыжного спорта
Аввакуменкова А.А.. удостоверяю
Начальник отдела кадров ФГБОУ ВО
«ВЛГАФК»




И.Г. Попланова

Оглавление

АННОТАЦИЯ.....	7
1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	7
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	8
3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	8
3.1. Очная форма обучения.....	8
4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
4.1. Очная форма обучения. Распределение учебного времени по темам (разделам) и видам учебных занятий	9
5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	25
5.1. Перечень примерных вопросов и заданий для организации самостоятельной работы обучающегося	25
5.1.1. Очная форма обучения.....	25
5.2. Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы	27
5.3. Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося.....	28
6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	29
6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины	29
6.2. Индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности	29
6.3. Соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности	29
6.4. Методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы	31
6.4.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (зачёт), оценивающих знания	31
6.4.2. Перечень заданий для промежуточной аттестации зачёт, оценивающих знания и умения.....	32
6.4.3. Перечень практических заданий (кейсов, ситуационных задач, другого) на зачёте, необходимых для оценки умений и опыта деятельности.....	34
6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации	35
6.6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности при проведении промежуточной аттестации	37
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	37
7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	37
7.1.1. Рекомендуемая литература (основная).....	37
7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»	38
7.3. Программное обеспечение	38
7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы	38
7.4.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети.....	38
7.4.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в сети «Интернет» (заключены договора с ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»)	39
7.4.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа	39
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	39

9. ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий по дисциплине	41
9.1. Очная форма обучения.....	41
ПРИЛОЖЕНИЕ №1	43
Примерные вопросы к контрольным работам в виде фонда оценочных средств для проведения диагностической работы с целью оценивания достижения результатов обучения	43
ПРИЛОЖЕНИЕ №2	49
Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья....	49
ПРИЛОЖЕНИЕ №3	53
Тексты/конспекты лекций	53

АННОТАЦИЯ

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ОК – 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК – 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ПК – 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.

Код и наименование компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции/ показателя освоения компетенции
ОК – 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Умения: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК – 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения
ПК – 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.	Навыки: определения цели и задач, планирования уроков физической культуры в соответствии с основной общеобразовательной программой планирования оптимальной двигательной деятельности обучающихся на уроках физической культуры в соответствии с темой и решаемыми задачами планированию последовательности освоения разделов учебного предмета «Физическая культура и физических упражнений в учебном году изучения и анализа нормативной и методической литературы и других источников информации для планирования уроков

<i>Теоретическое обучение (лекции)</i>		6					6			
<i>Семинарские занятия</i>										
<i>Практические занятия</i>		26					26			
<i>Лабораторные работы</i>										
<i>Промежуточная аттестация (зачет)</i>		зачет					зачет			
<i>Самостоятельная работа обучающегося</i>		12					12			
<i>В том числе:</i>										
<i>Курсовая работа</i>										
<i>Расчётно-графические работы</i>										
<i>Рефераты</i>										
<i>Письменные самостоятельные работы</i>		2					2			
<i>Изучение теоретического материала</i>		2					2			
<i>Подготовка к текущей аттестации (контрольные работы, опросы и тестирования)</i>		4					4			
<i>Подготовка к промежуточной аттестации</i>		4					4			
<i>Общая трудоемкость</i>	<i>часы</i>	44					44			

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Очная форма обучения. Распределение учебного времени по темам (разделам) и видам учебных занятий

№ п/п	Тема или раздел	Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа обучающихся	Всего часов
1	Введение в предмет. Классификация видов легкой атлетики. Урок по легкой атлетике.	2	–	–	–	–	2
2	Основы техники ходьбы и бега	2	–	–	–	2	4
3	Основы техники прыжков и метаний	2	–	–	–	2	4

4	Анализ техники ходьбы и методика обучения	–	–	2	–	–	2
5	Анализ техники бега на средние дистанции и методика обучения	–	–	2	–	–	2
6	Анализ техники бега на короткие дистанции и методика обучения	–	–	2	–	2	4
7	Анализ техники метания мяча и методика обучения	–	–	4	–	–	4
8	Анализ техники метания гранаты и методика обучения	–	–	2	–	–	2
9	Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание» и прыжка в длину способом «согнув ноги»	–	–	8	–	2	10
10	Методика проведения занятий по легкой атлетике с детьми и подростками	–	–	2	–	2	4
11	Двигательные качества и методика их развития на занятиях по легкой атлетике	–	–	4	–	2	6
ИТОГО (в часах)		6	–	26	–	12	44

Темы и их краткое содержание

5 семестр

Тема 1. Введение в предмет. Классификация видов легкой атлетики. Урок по легкой атлетике.

Интерактивная лекция № 1 (2 часа)

Введение в легкую атлетику, введение в дисциплину, определение легкой атлетики, основные понятия в предмете. История развития легкой атлетики в России в мире. Задачи, средства и методические особенности занятий легкой атлетикой. Классификация видов легкой атлетики (их значение, характеристика). Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики. Легкая атлетика в системе образовательных учреждений и ее роль в подготовке специалистов по физической культуре и тренеров по видам спорта. Связь видов легкой атлетики с другими видами спорта. Организация курса легкой атлетики (по этапам), требования к студентам, регламент работы, проведение и формы занятий. Правила и формы записи легкоатлетических упражнений. Конспект урока по легкой атлетике и принципы его разработки. Структура урока. Цели и задачи урока и его частей.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний:

- *психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;*
- *основы проектной деятельности*
- *роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;*
- *основы здорового образа жизни;*
- *условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;*
- *средства профилактики перенапряжения;*
- *значение, место и основные исторические этапы становления учебного предмета «физическая культура» в отечественном образовании;*
- *учебный предмет «физическая культура» в пределах требований федеральных образовательных стандартов общего образования и примерных основных образовательных программ;*

умений:

- *организовывать работу коллектива и команды;*
- *взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;*
- *использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;*
- *применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;*
- *пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности*
- *находить и использовать нормативную и методическую литературу и другие источники информации для планирования уроков физической культуры*
- *планировать учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой*

- планировать двигательную деятельность обучающихся на уроках физической культуры с использованием наиболее оптимальных средств и методов в соответствии с требованиями программного материала, возрастными особенностями обучающихся, уровнем их физической подготовленности, состояния здоровья и организационными условиями занятий
 - разрабатывать документы оперативного планирования уроков физической культуры в соответствии с методическими требованиями
- навыки:
- определения цели и задач, планирования уроков физической культуры в соответствии с основной общеобразовательной программой;
 - планирования оптимальной двигательной деятельности обучающихся на уроках физической культуры в соответствии с темой и решаемыми задачами;
 - планированию последовательности освоения разделов учебного предмета «Физическая культура и физических упражнений в учебном году;
 - изучения и анализа нормативной и методической литературы и других источников информации для планирования уроков физической культуры;
 - разработки документов планирования физического воспитания.

Тема 2. Основы техники ходьбы и бега

Интерактивная лекция № 1 (2 часа)

Понятие о технике легкоатлетических упражнений. Техника – отражение дидактической связи формы и содержания движения. Определение и критерии техники. Основа техники как совокупность необходимых звеньев кинематической, динамической и ритмической структур движения в ходьбе и беге (цикличность, периоды, фазы, моменты). Определяющее звено техники. Второстепенные детали техники и индивидуальные особенности. Особенности техники с учетом законов механики и биологии. Особенности движений звеньев тела в ходьбе и беге. Силы, действующие на спортсмена во время ходьбы и бега.

Самостоятельная работа (2 часа)

Виды и особенности ходьбы и бега на различные дистанции. Сходство и различие движений в ходьбе и беге.

Изучение темы направлено на приобретение:
знаний:

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
 - основы проектной деятельности
 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
 - основы здорового образа жизни;
 - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
 - средства профилактики перенапряжения;
 - значение, место и основные исторические этапы становления учебного предмета «физическая культура» в отечественном образовании;
 - учебный предмет «физическая культура» в пределах требований федеральных образовательных стандартов общего образования и примерных основных образовательных программ;
 - требования и логику планирования учебного процесса по физической культуре;
- умений:
- организовывать работу коллектива и команды;

- *взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;*
- *использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;*
- *применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;*
- *пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности*
- *находить и использовать нормативную и методическую литературу и другие источники информации для планирования уроков физической культуры*
- *планировать учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой*
- *планировать двигательную деятельность обучающихся на уроках физической культуры с использованием наиболее оптимальных средств и методов в соответствии с требованиями программного материала, возрастными особенностями обучающихся, уровнем их физической подготовленности, состояния здоровья и организационными условиями занятий*
- *разрабатывать документы оперативного планирования уроков физической культуры в соответствии с методическими требованиями*
навыков:
- *определения цели и задач, планирования уроков физической культуры в соответствии с основной общеобразовательной программой;*
- *планирования оптимальной двигательной деятельности обучающихся на уроках физической культуры в соответствии с темой и решаемыми задачами;*
- *планированию последовательности освоения разделов учебного предмета «Физическая культура и физических упражнений в учебном году;*
- *изучения и анализа нормативной и методической литературы и других источников информации для планирования уроков физической культуры;*
разработки документов планирования физического воспитания.

Тема 3. Основы техники прыжков и метаний

Интерактивная лекция № 1 (2 часа)

Эволюция техники метаний. Дальность вылета снаряда Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства снарядов, высота выпуска снаряда). Определение и критерии техники. Основа техники как совокупность необходимых звеньев кинематической, динамической и ритмической структур движения в метаниях (цикличность, периоды, фазы, моменты)

Определение и классификация прыжков. Фазы прыжка: разбег и подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет и приземление. Механизм отталкивания в прыжках, взаимодействие движений звеньев тела и их влияние друг на друга. Сложение скоростей, создаваемых при разбеге и отталкивании. Углы отталкивания и вылета, начальная скорость вылета, траектория движения ОЦМТ. Разновидности приземления. Основы и анализ техники прыжков.

Самостоятельная работа (2 часа)

Сходства и различия в технике метаний. Факторы, влияющие на дальность полета снаряда. Способы держания снарядов. Разновидности разгона снаряда. Полет снаряда, аэродинамические свойства снарядов. Влияние внешней среды на дальность полета снарядов. Сходства и различия в технике метаний.

Сходства и различия техники в разных видах прыжков. Динамическая нагрузка при отталкивании и приземлении. Сходства и различия техники в разных видах прыжков.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний:

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- основы проектной деятельности
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения;
- значение, место и основные исторические этапы становления учебного предмета «физическая культура» в отечественном образовании;
- учебный предмет «физическая культура» в пределах требований федеральных образовательных стандартов общего образования и примерных основных образовательных программ;
- требования и логику планирования учебного процесса по физической культуре; умений:
- организовывать работу коллектива и команды;
- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности
- находить и использовать нормативную и методическую литературу и другие источники информации для планирования уроков физической культуры
- планировать учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой
- планировать двигательную деятельность обучающихся на уроках физической культуры с использованием наиболее оптимальных средств и методов в соответствии с требованиями программного материала, возрастными особенностями обучающихся, уровнем их физической подготовленности, состояния здоровья и организационными условиями занятий
- разрабатывать документы оперативного планирования уроков физической культуры в соответствии с методическими требованиями
- навыков:
- определения цели и задач, планирования уроков физической культуры в соответствии с основной общеобразовательной программой;
- планирования оптимальной двигательной деятельности обучающихся на уроках физической культуры в соответствии с темой и решаемыми задачами;
- планированию последовательности освоения разделов учебного предмета «Физическая культура и физических упражнений в учебном году;
- изучения и анализа нормативной и методической литературы и других источников информации для планирования уроков физической культуры;
- разработки документов планирования физического воспитания.

Тема 4. Анализ техники ходьбы и методика обучения Практическое занятие № 1 (2 часа)

Краткая историческая справка. Биомеханический анализ техники спортивной ходьбы. Положение туловища и головы, работа рук и ног при спортивной ходьбе.

Основные временные и пространственные параметры. Цифровые выражения динамических и кинематических параметров техники. Периоды, фазы, моменты. Изменение техники в зависимости от рельефа местности.

Методика обучения технике спортивной ходьбы. Специальные упражнения для обучения технике спортивной ходьбы. Причины возникновения ошибок и способы их устранения. Особенности обучения технике спортивной ходьбы в зависимости от возраста, пола, подготовленности занимающихся. Овладение техникой и методикой обучения спортивной ходьбе.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний:

- *психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;*
- *основы проектной деятельности*
- *роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;*
- *основы здорового образа жизни;*
- *условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;*
- *средства профилактики перенапряжения;*
- *значение, место и основные исторические этапы становления учебного предмета «физическая культура» в отечественном образовании;*
- *учебный предмет «физическая культура» в пределах требований федеральных образовательных стандартов общего образования и примерных основных образовательных программ;*
- *требования и логику планирования учебного процесса по физической культуре;*

умений:

- *организовывать работу коллектива и команды;*
 - *взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;*
 - *использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;*
 - *применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;*
 - *пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности*
 - *находить и использовать нормативную и методическую литературу и другие источники информации для планирования уроков физической культуры*
 - *планировать учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой*
 - *планировать двигательную деятельность обучающихся на уроках физической культуры с использованием наиболее оптимальных средств и методов в соответствии с требованиями программного материала, возрастными особенностями обучающихся, уровнем их физической подготовленности, состояния здоровья и организационными условиями занятий*
 - *разрабатывать документы оперативного планирования уроков физической культуры в соответствии с методическими требованиями*
- навыков:*

- *определения цели и задач, планирования уроков физической культуры в соответствии с основной общеобразовательной программой;*
- *планирования оптимальной двигательной деятельности обучающихся на уроках физической культуры в соответствии с темой и решаемыми задачами;*

- планированию последовательности освоения разделов учебного предмета «Физическая культура и физических упражнений в учебном году;
- изучения и анализа нормативной и методической литературы и других источников информации для планирования уроков физической культуры;
- разработки документов планирования физического воспитания.

Тема 5. Анализ техники бега на средние дистанции и методика обучения

Практическое занятие № 1 (2 часа)

История развития бега на средние дистанции. Биомеханический анализ техники бега на средние дистанции. Положение туловища и головы, работа рук и ног при беге на средние дистанции. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции.

Основные временные и пространственные параметры. Динамические и кинематические параметры техники. Отталкивание, полет, постановка ноги на грунт (амортизация), момент вертикали. Особенности техники бега по повороту. Старт и стартовый разбег, их разновидности. Кривая изменения скорости при беге на средние дистанции. Методика обучения технике бега (по прямой, по виражу, со старта, стартовому разбегу, финишированию, остановки после финиша). Особенности методики обучения в зависимости от возраста, пола, уровня подготовленности занимающихся. Показатели техничности. Овладение техникой и методикой обучения бега на средние дистанции. Дистанции и правила соревнований.

Изучение темы направлено на приобретение:
знаний:

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- основы проектной деятельности
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения;
- значение, место и основные исторические этапы становления учебного предмета «физическая культура» в отечественном образовании;
- учебный предмет «физическая культура» в пределах требований федеральных образовательных стандартов общего образования и примерных основных образовательных программ;
- требования и логику планирования учебного процесса по физической культуре;

умений:

- организовывать работу коллектива и команды;
- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности
- находить и использовать нормативную и методическую литературу и другие источники информации для планирования уроков физической культуры
- планировать учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой

- планировать двигательную деятельность обучающихся на уроках физической культуры с использованием наиболее оптимальных средств и методов в соответствии с требованиями программного материала, возрастными особенностями обучающихся, уровнем их физической подготовленности, состояния здоровья и организационными условиями занятий
- разрабатывать документы оперативного планирования уроков физической культуры в соответствии с методическими требованиями навыков:
- определения цели и задач, планирования уроков физической культуры в соответствии с основной общеобразовательной программой;
- планирования оптимальной двигательной деятельности обучающихся на уроках физической культуры в соответствии с темой и решаемыми задачами;
- планированию последовательности освоения разделов учебного предмета «Физическая культура и физических упражнений в учебном году;
- изучения и анализа нормативной и методической литературы и других источников информации для планирования уроков физической культуры;
- разработки документов планирования физического воспитания.

Тема 6. Анализ техники бега на короткие дистанции и методика обучения

Практическое занятие № 1 (2 часа)

История развития. Биомеханический анализ техники бега на короткие дистанции. Положение туловища и головы, работа рук и ног при беге. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. Основные временные и пространственные параметры. Динамические и кинематические параметры техники. Отталкивание, полет, постановка ноги на грунт (амортизация), момент вертикали. Низкий старт и стартовый разбег. Методика обучения технике бега на короткие дистанции (по прямой, по виражу, со старта, стартовому разбегу, финишированию, остановке после финиша). Овладение техникой и методикой обучения бега на короткие дистанции.

Самостоятельная работа (2 часа)

Особенности техники бега на различные дистанции Основные упражнения для обучения технике бега. Ошибки и способы их устранения., в зависимости от качества дорожки.

Подготовка к написанию контрольной работы №1.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний:

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
 - основы проектной деятельности
 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
 - основы здорового образа жизни;
 - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
 - средства профилактики перенапряжения;
 - значение, место и основные исторические этапы становления учебного предмета «физическая культура» в отечественном образовании;
 - учебный предмет «физическая культура» в пределах требований федеральных образовательных стандартов общего образования и примерных основных образовательных программ;
 - требования и логику планирования учебного процесса по физической культуре;
- умений:
- организовывать работу коллектива и команды;

- *взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;*
- *использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;*
- *применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;*
- *пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности*
- *находить и использовать нормативную и методическую литературу и другие источники информации для планирования уроков физической культуры*
- *планировать учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой*
- *планировать двигательную деятельность обучающихся на уроках физической культуры с использованием наиболее оптимальных средств и методов в соответствии с требованиями программного материала, возрастными особенностями обучающихся, уровнем их физической подготовленности, состояния здоровья и организационными условиями занятий*
- *разрабатывать документы оперативного планирования уроков физической культуры в соответствии с методическими требованиями*
навыков:
- *определения цели и задач, планирования уроков физической культуры в соответствии с основной общеобразовательной программой;*
- *планирования оптимальной двигательной деятельности обучающихся на уроках физической культуры в соответствии с темой и решаемыми задачами;*
- *планированию последовательности освоения разделов учебного предмета «Физическая культура и физических упражнений в учебном году;*
- *изучения и анализа нормативной и методической литературы и других источников информации для планирования уроков физической культуры;*
- *разработки документов планирования физического воспитания.*

Тема 7. Анализ техники метания мяча и методика обучения

Практическое занятие № 1 (2 часа)

История развития техники метания мяча. Особенности держания снаряда. Усложнение бросков с места поворотом плечевого пояса, отведением руки со снарядом, включением в работу ног. Обучение финальному усилию. Броски с 1-2-3 шагов. Обучение разбегу, переходу от разбега к броску, метание с разбега. Соединение основных элементов в единое целое.

Практическое занятие № 2 (2 часа)

Овладение техникой и методикой обучения метанию мяча. Методика обучения технике метания мяча. Средства для обучения технике метаний. Последовательность их использования. Основные ошибки и способы их устранения и предупреждения. Правила техники безопасности. Правила соревнований по метаниям мяча. Контрольная работа №1 на тему «Анализ техники видов легкой атлетики и методика обучения».

Изучение темы направлено на приобретение:
знаний:

- *психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;*
- *основы проектной деятельности*
- *роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;*
- *основы здорового образа жизни;*

- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения;
- значение, место и основные исторические этапы становления учебного предмета «физическая культура» в отечественном образовании;
- учебный предмет «физическая культура» в пределах требований федеральных образовательных стандартов общего образования и примерных основных образовательных программ;
- требования и логику планирования учебного процесса по физической культуре; умений:
- организовывать работу коллектива и команды;
- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности
- находить и использовать нормативную и методическую литературу и другие источники информации для планирования уроков физической культуры
- планировать учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой
- планировать двигательную деятельность обучающихся на уроках физической культуры с использованием наиболее оптимальных средств и методов в соответствии с требованиями программного материала, возрастными особенностями обучающихся, уровнем их физической подготовленности, состояния здоровья и организационными условиями занятий
- разрабатывать документы оперативного планирования уроков физической культуры в соответствии с методическими требованиями
- навыков:
- определения цели и задач, планирования уроков физической культуры в соответствии с основной общеобразовательной программой;
- планирования оптимальной двигательной деятельности обучающихся на уроках физической культуры в соответствии с темой и решаемыми задачами;
- планированию последовательности освоения разделов учебного предмета «Физическая культура и физических упражнений в учебном году;
- изучения и анализа нормативной и методической литературы и других источников информации для планирования уроков физической культуры;
- разработки документов планирования физического воспитания.

Тема 8. Анализ техники метания гранаты и методика обучения

Практическое занятие № 1 (2 часа)

История развития техники метания гранаты. Овладение техникой и методикой обучения метания гранаты. Динамические и кинематические параметры. Методика обучения технике метания гранаты. Средства для обучения технике метаний. Последовательность их использования. Основные ошибки и способы их устранения и предупреждения. Правила техники безопасности. Правила соревнований по метаниям гранаты.

Изучение темы направлено на приобретение (перечислить в соответствии с разделом 1):

знаний - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
 основы проектной деятельности
 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
 основы здорового образа жизни;
 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
 средства профилактики перенапряжения
 умений - организовывать работу коллектива и команды;
 взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

Тема 9. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание» и прыжка в длину способом «согнув ноги»

Практическое занятие № 1 (2 часа)

История развития техники прыжков. Характеристика техники прыжка в высоту способом «перешагивание» и прыжка в длину способом «согнув ноги». Разбег, ритм и длина последних шагов разбега, переход к отталкиванию, отталкивание, полет и приземление. Роль маховых движений в отталкивании и полете.

Практическое занятие № 2 (2 часа)

Техника преодоления планки. Анализ техники прыжков в высоту и методика обучения. Прыжок в высоту способом «перешагивание» - наиболее доступный при начальном обучении. Особенности обучения технике перехода через планку и приземления. Обучение разбегу и отталкиванию.

Практическое занятие № 3 (2 часа)

Овладение техникой и методикой обучения прыжкам в высоту способом "перешагивание". Основные ошибки, способы их предупреждения и исправления. Средства обучения и методические указания.

Практическое занятие № 4 (2 часа)

Овладение техникой и методикой обучения прыжкам в длину способом "согнув ноги" Средства обучения и методические указания. Основные ошибки, способы их предупреждения и исправления. Правила соревнований в прыжках.

Самостоятельная работа (2 часа)

Совершенствование двигательных умений и навыков, осваивают особенности технико-тактических действий в прыжках в высоту. Подготовка к написанию Контрольной работы № 2

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний:

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- основы проектной деятельности
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;

- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения;
- значение, место и основные исторические этапы становления учебного предмета «физическая культура» в отечественном образовании;
- учебный предмет «физическая культура» в пределах требований федеральных образовательных стандартов общего образования и примерных основных образовательных программ;
- требования и логику планирования учебного процесса по физической культуре; умений:
- организовывать работу коллектива и команды;
- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности
- находить и использовать нормативную и методическую литературу и другие источники информации для планирования уроков физической культуры
- планировать учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой
- планировать двигательную деятельность обучающихся на уроках физической культуры с использованием наиболее оптимальных средств и методов в соответствии с требованиями программного материала, возрастными особенностями обучающихся, уровнем их физической подготовленности, состояния здоровья и организационными условиями занятий
- разрабатывать документы оперативного планирования уроков физической культуры в соответствии с методическими требованиями
- навыков:
- определения цели и задач, планирования уроков физической культуры в соответствии с основной общеобразовательной программой;
- планирования оптимальной двигательной деятельности обучающихся на уроках физической культуры в соответствии с темой и решаемыми задачами;
- планированию последовательности освоения разделов учебного предмета «Физическая культура и физических упражнений в учебном году;
- изучения и анализа нормативной и методической литературы и других источников информации для планирования уроков физической культуры;
- разработки документов планирования физического воспитания.

Тема 10. Методика проведения занятий по легкой атлетике с детьми и подростками Практическое занятие № 1 (2 часа)

Анатомо-физиологические особенности детей, подростков, юношей. Состояние систем организма, определяющих в значительной мере уровень работоспособности в видах легкой атлетики. Росто-весовые изменения в связи с возрастом. Определение биологического возраста, его влияние на спортивные достижения. Акселерация. Влияние спортивных занятий на изменение морфо-функциональных характеристик легкоатлетов.

Цели, задачи, учебные планы и программы занятий с детьми, подростками и юношами. Влияние занятий по легкой атлетике на развитие двигательных качеств. Формы занятий с детьми и подростками. Методики занятий в группах различного возраста.

Особенности обучения технике видов легкой атлетики. Характеристика снарядов и инвентаря. Особенности развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости).

Самостоятельная работа (2 часа)

Анатомо-физиологические особенности различных групп занимающихся легкой атлетикой; особенности организации спортивно-оздоровительной работы в учреждениях различного типа; гигиенические факторы, учитываемые при организации занятий легкой атлетикой; естественно-средовые факторы, влияющие на организацию занятий легкой атлетикой.

Изучение темы направлено на приобретение:
знаний:

- *психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;*
 - *основы проектной деятельности*
 - *роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;*
 - *основы здорового образа жизни;*
 - *условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;*
 - *средства профилактики перенапряжения;*
 - *значение, место и основные исторические этапы становления учебного предмета «физическая культура» в отечественном образовании;*
 - *учебный предмет «физическая культура» в пределах требований федеральных образовательных стандартов общего образования и примерных основных образовательных программ;*
 - *требования и логику планирования учебного процесса по физической культуре;*
- умений:*

- *организовывать работу коллектива и команды;*
 - *взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;*
 - *использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;*
 - *применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;*
 - *пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности*
 - *находить и использовать нормативную и методическую литературу и другие источники информации для планирования уроков физической культуры*
 - *планировать учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой*
 - *планировать двигательную деятельность обучающихся на уроках физической культуры с использованием наиболее оптимальных средств и методов в соответствии с требованиями программного материала, возрастными особенностями обучающихся, уровнем их физической подготовленности, состояния здоровья и организационными условиями занятий*
 - *разрабатывать документы оперативного планирования уроков физической культуры в соответствии с методическими требованиями*
- навыков:*

- определения цели и задач, планирования уроков физической культуры в соответствии с основной общеобразовательной программой;
 - планирования оптимальной двигательной деятельности обучающихся на уроках физической культуры в соответствии с темой и решаемыми задачами;
 - планированию последовательности освоения разделов учебного предмета «Физическая культура и физических упражнений в учебном году;
 - изучения и анализа нормативной и методической литературы и других источников информации для планирования уроков физической культуры;
- разработки документов планирования физического воспитания.

Тема 11. Двигательные качества и методика их развития на занятиях по легкой атлетике
Практическое занятие № 1 (2 часа)

Развитие силы и ее проявление в различных видах легкой атлетики. Физиологические механизмы проявления мышечной силы. Абсолютная и относительная сила. Сила и ее проявление в ускорении тела, снаряда. Построение урока силовой направленности. Особенности силовой подготовленности в легкой атлетике. Особенности развития силы у легкоатлетов различных специализаций. Тесты для определения уровня развития силы.

Развитие быстроты, ее проявление в различных видах легкой атлетики. Физиологические основы проявления быстроты. Двигательная реакция. Взаимосвязь «сила – быстрота». Скоростно-силовые качества. Быстрота и техника движений. Частота движений. Скоростной барьер, способы его преодоления. Методы развития быстроты. Особенности развития быстроты у легкоатлетов. Тесты для определения быстроты.

Практическое занятие № 2 (2 часа)

Развитие выносливости. Выносливость и ее проявление у легкоатлетов. Особенности появления выносливости у бегунов. Физиологические основы проявления выносливости, биологические показатели уровня выносливости. Взаимосвязь «выносливость – быстрота» и «выносливость – сила». Методы развития выносливости у легкоатлетов различных специализаций. Тесты для определения уровня развития выносливости.

Развитие гибкости и подвижности в суставах. Гибкость и ее проявление у легкоатлетов. Взаимосвязь гибкости и подвижности в суставах. Изменение гибкости в течение суток под влиянием внешних условий, выбора упражнений. Методы развития гибкости. Особенности развития гибкости у легкоатлетов различных специализаций. Место упражнений в тренировочном занятии. Взаимосвязь «гибкость – быстрота – техника». Тесты для определения гибкости.

Развитие ловкости. Ловкость и ее проявление у легкоатлетов. Координация движений. Методы развития ловкости. Тесты для определения ловкости.

Контрольная работа №2 «Формирование двигательной функции средствами легкой атлетики»

Самостоятельная работа (2 часа)

Возрастные особенности развития физических качеств. Формы, средства и методы занятий легкой атлетикой в зависимости от возраста и специализации в легкой атлетике.

Изучение темы направлено на приобретение:
 знаний:

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- основы проектной деятельности
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

- средства профилактики перенапряжения;
 - значение, место и основные исторические этапы становления учебного предмета «физическая культура» в отечественном образовании;
 - учебный предмет «физическая культура» в пределах требований федеральных образовательных стандартов общего образования и примерных основных образовательных программ;
 - требования и логику планирования учебного процесса по физической культуре;
- умений:
- организовывать работу коллектива и команды;
 - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
 - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности
 - находить и использовать нормативную и методическую литературу и другие источники информации для планирования уроков физической культуры
 - планировать учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой
 - планировать двигательную деятельность обучающихся на уроках физической культуры с использованием наиболее оптимальных средств и методов в соответствии с требованиями программного материала, возрастными особенностями обучающихся, уровнем их физической подготовленности, состояния здоровья и организационными условиями занятий
 - разрабатывать документы оперативного планирования уроков физической культуры в соответствии с методическими требованиями
- навыков:
- определения цели и задач, планирования уроков физической культуры в соответствии с основной общеобразовательной программой;
 - планирования оптимальной двигательной деятельности обучающихся на уроках физической культуры в соответствии с темой и решаемыми задачами;
 - планированию последовательности освоения разделов учебного предмета «Физическая культура и физических упражнений в учебном году;
 - изучения и анализа нормативной и методической литературы и других источников информации для планирования уроков физической культуры;
- разработки документов планирования физического воспитания.

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5.1. Перечень примерных вопросов и заданий для организации самостоятельной работы обучающегося

5.1.1. Очная форма обучения

№	Тема/раздел	Виды и содержание самостоятельной работы	Трудоемкость, часов
2	Основы техники ходьбы и бега	<i>Работа с лекционным материалом.</i> <i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Виды и особенности ходьбы и бега на различные дистанции. 2. Сходство и различие движений в ходьбе и беге. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Жилкин, А. И. Теория и методика лёгкой атлетики : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – 7-е изд., испр. – Москва : Академия, 2013. – 464 с. 2. Лёгкая атлетика: учебник / под общей редакцией Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина. - Москва : Физическая культура, 2010. - 448 с. 3. Физическая культура : учебник / ред. М. Я. Виленский. – Москва : КНОРУС, 2012. – 424 с. – Прил.: с. 417-424.	2
3	Основы техники прыжков и метаний	<i>Работа с лекционным материалом.</i> <i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Сходства и различия в технике метаний. 2. Факторы, влияющие на дальность полета снаряда. 3. Способы держания снарядов. 4. Разновидности разгона снаряда. 5. Полет снаряда, аэродинамические свойства снарядов. 6. Влияние внешней среды на дальность полета снарядов. 7. Сходства и различие техники в разных видах прыжков. 8. Динамическая нагрузка при отталкивании и приземлении. 9. Сходства и различия техники в разных видах прыжков.	2

		<i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Жилкин, А. И. Теория и методика лёгкой атлетики : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – 7-е изд., испр. – Москва : Академия, 2013. – 464 с. 2. Лёгкая атлетика: учебник / под общей редакцией Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина. - Москва : Физическая культура, 2010. - 448 с. 3. Физическая культура : учебник / ред. М. Я. Виленский. – Москва : КНОРУС, 2012. – 424 с. – Прил.: с. 417-424.	
6	Анализ техники бега на короткие дистанции и методика обучения	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Особенности техники бега на различные дистанции. 2. Основные упражнения для обучения технике бега. 3. Ошибки и способы их устранения. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Жилкин, А. И. Теория и методика лёгкой атлетики : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – 7-е изд., испр. – Москва : Академия, 2013. – 464 с. 2. Лёгкая атлетика: учебник / под общей редакцией Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина. - Москва : Физическая культура, 2010. - 448 с. 3. Физическая культура : учебник / ред. М. Я. Виленский. – Москва : КНОРУС, 2012. – 424 с. – Прил.: с. 417-424.	2
9	Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание» и прыжка в длину способом «согнув ноги»	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> Совершенствование двигательных умений и навыков, индивидуального спортивного мастерства, осваивают особенности технико-тактических действий в прыжках. <i>Подготовка к контрольной работе №1 по теме «Анализ техники видов легкой атлетики и методика обучения» (приложение 1)</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Жилкин, А. И. Теория и методика лёгкой атлетики : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – 7-е изд., испр. – Москва : Академия, 2013. – 464 с. 2. Лёгкая атлетика: учебник / под общей редакцией Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина. - Москва : Физическая культура, 2010. - 448 с. 3. Физическая культура : учебник / ред. М. Я. Виленский. – Москва : КНОРУС, 2012. – 424 с. –	2

		Прил.: с. 417-424.	
10	Методика проведения занятий по легкой атлетике с детьми и подростками	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Анатомо-физиологические особенности различных групп занимающихся легкой атлетикой. 2. Особенности организации спортивно-оздоровительной работы в учреждениях различного типа; 3. Гигиенические факторы, учитываемые при организации занятий легкой атлетикой; 4. Естественнo-средовые факторы, влияющие на организацию занятий легкой атлетикой. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Жилкин, А. И. Теория и методика лёгкой атлетики : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – 7-е изд., испр. – Москва : Академия, 2013. – 464 с. 2. Лёгкая атлетика: учебник / под общей редакцией Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина. - Москва : Физическая культура, 2010. - 448 с. 3. Физическая культура : учебник / ред. М. Я. Виленский. – Москва : КНОРУС, 2012. – 424 с. – Прил.: с. 417-424.	2
11	Двигательные качества и методика их развития на занятиях по легкой атлетике	<i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Возрастные особенности развития физических качеств. 2. Формы, средства и методы занятий легкой атлетикой в зависимости от возраста и специализации в легкой атлетике. <i>Подготовка к контрольной работе № 2 по теме «Формирование двигательной функции средствами легкой атлетики» (приложение 1)</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i> <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Жилкин, А. И. Теория и методика лёгкой атлетики : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – 7-е изд., испр. – Москва : Академия, 2013. – 464 с. 2. Лёгкая атлетика: учебник / под общей редакцией Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина. - Москва : Физическая культура, 2010. - 448 с. 3. Физическая культура : учебник / ред. М. Я. Виленский. – Москва : КНОРУС, 2012. – 424 с. – Прил.: с. 417-424.	2

5.2. Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы

Методические рекомендации для самостоятельного изучения вопросов по теме

В связи с тем, что значительное время при освоении учебной дисциплины отводится на самостоятельную работу, обучающемуся в процессе подготовки к практическим

занятиям, а также при самостоятельном изучении первоисточников и специальной аналитической литературы предлагается подумать над контрольными вопросами. Эти вопросы не повторяют вопросы лекций, практических занятий, самостоятельной работы, зачёта, но обращают внимание на проблемный характер изучаемых тем и предлагают подумать и определить собственное отношение к тем или иным аспектам и предложить решение проблемы.

Методические рекомендации для подготовки к контрольной работе

Примерные варианты контрольных работ представлены в приложении 1. Ознакомление с темами контрольных работ, их количеством, условиями ответов на вопросы контрольных работ, самими вопросами и вариантами ответов на них позволяет создать относительно полное впечатление об особенностях их проведения. При подготовке к контрольной работе по определённой теме рекомендуется повторно проанализировать теоретический материал по теме, повторить особенности методики изучения вопроса, освоенной на практическом занятии, и ознакомиться с содержанием рекомендованных разделов учебных пособий.

5.3. Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося

Критерии оценки самостоятельного изучения материала

Результаты самостоятельного изучения материала обсуждаются на практических занятиях, оценивание производится по следующим критериям:

оценка «отлично»	По самостоятельно изученным темам/вопросам отвечает полно и правильно; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания обучающимся данного материала
оценка «хорошо»	Дает правильные ответы, допускает неточности или недочеты, может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания обучающимся данного материала
оценка «удовлетворительно»	Отвечает, но допускает ошибки, излагает материал недостаточно логично и последовательно; затрудняется при ответах на вопросы преподавателя; с трудом приводит отдельные примеры из практики
оценка «неудовлетворительно»	Не отвечает или отвечает неправильно, только иногда дает правильные ответы; не приводит примеров из практики

Критерии оценки подготовки к контрольной работе по теме

При оценке результатов достижения компетенций посредством контрольной работы в виде тестовых заданий применяется следующая шкала

оценка «отлично»	выставляется при условии выбора обучающимся 90-100% правильных ответов при тестировании
оценка «хорошо»	выставляется при условии выбора обучающимся 76-89 % правильных ответов при тестировании
оценка «удовлетворительно»	выставляется при условии выбора обучающимся 61-75 % правильных ответов при тестировании

оценка «неудовлетворительно»	выставляется при условии выбора обучающимся менее 60 % правильных ответов при тестировании
---------------------------------	---

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

Таблица раздела 1 «РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ» демонстрирует взаимосвязь педагогического контроля с соотнесенными с основной профессиональной образовательной программой профессиональными стандартами - в ней определены трудовые функции профессиональных стандартов, выполнение которых обеспечивает формирование соответствующих компетенций в рамках учебной дисциплины.

6.2. Индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Шкала оценивания	Уровень сформированной компетенции
Знает (соответствует таблице раздела 1)	Знает	отлично	высокий
		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый
	Не знает	неудовлетворительно	недостаточный
Умеет (соответствует таблице раздела 1)	Умеет	отлично	высокий
		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый
	Не умеет	неудовлетворительно	недостаточный
Имеет опыт или навык/владеет (при наличии) (соответствует таблице раздела 1)	Имеет опыт/владеет	отлично	высокий
		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый
	Не владеет	неудовлетворительно	недостаточный

6.3. Соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Уровень сформированной компетенции
-----------------------	---------------------	------------------------------------

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Уровень сформированной компетенции
Знает (соответствует таблице раздела 1)	Показывает полные и глубокие знания, логично и аргументировано отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, показывает высокий уровень теоретических знаний	высокий
	Показывает глубокие знания, грамотно излагает ответ, достаточно полно отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, в то же время при ответе допускает несущественные ошибки	повышенный
	Показывает достаточные, но не глубокие знания, при ответе не допускает грубых ошибок или противоречий, однако в формулировании ответа отсутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами. Для получения правильного ответа требуются уточняющие вопросы	пороговый
	Показывает недостаточные знания, не способен аргументировано и последовательно излагать материал, допускает грубые ошибки, неправильно отвечает на дополнительные вопросы или затрудняется с ответом	недостаточный
Умеет (соответствует таблице раздела 1)	Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач, способен предложить альтернативные решения анализируемых проблем, формулировать выводы	высокий
	Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач, способен формулировать выводы, но не может предложить альтернативные решения анализируемых проблем	повышенный
	При решении конкретных практических задач возникают затруднения	пороговый
	Не может решить практические задачи	недостаточный
Имеет опыт или навык/владеет (при наличии) (соответствует таблице раздела 1)	Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, способен оценить результат своей деятельности	высокий
	Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, затрудняется оценить результат своей деятельности	повышенный
	Демонстрирует слабые навыки, необходимые для профессиональной деятельности	пороговый
	Отсутствие навыков или неспособность их продемонстрировать	недостаточный

6.4. Методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы

6.4.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (зачёт), оценивающих знания

1. История развития легкой атлетики. Эволюция техники легкоатлетических упражнений (на примере одного вида легкой атлетики).
2. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
3. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
4. Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой и профилактика травматизма.
5. Методы, средства и задачи обучения в легкой атлетике.
6. Урок - основная форма обучения (подготовительная, основная и заключительная части).
7. Методика проведения занятий по легкой атлетике с детьми и подростками.
8. Основы техники ходьбы.
9. Основы техники бега.
10. Основы техники метаний.
11. Основы техники прыжков.
12. Анализ техники бега на короткие дистанции.
13. Анализ техники бега на средние дистанции.
14. Анализ техники прыжков в высоту способом "перешагивание".
15. Анализ техники метания мяча, гранаты.
16. Анализ техники спортивной ходьбы.
17. Методика обучения технике бега на короткие дистанции (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
18. Методика обучения технике спортивной ходьбы (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
19. Методика обучения технике бега на средние дистанции (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
20. Методика обучения технике прыжка в высоту способом "перешагивание" (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
21. Методика обучения технике метания мяча (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
22. Методика обучения технике метания гранаты (задачи, средства обучения, методические указания, ошибки и способы их устранения).
23. Виды соревнований. Календарь соревнований и положение о соревнованиях (цели и задачи; организация, проводящая соревнования; участники, сроки и место соревнований, заявки, награждение и другие положения)
24. Права и обязанности главного судьи и главного секретаря соревнований.
25. Правила соревнований по спортивной ходьбе. (Состав судейской бригады и их обязанности. Место проведения соревнований, инвентарь и оборудование. Судейство.)
26. Правила соревнований в беге на короткие дистанции. (Состав судейской бригады и их обязанности. Место проведения соревнований, инвентарь и оборудование. Судейство.)
27. Правила соревнований в беге на средние дистанции. (Состав судейской бригады и их обязанности. Место проведения соревнований, инвентарь и оборудование. Судейство.)

28. Правила соревнований по метанию мяча. (Состав судейской бригады и их обязанности. Место проведения соревнований, инвентарь и оборудование. Судейство.)
29. Правила соревнований по метанию гранаты. (Состав судейской бригады и их обязанности. Место проведения соревнований, инвентарь и оборудование. Судейство.)
30. Правила соревнований по прыжкам в высоту. (Состав судейской бригады и их обязанности. Место проведения соревнований, инвентарь и оборудование. Судейство.)
31. Участники, представители, капитаны команд. Их права и обязанности. Места проведения соревнований в различных видах легкой атлетики.
32. Методика воспитания силовых способностей легкоатлетическими средствами и особенности их проявления в легкой атлетике.
33. Методика воспитания скоростных и скоростно-силовых способностей легкоатлетическими средствами и особенности их проявления в легкой атлетике.
34. Методика воспитания выносливости легкоатлетическими средствами и особенности ее проявления в легкой атлетике.
35. Методика воспитания гибкости и двигательного координационных способностей легкоатлетическими средствами и особенности их проявления в легкой атлетике.

6.4.2. Перечень заданий для промежуточной аттестации зачёт, оценивающих знания и умения

Ситуационная задача №1

Спортсмен при прыжке в длину ставит толчковую ногу с пятки, что приводит к потере скорости. Объясните, как должна выполняться постановка ноги при отталкивании и почему.

Ситуационная задача №2

При метании мяча ученик выпускает снаряд под углом 45° . Соответствует ли это оптимальному углу вылета для мяча? Если нет, то какой угол рекомендуется и почему?

Ситуационная задача №3

В беге у ученика наблюдается сильное сгибание опорной ноги в колене. Как помочь ученику исправить ошибку?

Ситуационная задача №4

При беге на длинные дистанции у спортсмена наблюдается большая амплитуда вертикальных колебаний ОЦМТ (8–10 см). Как это влияет на экономичность бега и что посоветовать?

Ситуационная задача №5

Ученик при прыжке в длину использует способ «согнув ноги», но приземляется неустойчиво. Какие движения в полётной фазе следует усилить для улучшения результата?

Ситуационная задача №6

В спринтерском беге ученик имеет высокую частоту шагов, но малую их длину. Как можно увеличить длину шага без потери частоты?

Ситуационная задача №7

Ученик при метании мяча не убедился, что в секторе никого нет, и случайно попал в другого ученика. Какие правила безопасности были нарушены и как их донести до занимающихся?

Ситуационная задача №8

На уроке лёгкой атлетики ученик пришёл в неспортивной обуви (скользящая подошва). Допустимо ли его участие в прыжках в длину? Обоснуйте ответ.

Ситуационная задача №9

Ученик не может освоить ритм последних шагов разбега в прыжках в длину. Какие упражнения вы предложите для отработки ритма разбега?

Ситуационная задача №10

На уроке лёгкой атлетики нужно обучить технике бега. Составьте план-конспект подготовительной части урока (8-10 минут).

Ситуационная задача №11

Ученик боится выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание». Какие подводящие упражнения помогут преодолеть страх?

Ситуационная задача №12

При изучении техники бега на средние дистанции ученики быстро устают и теряют контроль за техникой. Как построить обучение, чтобы сохранить правильную технику на фоне утомления?

Ситуационная задача №13

Ученик спрашивает, почему бег на 400 м относится к спринту, если дистанция кажется длинной. Дайте развёрнутый ответ на основе классификации беговых дисциплин.

Ситуационная задача №14

Чем отличается метание от толкания в лёгкой атлетике? Приведите примеры снарядов для каждого вида.

Ситуационная задача №15

Ученик путает понятия «угол вылета» и «угол отталкивания» в прыжках в длину. Дайте чёткие определения и объясните их значение для результата.

Ситуационная задача №16

При проведении урока по метаниям в зале одновременно занимаются две группы. Как организовать пространство, чтобы обеспечить безопасность?

Ситуационная задача №17

Ученик опоздал на урок и не прошёл инструктаж по безопасности. Можно ли допустить его к занятиям? Обоснуйте ответ.

Ситуационная задача №18

На соревнованиях по прыжкам в длину участник превысил время на выполнение попытки. Какое решение должен принять судья?

Ситуационная задача №19

При разметке разбега для прыжков в высоту ученик использует цветные ленты, которые могут мешать другим участникам. Разрешается ли это правилами?

6.4.3. Перечень практических заданий (кейсов, ситуационных задач, другого) на зачёте, необходимых для оценки умений и опыта деятельности

Перечень спортивных нормативов, необходимых для оценки умений и опыта деятельности

№	Виды легкой атлетики	Нормативы	
		женщины	мужчины
1	Бег 100м, сек	16.7	13.0
2	Бег 3000м, мин	-	12.30
3	Бег 2000м, мин	10.30	-
4	Спортивная ходьба 1000м, мин.	-	6.00
5	Спортивная ходьба 400м, мин.	2.45	-
7	Прыжки в высоту способом «перешагивание», см	110	130
8	Метание мяча, м	27	40
9	Метание гранаты, м	20	35

6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации

№ п/п	Тема или раздел	Код контролируемых компетенций	Номер зачётного вопроса для контроля знаний	Номер ситуационной задачи для контроля знаний и умений	Номер практического задания для контроля сформированности умений и опыта практической деятельности
1.	Введение в предмет. Классификация видов легкой атлетики. Урок по легкой атлетике.	ОК – 4; ОК – 8; ПК –3.1	1;2;3;4;5;6	1;2;3;4;5;6;	
2.	Основы техники ходьбы и бега	ОК – 4; ОК – 8; ПК –3.1	5;8;9	2;3;4;7;8	1-5
3.	Основы техники прыжков и метаний	ОК – 4; ОК – 8; ПК –3.1	5;10;11	1	7-9
4.	Анализ техники ходьбы и методика обучения	ОК – 4; ОК – 8; ПК –3.1	8;16;18;24;25	2	1-5
5.	Анализ техники бега на средние дистанции и методика обучения	ОК – 4; ОК – 8; ПК –3.1	9;13;19; 24;27	4;10;	
6	Анализ техники бега на короткие дистанции и методика обучения	ОК – 4; ОК – 8; ПК –3.1	12;17;23;24;26;31	3;9;	1
7	Анализ техники метания мяча и методика обучения	ОК – 4; ОК – 8; ПК –3.1	10;15;21;23;24;28	6;11;14;15	8
8	Анализ техники метания гранаты и методика обучения	ОК – 4; ОК – 8; ПК –3.1	10;15;22;23;24;29	5;12;14;15	9
9	Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание» и прыжка в длину способом «согнув ноги»	ОК – 4; ОК – 8; ПК –3.1	11;14;20; 23;24;30;31	13;	7
10	Методика проведения занятий по легкой атлетике с детьми и подростками	ОК – 4; ОК – 8; ПК –3.1	7;17;18;19;20;21;22	1;2;3;4;5;6;	

11	Двигательные качества и методика их развития на занятиях по легкой атлетике	ОК – 4; ОК – 8; ПК – 3.1	32;33;34;35	1;2;3;4;5;6;	
----	---	--------------------------	-------------	--------------	--

6.6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности при проведении промежуточной аттестации

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, подробно описаны в Положении о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта» (принято решением учёного совета ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» 24 апреля 2025 года, протокол № 09, введено в действие приказом ректора ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» № 78 от 24 апреля 2025 года).

Критерии оценивания ответа обучающегося на зачёте

«зачтено»	Обучающийся обнаруживает знание большей части основного учебного материала в объёме, необходимом для дальнейшего обучения и предстоящей работы по профессии, возможны некоторые неточности при ответе и/или интерпретации примеров из образовательной практики, которые обучающийся исправляет после пояснений, данных преподавателем; владеет навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач. Уровень сформированности компетенций - не ниже порогового
«не зачтено»	Обучающийся имеет существенные пробелы в теоретических знаниях содержания дисциплины, допускает принципиальные ошибки при выполнении заданий, не способен решать профессиональные задачи. Уровень сформированности компетенций - недостаточный

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

7.1.1. Рекомендуемая литература (основная)

1. Жилкин, А. И. Теория и методика лёгкой атлетики : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. — 7-е изд., испр. — Москва : Академия, 2013. - 464 с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат).
2. Лёгкая атлетика : учебник / под общей редакцией Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина. - Москва : Физическая культура, 2010. - 448 с.
3. Физическая культура : учебник / ред. М. Я. Виленский. – Москва : КНОРУС, 2012. – 424 с. – Прил.: с. 417-424.

Рекомендуемая литература(дополнительная)

1. Германов, Г.Н. Двигательные способности и навыки: разделы теории физической культуры : учеб. пособие для студ.-бакалавров и магистров высш. учеб. заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 "Физическая культура", 44.03.01, 44.04.01 "Пед. образование" / Г.Н. Германов. - Воронеж : Элист, 2017. - 302 с.
2. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов : учебник/ В.Д. Фискалов. - Москва:

Советский спорт, 2010. - 392 с. : ил.

3. Ершов, В.Ю. Интегративный подход к обучению легкой атлетике [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие / В.Ю. Ершов, Е.А. Михайлова. - Электрон. поисковая прогр. - Великие Луки, 2013- Режим доступа: <http://www.rucont.ru>. - Загл. с экрана.
4. Базовые виды спорта: легкая атлетика [Электронный ресурс]: учеб. пособие / С.Е. Войнова, М.Ю. Щенникова, В.Е. Лутковский [и др.]. - Электрон. дан. - СПб. : НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2009. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК.-Загл. с экрана.
5. Бегай, прыгай, метай!/ред.В.В.Балахничев,В.Б.Зеличенко.- Москва:Человек,2013.-212с.

7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»

1. Министерство спорта Российской Федерации: сайт. – Москва: Министерство спорта Российской Федерации, 2008-2019. - URL: <http://minsport.gov.ru> (дата обращения: 26.08.2025).
2. Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал: сайт. - Москва. - URL: <http://www.teoriya.ru/ru> (дата обращения: 26.08.2025).
3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно-методический журнал: сайт. - URL: <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> (дата обращения: 26.08.2025).
4. Культура физическая и здоровье: научно-методический журнал: сайт. – Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2013. - URL: <http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content.html> (дата обращения: 26.08.2025).
5. Спортивно-педагогическое образование: сетевое издание // ГЦОЛИФК Российский университет спорта: сайт. - URL: https://gtsolifk.ru/nauka/gurnali/sportivno-pedagogicheskoe-obrazovanie-setevoe-izdanie/vipuski_04391 (дата обращения: 26.08.2025).
6. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал: сайт. – Санкт-Петербург: Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, 2021. - URL: <https://uchzapiski.lesgaft.spb.ru/ru/nauka/journal/261/view#archie> (дата обращения: 26.08.2025).

7.3. Программное обеспечение

1. Microsoft Office 2007
2. Microsoft Windows XP
3. Microsoft Windows 7
4. «Личный кабинет обучающегося» на взб-ресурсе собственной разработки

7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

7.4.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети

1. Электронная библиотека Национального государственного университета им. Лесгафта (Санкт-Петербург). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
2. Электронная библиотека Московской государственной академии физической культуры (Малаховка). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
3. Электронная библиотека Сибирского университета физической культуры (Омск). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
4. Электронная библиотека Воронежской государственной академии спорта. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

7.4.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в сети «Интернет» (заключены договора с ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»)

1. РУКОНТ: национальный цифровой ресурс: межотраслевая электронная библиотека: сайт / Консорциум «КОНТЕКСТУМ». – Москва, 2010. – URL: <http://lib.rucont.ru/search> (дата обращения: 26.08.2025). – Режим доступа: для авторизов. пользователей.

7.4.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа

1. Электронная библиотека: библиотека диссертаций: сайт / Российская государственная библиотека. – Москва: РГБ, 2003 - . – URL: <https://search.rsl.ru/#digitalAvail=digitized&digitalAvail=accessFree&col=autoref&col=disser> (дата обращения: 26.08.2025).

2. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000 -. – URL: <http://www.elibrary.ru> (дата обращения: 26.08.2025).

3. Научная педагогическая электронная библиотека: сайт / Научная педагогическая библиотека им К.Д. Ушинского. – Москва, 2021. – URL: <http://elib.gnpbu.ru> (дата обращения: 26.08.2025).

4. Большая бесплатная библиотека: сайт. – URL: <http://tululu.org/> (дата обращения: 26.08.2025).

5. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»: сайт. – Москва. – URL: <http://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 26.08.2025).

6. Физкультура и спорт: сайт. - URL: <https://www.fizkulturai sport.ru/> (дата обращения: 26.08.2025).

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Аудитория №501 учебно-спортивного комплекса, пл. Юбилейная д.4, к. 2	24 посадочных места, доска информационная пластиковая, переносной мультимедиа проектор BenQ MP 522 с дистанционным пультом, переносной ноутбук Samsung R 510, мышь компьютерная
Зал легкой атлетики №108 учебно-спортивного комплекса, пл. Юбилейная д.4, к. 2	Зона приземления 3,0×6,0×0,6 м (6 кубов) для прыжков в высоту – 1 комплект Защитный чехол – 1 шт. Стойка для прыжков в высоту соревновательная – 1 пара Колодка стартовая соревновательная (переносная) - 6 шт. Барьеры соревновательные -7 шт. Барьеры тренировочные -10 шт. Мат гимнастический – 6 шт. Планка для прыжков высоту – 1 шт. Круг для толкания ядра разборный – 1 шт.

	Упор для ног для толкания ядра (съемный) – 1 шт. Мяч теннисный -10 шт. Рулетка 10 м – 1 шт.
Инвентарная зала легкой атлетики №108 учебно-спортивного комплекса, пл. Юбилейная д.4, к. 2	Сектор для прыжков в высоту (в комплекте: мат поролоновый 3×2×0,6 м - 6 шт.; стойки для прыжков в высоту - комплект (2 шт.); планка для прыжков в высоту 2 шт.); стойка для штанги -2 шт.; стойка для дисков; штанга (в комплекте 90 кг); барьеры 6 шт.; сектор для толкания ядра разборный (в комплекте: основание, круг, упор)
Комплекс строений (стадион), Псковская область, г. Великие Луки, ул. Клевцова, д б/н	Круг для толкания ядра – 1 шт. Упор для ног для толкания ядра – 1 шт. Стол-подставка для ядер – 1 шт. Круг для метания диска – 1 шт. Сетка защитная – 1 шт. Стол-подставка для дисков – 1 шт. Барьеры соревновательные -40 шт. Яма для прыжков в длину и тройным – 1 шт. Планка для отталкивания в прыжков в длину и тройным (съемная) – 2 шт. Переключатель двухуровневая – 1 шт.
Инвентарная комната № 102 комплекса строений, Псковская область, г. Великие Луки, ул. Клевцова, д б/н	Ядро соревновательное 3/85 кг – 3 шт. Ядро соревновательное 4/100 кг – 3 шт. Ядро соревновательное 7,26/113 кг – 3 шт. Ядро тренировочное 4 кг – 2 шт. Ядро тренировочное 5 кг – 3 шт. Ядро тренировочное 6 кг – 6 шт. Ядро тренировочное 7,257 кг – 15 шт. Диск соревновательный 1 кг – 3 шт. Диск соревновательный 2 кг – 3 шт. Диск тренировочный 1 кг – 14 шт. Диск тренировочный 2 кг – 30 шт. Граната для метания 500 г – 25 шт. Граната для метания 700 г – 25 шт. Мяч для метания – 50 шт. Указатели метража разметки (колышки)– 36 шт. Указатели метража разметки для сектора метания – 4 шт. Зона приземления 4,0×6,0×0,6 м (6 кубов) для прыжков в высоту – 1 комплект Планка для прыжков в высоту – 3 шт. Стойка для прыжков в высоту соревновательная – 1 пара
Помещения для самостоятельной работы	
Аудитория № 131 учебного корпуса № 1, пл. Юбилейная д.4	10 посадочных мест, стульев – 13 штук, столов ученических – 10 штук, стол преподавателя, доска.

	Персональные компьютеры Формоза – 11 штук, мониторы Samsung 710 N – 11 штук; принтер P2015d-8067-00, кондиционер, вешалка – 1 шт.
--	---

9. ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий по дисциплине

9.1. Очная форма обучения

№ п/п	Темы лекций, лабораторных, практических и семинарских занятий в хронологическом порядке	Перечень необходимого оборудования, наглядные пособия	Количество часов и вид занятия	Возможность применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при проведении учебного занятия (да/нет)
1.	Введение в предмет. Классификация видов легкой атлетики. Урок по легкой атлетике.	Мультимед. комплект, методические рекомендации	Теоретич. занятие 2 часа	да
2.	Основы техники ходьбы и бега	Мультимед. комплект, методические рекомендации	Теоретич. занятие 2 часа	да
3.	Основы техники прыжков и метаний	Мультимед. комплект, методические рекомендации	Теоретич. занятие 2 часа	да
4.	Анализ техники ходьбы и методика обучения	Секундомер	Практич. занятия 2 часа	да
5.	Анализ техники бега на средние дистанции и методика обучения	Секундомер	Практич. занятия 2 часа	да
6.	Анализ техники бега на короткие дистанции и методика обучения	Секундомер	Практич. занятия 2 часа	да
7.	Анализ техники метания мяча и методика обучения	Мячи для метания, указатели метража, рулетка	Практич. занятия 2 часа	да
8.	Контрольная работа №1 на тему «Анализ техники видов легкой атлетики и методика обучения»		Практич. занятия 2 часа	да
9.	Анализ техники метания гранаты и методика обучения	Гранаты для метания, указатели	Практич. занятия 2 часа	да

		метража, рулетка		
10.	История развития техники прыжка в высоту. Характеристика техники прыжка в высоту способом «перешагивание» и прыжка в длину способом «согнув ноги»	Стойка для высоты, планка, измеритель.	Практич. занятия 6 часа	да
11.	Средства обучения и методические указания. Основные ошибки, способы их предупреждения и исправления. Правила соревнований в прыжках.	Стойка для высоты, планка, измеритель.	Практич. занятия 6 часа	
12.	Методика проведения занятий по легкой атлетике с детьми и подростками	Мультимед. комплект, методические рекомендации	Практич. занятия 2 часа	да
13.	Контрольная работа №2 на тему: «Формирование двигательной функции средствами легкой атлетики»		Практич. занятия 2 часа	
14.	Двигательные качества и методика их развития на занятиях по легкой атлетике	Мультимед. комплект, методические рекомендации	Практич. занятия 4 часа	да

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

Примерные вопросы к контрольным работам в виде фонда оценочных средств для проведения диагностической работы с целью оценивания достижения результатов обучения

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №1

по дисциплине «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности (легкая атлетика)»

Тема: Анализ техники видов легкой атлетики и методика обучения

Вариант 1

1) Назовите периоды и фазы движения в спортивной ходьбе и их краткая характеристика:

2) Назовите факторы, влияющие на результат в спортивной ходьбе?

3). Назовите типичные ошибки при обучении техники спортивной ходьбы

№ п/п	Ошибки	Способ исправления ошибки

4).Прыжок в высоту – целостное действие, его можно расчленить на части. Напишите их:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)

5). Охарактеризуйте эти части, заполнив таблицу:

Название части прыжка в высоту	Начало части	Окончание	Цель
	от	до	
	от	до	
	от	до	
	от	до	

Вариант 2

1) Назовите периоды и фазы движения в беге и их краткая характеристика:

2) Назовите факторы, влияющие на результат в беге на короткие дистанции?

3). Назовите типичные ошибки при обучении техники бега на короткие дистанции

№ п/п	Ошибки	Способ исправления ошибки

4). Напишите последовательность задач при обучении метанию мяча и гранаты?:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)

5). Охарактеризуйте части метания гранаты, заполнив таблицу:

Название части метания гранаты	Начало части	Окончание	Цель
	от	до	
	от	до	
	от	до	
	от	до	
	от	до	

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №2
по дисциплине «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности
(легкая атлетика)»

Тема: Формирование двигательной функции средствами легкой атлетики

Вариант 1

1. Прочитайте вопрос и выберите правильные ответы.

Сопоставьте физические качества в левом столбце (А-Г) с их определениями из правого (1-4).

Физическое качество		Определение	
А	Быстрота	1	Способность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противостоять ему за счёт мышечных напряжений
Б	Выносливость	2	Способность человека совершать какое-нибудь движение за короткий промежуток времени
В	Сила	3	Способность человека выполнять заданное физическое упражнение без потери мощности, преодолевая утомление
Г	Ловкость	4	Способность человека выполнять движения с большой амплитудой
Д	Гибкость	5	Способность человека овладевать новыми движениями и их сочетаниями, умение быстро и правильно действовать в изменяющихся условиях

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г	Д

2. Прочитайте текст и установите соответствие.

Установите соответствие между физическими качествами и наиболее благоприятными возрастными периодами для их развития. Каждому утверждению в левом столбце (А-Г) подберите наиболее соответствующую позицию правого столбца (1-4):

Физические качества		Наиболее благоприятные периоды для развития	
А	Быстрота	1	9-14
Б	Сила	2	6-13 лет
В	Гибкость	3	14-19 лет
Г	Выносливость	4	13-17 лет

Запишите выбранные шифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

3. Прочитайте текст, выберите правильные ответы.

Что из перечисленных вариантов относится к физическим качествам спортсмена?

1. Ловкость
2. Терпение
3. Целеустремленность
4. Гибкость

Ответ:

4. Прочитайте задание и установите последовательность.

Расставьте частные задачи заключительной части урока в соответствии с правильной последовательностью их проведения на уроке:

- а) Дать задание на дом;
- б) Подвести итоги урока;
- в) Способствовать восстановлению занимающихся;
- г) Активизировать внимание занимающихся.

Запишите ответ в таблицу:

Первое	Второе	Третье	Четвертое

5. Прочитайте текст и впишите ответ.

Перечислите виды гибкости по форме проявления.

Ответ:

Вариант 2**1. Прочитайте задание и установите последовательность.**

Расставьте моменты и фазы во время периода опоры в беге в правильной последовательности.

- А. Момент постановки ноги;
- Б. Момент вертикали;
- В. Фаза отталкивания;
- Г. Фаза амортизации;
- Д. Момент отрыва ноги.

Запишите ответ в таблицу:

Первое	Второе	Третье	Четвертое	Пятое

2. Прочитайте текст и установите соответствие.

В зависимости от выделяемой особенности

в тренировке легкоатлетов используются различные методы физического воспитания.

Каждому утверждению в левом столбце (А-Г) подберите наиболее соответствующую позицию правого столбца (1-4):

Метод физического воспитания		Описание метода	
А	Непрерывный метод	1	Серийное повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединенных в комплекс в соответствии с определенной упорядоченной схемой
Б	Переменный метод	2	Характеризуется повторным выполнением заданных движений, действий по ходу данного, отдельного занятия без сколько-нибудь существенных изменений их структуры и внешних параметров нагрузки
В	Повторный метод	3	Характеризуется изменением воздействующих факторов по ходу упражнения
Г	Круговой метод	4	Характеризуется слитностью воздействий, организуемых таким образом, что задаваемая нагрузка не прерывается интервалами отдыха

Запишите выбранные шифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

3. Прочитайте текст и впишите ответ.

Перечислите факторы, от которых зависит дальность полета гранаты.

Ответ:

4. Прочитайте текст и напишите ответ.

Стереотипно повторяющиеся одни и те же двигательные действия, одинаковые по структуре называются

Ответ:

5. Прочитайте текст и напишите ответ.

Прыжки в длину с разбега условно можно разделить на составные части в соответствии с их задачами. Перечислите эти части: _____

Ответ:

Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Рабочая программа дисциплины (модуля) адаптируется при необходимости для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) или инвалидностью и дополняется нижеследующими особенностями при ее освоении такими обучающимися. Используются следующие образовательные технологии с учетом их адаптации для лиц с ОВЗ или инвалидностью:

Образовательные технологии	Цель	Адаптированные методы
Проблемное обучение	Развитие познавательной способности, активности, творческой самостоятельности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Поисковые методы, постановка познавательных задач с учетом индивидуального социального опыта и особенностей лиц с ОВЗ или инвалидностью
Концентрированное обучение	Создание блочной структуры учебного процесса, наиболее отвечающей особенностям здоровья лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы, учитывающие динамику и уровень работоспособности лиц с ОВЗ или инвалидностью
Модульное обучение	Гибкость обучения, его приспособление к индивидуальным потребностям лиц с ОВЗ или инвалидностью	Индивидуальные методы обучения: индивидуальный темп и график обучения с учетом уровня базовой подготовки лиц с ОВЗ или инвалидностью
Дифференцированное обучение	Создание оптимальных условий для выявления индивидуальных интересов и способностей лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы индивидуального личностно-ориентированного обучения с учетом ОВЗ и личностных психолого-физиологических особенностей
Развивающее обучение	Ориентация учебного процесса на потенциальные возможности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Вовлечение обучающихся с ОВЗ и инвалидов в различные виды деятельности, развитие сохранных возможностей
Социально-активное, интерактивное обучение	Моделирование предметного и социального содержания учебной деятельности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы социально-активного обучения, игровые методы с учетом социального опыта лиц с ОВЗ или инвалидностью
Рефлексивное обучение, развитие критического мышления	Интерактивное вовлечение лиц с ОВЗ или инвалидностью в групповой образовательный процесс	Интерактивные методы обучения, вовлечение лиц с ОВЗ или инвалидностью в различные виды деятельности,

		создание рефлексивных ситуаций по развитию адекватного восприятия собственных особенностей
--	--	--

Имеется возможность беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, в учебные помещения и другие помещения ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» (на первые этажи) (имеются пандусы, поручни, расширенные дверные проёмы) по адресам:

182112, Псковская область, г. Великие Луки, ул. Клевцова, д. б/н;

182105, Псковская область, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, д. 4, корп. 2;

182105, Псковская область, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, д. 4.

Имеется возможность их пребывания в указанных помещениях. Лифтов нет. Аудитории для проведения учебных занятий с такими обучающимися располагаются на первых этажах.

Образовательные технологии применяются как с использованием универсальных, так и специальных информационных и коммуникационных средств, в зависимости от вида и характера ограниченных возможностей здоровья или инвалидностью обучающихся.

На уровне специальных приемов, используемых при обучении лиц с ОВЗ и инвалидностью используются следующие: 1) приемы, обеспечивающие доступность учебной информации (рельефное письмо и осязательное чтение для обучающихся с нарушениями зрения, жестовая речь для обучающихся с нарушениями слуха, дозированность учебной нагрузки и др.); 2) специальные приемы организации обучения (алгоритмизация учебной деятельности с учетом особенностей нарушения, специфика структурного построения занятий, и др.). 3) логические приемы переработки учебной информации (конкретизация, установление аналогий по образцам, обобщение по доступным признакам изучаемых объектов и явлений и др.); 4) приемы использования технических средств, специальных приборов и оборудования (технические средства по перекодированию зрительной и слуховой информации в доступные для сохраненных анализаторов сигналы, использование приборов, усиливающих зрительную, тактильную, слуховую и др. информацию).

Проводится дополнительная индивидуальная работа с преподавателем (индивидуальные консультации), работа с лекционным и дополнительным материалом, беседа, морально-эмоциональная поддержка и стимулирование, индивидуальная учебная работа, то есть дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, или им требуется проведение индивидуальной учебно-воспитательной работы.

Обучающимся осуществляется самостоятельная работа: работа с книгой и другими источниками информации, план-конспекты, реферативные (воспроизводящие), реконструктивно-вариативные, эвристические, творческие самостоятельные работы, проектные работы, он-лайн технологии сети «Интернет».

Конкретные формы и виды контактной работы лиц с ОВЗ или инвалидностью устанавливаются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося или, при возможности, для нескольких обучающихся. Выбор форм и видов контактной и самостоятельной работы лиц с ОВЗ или инвалидностью осуществляется с учетом их способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. Формы работы устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, на компьютере или с использованием иной техники, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.

К реализации дисциплины (модуля), в том числе при процедуре оценки уровня сформированности компетенций (в соответствии с запросами обучающихся) привлекаются услуги ассистентов, сурдопереводчиков¹, специалистов² по специальным техническим и программным средствам обучения.

Дисциплина (модуль), содержание которой направлено на спортивную подготовку обучающегося, адаптируется путем дозирования нагрузок и (или) проведения занятий теоретического характера, в том числе оценки образовательных результатов лиц с ОВЗ и инвалидов при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Обучение лиц с нарушениями слуха предполагает использование мультимедийных средств и других технических средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для слабовидящих обучающихся предусмотрена возможность просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране).

Обучение лиц с нарушениями зрения предполагает использование технических средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата в учебных аудиториях выбирается место с возможностью беспрепятственного к нему доступа на инвалидной коляске.

Дополнительное учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля):

- библиотечный фонд помимо учебной литературы включает справочно-библиографические и периодические издания в соответствии с перечнем указанным в рабочей программе дисциплины (модуля);

- обеспечивается доступ к ним обучающихся с ОВЗ и инвалидов с использованием специальных технических средств.

Дополнительное материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)³:

- Аппаратно-программный комплекс «Читающая машина» для лиц с нарушениями зрения;

- Увеличивающее телевизионное устройство для слабовидящих ElecGeste EM-302 для лиц с нарушениями зрения;

- использование звукоусиливающей аппаратуры для лиц с нарушениями слуха.

Использование оценочных средств для определения уровня сформированности компетенций обучающихся с ОВЗ и инвалидов проводится с учетом индивидуальных особенностей восприятия, переработки материала, выполнения заданий. Материалы оценочных средств при необходимости представляются обучающимся в печатном и (или) электронном, и (или) аудиоформате, т.е. в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,

¹ ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» заключён договор № б/н от 01.12.2017 года на оказание, в случае необходимости, услуг сурдопереводчика

² Приказом ректора № 201 от 25.10.2016 назначены ответственные за оказание технической помощи по каждому конкретному адресу (по каждому зданию)

³ 3 октября 2018 года заключено соглашение о сотрудничестве между ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», утвержденным в качестве образовательной организации высшего образования, подведомственной Министерству спорта Российской Федерации, на базе которой создан Ресурсный учебно-методический центр (РУМЦ) по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, и ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта». На основании пункта 3.1.4. этого соглашения о сотрудничестве РУМЦ предоставляет во временное пользование образовательной организации высшего образования технические средства обучения и оборудование Центра коллективного пользования для обучения студентов с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья

- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Текущий контроль результатов обучения осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий семинарского типа, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, или в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности; правильности выполнения требуемых действий; соответствия формы действия данному этапу усвоения учебного материала, что позволяет своевременно выявить затруднения и отставание обучающихся с ОВЗ и инвалидов и внести коррективы в учебный процесс. При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку или выполнение заданий.

Формы проведения промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ и инвалидов устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов, при необходимости предоставляется техническая помощь.

Тексты/конспекты лекций**Лекция ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ. КЛАССИФИКАЦИЯ. УРОК ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ. МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ. МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА.****План**

1. Введение в предмет «Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика)».
2. Классификация.
3. Урок по легкой атлетике.
4. Методика преподавания Терминология.
5. Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой и профилактика травматизма

1. Введение в предмет «Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика)».

Занятия легкой атлетикой как олимпийским видом спорта является мощным средством не только физического развития людей, но и их социальной и культурной интеграции в жизнь.

В мире неуклонно возрастает роль легкой атлетики. Бурными темпами растут результаты олимпийцев, их спортивное мастерство.

Наблюдается положительная динамика развития олимпийских видов спорта (легкая атлетика и др.) в России.

Место и значение легкой атлетике в системе физического воспитания

Легкая атлетика – вид спорта, объединяющий упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях и составленных из этих видов многоборьях. Древнегреческое слово «атлетика» в переводе на русский язык означает борьба, упражнение. В Древней Греции атлетами называли тех, кто соревновался в силе и ловкости. В настоящее время атлетами называют физически хорошо развитых, сильных людей.

Название «легкая атлетика» - условное, основанное на внешнем впечатлении легкости выполнения упражнений в противовес тяжелой атлетики. В ряде стран (Франция, Румыния, Страны Южной Америки) легкую атлетику называют «athletics» просто атлетика или упражнениями на дорожке и поле (США, Англия, Новая Зеландия).

Легкая атлетика один из самых популярных видов физической культуры на земном шаре. Почти во всех видах спорта в учебно-тренировочном процессе и на занятиях в различных формах используются упражнения из легкой атлетики.

Легкая атлетика является видом физической культуры, которая в свою очередь является частью физической культуры, использующей комплекс эффективных средств физического развития.

Начиная с раннего возраста легкоатлетические упражнения широко используются на занятиях по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях, школах, средних и высших учебных заведениях, в учреждениях дополнительного образования и в работе физкультурно-спортивных и физкультурно-оздоровительных организаций,

осуществляющих физкультурную работу, при самостоятельных занятиях физкультурой. Легкоатлетические упражнения повышают деятельность всех систем организма, способствуют закаливанию, профилактике различных заболеваний. Благодаря легкому дозированию могут быть использованы для развития двигательных качеств как высококвалифицированных спортсменов, так и начинающих, а так же лиц с ограниченными возможностями, для людей с ослабленным здоровьем, различного возраста и пола, в период реабилитации после перенесенных травм и заболеваний. Легкоатлетические упражнения используются как средство активного отдыха. Прикладное значение легкой атлетики трудно переоценить. Легкая атлетика широко применяется в подготовке призывников и военнослужащих, а также в период трудовой деятельности.

Доступность, относительная простота упражнений, минимум затрат позволяют заниматься различными видами легкой атлетики практически везде, и в сельской местности, и в городе.

2. Классификация.

Легкая атлетика представляет собой обобщенный вид спорта, включающий спортивные упражнения в **беге, ходьбе, прыжках, метаниях** и составленные из этих видов **многоборья**. Эти пять Разделов легкой атлетики в свою очередь подразделяются на многие виды и разновидности.

БЕГ – наиболее распространенный вид физических упражнений, который является составной частью многих видов спорта, а также различных спортивно-физкультурных комплексов. Различают следующие разновидности бега:

Гладкий - проводится на беговой дорожке по кругу (против движения часовой стрелки) на различные дистанции и/или на время. в свою очередь подразделяется на:

1. **бег на короткие дистанции** (спринт) — длина дистанции в спринте не превышает 400 метров.

2. **бег на средние дистанции**(миттельштрекерский) — дистанции от 600 до 2000 метров.

3. **бег на длинные дистанции** (стайерский) — дистанции, от 2000 метров.

3. **С препятствиями** - совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются на дистанциях, в которых необходимо преодолевать барьеры. Подразделяется на:

1. **бег с препятствиями** на дистанцию 3000 метров (стипель-чез).

2. **бег с барьерами** на спринтерских дистанциях.

4. **Бег в естественных условиях по пересеченной местности** (кросс).

5. **Эстафетный** - совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции.

2. **СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА** — это чередование шагов, выполняемых таким образом, чтобы спортсмен постоянно осуществлял контакт с землей, и при этом не происходило видимой для человеческого глаза потери контакта. Вынесенная вперед (опорная) нога должна быть полностью выпрямлена (т.е. не согнута в колене) с момента первого контакта с землей до прохождения вертикали.

3. **ПРЫЖКИ С РАЗБЕГА**, подразделяются на:

1. **Вертикальные прыжки** — прыжок в высоту, прыжок с шестом.
2. **Горизонтальные прыжки** — прыжок в длину, тройной прыжок.

4. **МЕТАНИЯ** - Комплекс спортивных дисциплин легкой атлетики, включающий:

1. **Метание диска**
2. **Метание молота**
3. **Метание копья**
4. **Толкание ядра**
5. **МНОГООБОРЬЯ:**

Мужчины (7-борье и 10-борье)

Семиборье состоит из семи видов, которые проводятся в течение двух дней подряд в следующем порядке: Первый день - 100м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, 200м;

Второй день - прыжок в длину, метание копья, 800м.

Мужское десятиборье состоит из десяти видов, которые проводятся в течение двух дней подряд в следующем порядке:

Первый день - 100м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту и 400м; Второй день - 110м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья и 1500м.

Женщины (5-борье и 10-борье)

Пятиборье состоит из пяти видов, которые проводятся в течение одного дня в следующем порядке:

прыжок в длину, метание копья, 200м, метание диска и 1500м.

Женское десятиборье состоит из десяти видов, которые проводятся в течение двух дней подряд в следующем порядке:

Первый день - 100м, метание диска, прыжок с шестом, метание копья и 400м; Второй день - 100м с барьерами, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту и 1500м.

Урок по легкой атлетике.

Конспект урока. Подготовительная часть -8-12 мин, основная часть урока – 20-25 мин, заключительная часть урока -3-5 мин.

Задачи: теоретические, обучающие, совершенствование техники видов, развитие физических качеств, воспитательные.

Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой и профилактика травматизма

I. Общие требования безопасности

Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Учащийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом проведения занятий.

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и так далее);
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- не переносить к месту занятий лопаты и грабли острием и зубьями вверх;
- по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время проведения занятий.

БЕГ

Учащийся должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5–15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

ПРЫЖКИ

Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20–40 см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из нее грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление учащегося на ноги.

Учащийся должен:

- грабли класть зубьями вниз;
- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

МЕТАНИЕ

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

Учащийся должен:

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метателя;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли.
- Не передавайте снаряд друг другу броском.
- Не метайте снаряд в необорудованных для этого местах.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Лекция ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ХОДЬБЫ И БЕГА

План

1. Сущность и критерии техники.
2. Основы техники бега.

3. Силы, действующие на спортсмена.
4. Движения ОЦМТ, вертикальные колебания ОЦМТ.
5. Анализ техники бега на короткие и средние дистанции.
6. Характеристики современной техники бега.
7. Основы техники спортивной ходьбы.

Сущность техники заключается в разумном использовании человеком своих двигательных возможностей для решения конкретной задачи. В ходьбе и беге – это преодоление дистанции за наименьшее время. Для успешного совершенствования техники недостаточно представлять себе только внешнюю форму движений, необходимо подкреплять это знаниями количественных и качественных характеристик легкоатлетических упражнений.

Оценивая технику бега и ходьбы, мы должны исходить из того, насколько она рациональна и экономична. Известно, что рациональная техника по своим внешним признакам отличается легкостью и естественностью, ритмичностью в смене фаз напряжений. В основе техники бега и ходьбы лежит отталкивание, от силы и напряжения которого зависит скорость передвижения.

Выполнение легкоатлетического упражнения всегда связано с сознанием спортсмена, с проявлением физических и волевых качеств, с уровнем функциональной подготовленности, с определенными условиями внешней среды. (Примеры).

И так, что же такое техника ?

Техника – это рациональный и эффективный способ выполнения легкоатлетического упражнения при разумном использовании своих индивидуальных способностей с целью достижения высоких спортивных результатов (В.М. Дьячков).

Основы техники это совокупность взаимосвязанных движений, определяющих структуру данного двигательного действия. Основы техники обусловлены объективными биомеханическими, физиологическими, анатомическими, психологическими закономерностями. Техника выполнения упражнения должна соответствовать уровню физической подготовленности спортсмена. Отсюда следует, что техника бега и ходьбы должна изменяться по мере совершенствования физических качеств. Поэтому технику еще называют динамическим стереотипом. Стереотипом в том смысле, что сформирован прочный навык выполнения данного упражнения, а динамический, что он вариативен в зависимости от конкретных внешних условий (встречный ветер, различная беговая дорожка) и от состояния спортсмена.

Критерии техники : 1. Рациональность с позиции биомеханики;

2. Надежность и естественность;
3. Безопасность техники (пример «сальто» в прыжках в длину);
4. Целесообразность по проявлению различных физических качеств;
5. Экономичность (экономное расходование энергии);
6. Оптимальность по функциям психической сферы.

Техника спортивного упражнения определяется такими частными характеристиками, как положение тела, направление и амплитуда движений, расстояние, угловые характеристики, ритм и скорость, взаимодействие сил и др.

Так, скорость бега будет зависеть от длины и частоты шагов .

Скорость = длина шага x частота шагов.

Спринтер с длиной шага 2 м и частотой 2 ш/с разовьет горизонтальную скорость 10 м/с

Бег и ходьба относится к циклическим, локомоторным движениям, состоит из повторения одних и тех же движений в определенной последовательности.

Цикл шага = время опоры + время полета.

У мужчин, в беге время шага = 0,210 с.

t полета = 0,123, t опоры = 0,087.

Время опоры – это мера того, как быстро спортсмен взаимодействует с опорой (измеряется в секундах).

Основы техники бега

Основой бегового движения является шаг. Оттолкнувшись от грунта одной ногой, бегун определенное расстояние преодолевает по воздуху до момента постановки другой ногой на грунт.

Цикл бега – это периодически повторяющиеся опорные и безопорные положения тела. При анализе беговых движений достаточно рассмотреть один шаг бегового движения.

Целостное движение – бег, условно можно Разделить на составляющие

1. Периоды;
2. Фазы (переход из одного положения конечности в другое);
3. Моменты (определяющие отдельные положения тела).

В двойном шаге содержатся два периода опоры и два периода полета. Период опоры включает в себя фазы торможения и отталкивания. В периоде полета различают фазы подъема и снижения ОЦМТ. Каждый период и каждая фаза имеют условные границы, которыми служат моменты движения.

I. Периоды	Периоды опоры	Периоды полета
II. Фазы	1. Торможения 2. Отталкивания	1. Подъем ОЦМТ 2. Снижение ОЦМТ
III. Моменты	1. Постановки ноги 2. Вертикаль 3. Отрыв ноги	1. Наивысшая точка подъема ОЦМТ

Объяснить составляющие угла отталкивания, угла вылета, угла постановки стопы.

Силы, действующие на спортсмена

Согласно закону физики, движение тела происходит в результате взаимодействия внутренних и внешних сил. Источником движущих сил в беге и ходьбе является работа мышц. Но одной мышечной силы для передвижения недостаточно, требуются еще и внешние силы. К внешним силам относятся: сила тяжести, сила сопротивления среды, сила реакции опоры.

Сила тяжести действует постоянно вниз, при движении тела вниз она является движущей силой, при движении вверх – тормозящей. Зависит от массы тела: $P = m \times a$.

Сопротивление среды является тормозной силой, всегда противоположна направлению движения. Зависит от скорости бега, размеров тела спортсмена и внешних условий.

Сила реакции опоры противоположна силе отталкивания ноги от грунта. Направление этой силы постоянно изменяется в различные моменты и фазы периода опоры.

Зависит от массы тела, от скорости бега и от величины мышечных усилий.

Вертикальные колебания ОЦМТ

Кроме продвижения вперед ОЦМТ совершает вертикальные и боковые колебания, которые имеют различные значения на разных дистанциях бега.

Слайд 12.

- ❖ Короткие дистанции – 8 – 11 см;
- ❖ Средние дистанции – 4 – 8 см;
- ❖ Длинные дистанции – 2 – 4 см;
- ❖ Спортивная ходьба – 0 см.

Для оценки техники бега можно рекомендовать следующие формулы:

1. Коэффициент техничности $K = \frac{f}{AL}$, где
(Ю.Д. Тюрин) A – показатель активности бега; f – частота шагов; L – длина шага.

t полета

2. Активность бега $A = \frac{t_{\text{отталкивания}}}{t_{\text{опоры}}}$

t отталкивания

3. Опорный показатель $ОП = \frac{t_{\text{амортизации}}}{t_{\text{отталкивания}}}$

t амортизации

Основы техники ходьбы

Ходьба – естественный способ перемещения человека, выполняемая отталкиванием от грунта. Главное отличие от бега заключается в том, что при ходьбе имеется постоянная опора на грунт одной или двумя ногами. Период опоры каждой ногой значительно длиннее, чем период маха.

Способ передвижения	Длина шага (см)	Частота шагов (ш/м)	Скорость (м/с)
1. Обычная ходьба	70 – 85	120 – 150	1,7 – 1,8
2. Спортивная ходьба	115 – 120	200 – 220	4 – 5
3. Спортивный бег	220 – 250	270 – 300	10 – 12

Циклом движения в ходьбе является двойной шаг (шаг с левой ноги и с правой). В одном цикле имеются два периода одиночной опоры и два – двойной опоры. Период одиночной опоры включает две фазы – задний шаг и передний шаг.

Первая фаза – задний шаг начинается с момента отрыва ноги и заканчивается моментом вертикали.

Вторая фаза – передний шаг, начинается с момента вертикали и заканчивается моментом постановки ноги на опору.

Третья фаза – переход опоры, соответствует двухопорному периоду. Один цикл движения в ходьбе содержит шесть фаз.

Движение рук и ног строго перекрестны. При ходьбе таз движется по трем осям: поперечной, сагиттальной и вертикальной.

Наибольшее значение имеют движения вокруг вертикальной оси, что увеличивает длину шага на 3 – 7 см.

Ошибки в спортивной ходьбе, ведущие к бегу.

- ✓ Согнутая нога в коленном суставе.
- ✓ Большой наклон туловища.
- ✓ Недостаточно активные движения руками.
- ✓ Отсутствие поворота таза.
- ✓ Неправильная постановка стопы.
- ✓ Отсутствие махового движения.

Лекция ОСНОВЫ ТЕХНИКИ МЕТАНИЙ

План

1. Виды метаний
2. Основные фазы метаний
3. Результативность метаний

Виды метаний

Метания, как вид спорта и средство физического развития представляет собой прикладное, координационно-сложное двигательное действие, в процессе выполнения которого участвует большое количество двигательных звеньев тела, необходимы согласованность в их движении и соразмерение усилий в пространстве, во времени и по мышечному усилию.

Упражнения с мячом и само метание способствуют развитию всех видов координации (внутримышечной, межмышечной, сенсорно-мышечной), кроме того мяч, находится в непосредственном контакте с пальцами рук, развивает кисть, как «познавательный орган» (форма, объем предмета, плотность, температура), так же способствует развитию мелкой моторики рук, которая в свою очередь находится в тесной взаимосвязи с уровнем развития умственных способностей.

Выполнение метания в полной координации, с участием крупных мышц туловища и конечностей способствует развитию телесной ловкости, формированию «схемы тела», что является важным условием обеспечения жизнедеятельности развивающегося организма. Как указывают В.С. Гурфинкель и Ю.С. Левик «схема тела» или «модель тела» это - функциональный орган, обеспечивающий как согласованную целостную деятельность многозвеньевой биомеханической системы с огромным количеством степеней свободы, так и ориентировку в окружающей среде. Таким образом, роль метания, как средства физического развития учащихся, очевидна.

В легкой атлетике **четыре вида метаний**, техника исполнения которых зависит от формы и массы снаряда: легкое копьё легче метнуть из-за головы; ядро, имеющее форму шара и довольно тяжелое, легче толкнуть; молот, имеющий ручку с тросом, метают раскручивая; диск, напоминающий выпуклую с двух сторон тарелку, метают одной рукой с поворота.

Также метания можно Разделить **на две группы**:

- 1) метание и толкание снарядов, не обладающих аэродинамическими свойствами;
- 2) метание снарядов, обладающих аэродинамическими свойствами.

Разные виды метаний имеют общие основы техники, которые характерны для всех видов. Овладение техникой метаний дает возможность спортсменам в процессе решения двигательной задачи развивать в основной фазе метания максимальные силы в нужном направлении при использовании внутренних сил, сил инерции и внешних сил, действующих на его тело.

Основная цель спортивных метаний - дальность полета снаряда в зоне, установленной правилами соревнований. Общими для всех метаний являются методы разгона, или сообщения скорости снаряду. Вначале скорость ему сообщается в процессе разбега (копье, граната или мяч), скачка (ядро) - это предварительная скорость, которую снаряд получает главным образом за счет работы мышц ног и туловища. Затем скорость снаряду сообщается после того, как он продвинется к передней части круга или сегмента, - за счет включения мышц плечевого пояса и руки, но на более коротком пути.

Таким образом, снаряд разгоняется сначала на более длинном пути меньшей по величине силой, а затем на более коротком пути - большей силой. На рис. 1 показан путь движения снаряда в процессе метания, на примере толкания ядра.

В основах техники различают **начальную скорость вылета снаряда**, т.е. скорость, которой обладает снаряд в момент отрыва от руки метателя.

Угол вылета - угол, образованный вектором начальной скорости снаряда и линией горизонта.

Высота выпуска снаряда - расстояние по вертикали от точки отрыва снаряда от руки до поверхности сектора.

Угол местности - угол, образованный линией, соединяющей точку выпуска снаряда с местом приземления снаряда и горизонтом.

Рисунок 1 - Траектория полета ядра

Эти факторы присущи всем метаниям. Для снарядов, обладающих аэродинамическими свойствами, дополнительно рассматриваются следующие факторы: угол атаки, лобовое сопротивление, вращательный момент. Подробнее эти факторы рассмотрим в фазе полета.

Основные фазы метаний

Условно целостное действие метания можно Разделить на три части: *разбег; финальное усилие; торможение после выпуска снаряда. Четвертая часть - полет снаряда* происходит без воздействия метателя и подчиняется определенным законам механики.

Технику спортивных метаний для удобства обучения можно Разделить на части в соответствии с их задачами: *держание снаряда, подготовка к разбегу и разбег, подготовка к финальному усилию, финальное усилие, выпуск и полет снаряда*. Остановимся на наиболее значимых фазах.

Метания различны только по внешней картине движений метателя, по сути у них одна цель - придание снаряду наибольшей скорости вылета, которая является одним из основных факторов дальности полета снаряда. Другими факторами дальности полета снаряда являются угол вылета, высота выпуска снаряда и сопротивление воздушной среды.

Держание снаряда. Задача здесь - держать снаряд так, чтобы выполнить метание свободно, с оптимальной амплитудой движения, с наибольшей скоростью. С целью увеличения амплитуды движений в разбеге и увеличения пути приложения силы в заключительной фазе снаряд удерживается кистью так, чтобы он был ближе к концам пальцев.

Разбег. Основная задача - сообщение системе «метатель - снаряд» оптимальной начальной скорости. Он выполняется поступательным движением, и скорость системы «метатель - снаряд» достигается при разбеге (копье, граната, мяч) или в скачке (ядро).

Во время разбега системе «метатель - снаряд» придается предварительная скорость, которая в разных видах метаний будет различна (2 - 3 м/с - в толкании ядра, 7 - 8 м/с - в метании копья и диска, 23 м/с - в метании молота). Следует помнить, что в толкании ядра и метании копья определяется линейная скорость, а в метании диска и молота - угловая скорость.

Финальное усилие. Как известно, скорость снаряду сообщается в стартовом разгоне и составляет в толкании ядра 15-20%, метании копья (гранаты, мяча) - 15-22%, а остальная скорость сообщается снаряду в финальном усилии. Финальное усилие начинается с «захвата» снаряда в момент принятия метателем двухопорного положения после разбега; мышцы ног, сокращаясь, поднимают туловище с одновременным выведением таза вперед. Этим достигается необходимое условие для того, чтобы мышцы туловища остались растянутыми, а выпрямленная левая нога послужила упором для прекращения движения звена. Выпрямленные ноги метателя являются твердой опорой, необходимой для сокращения мышц туловища, после сокращения которых включаются в работу мышцы руки. Особое значение в этой части приобретает последовательное сокращение мышц.

Во время финального усилия предварительная скорость увеличивается и в этой фазе осуществляется передача количества движений системы «метатель - снаряд» непосредственно снаряду. Причем скорость снаряда увеличивается в метании копья и толкании ядра в 4-5 раз, в метании диска - в 2 раза, а при метании молота в фазе предварительного раскручивания снаряда скорость в 4 - 5 раз выше окончательной. В метании молота инерция движения раскрученного снаряда настолько велика, что спортсмен за счет собственных мышечных усилий не может существенно влиять на скорость снаряда и почти все его усилия направлены на поддержание скорости и создание оптимальных условий для его выпуска.

Предварительная скорость в разбеге сообщается системе за счет работы мышц ног и туловища, в фазе финального усилия система передает скорость снаряду за счет мышц плечевого пояса и рук а также за счет опережающих действий нижних звеньев тела. Это верно для метания копья, диска и толкания ядра. В метании молота иное положение. Сначала работа мышц рук и верхнего плечевого пояса придают скорость, и затем, по мере увеличения скорости снаряда, включаются мышцы туловища и ног, которые способствуют удержанию правильного положения тела и движению его вокруг оси с продольным продвижением вперед, противодействуя центробежной силе снаряда.

Одним из правил в метаниях является то, что для придания скорости системе «метатель - снаряд» необходимо данный снаряд «вести» за собой, а не «идти» за снарядом. Иными словами, движению снаряда должна предшествовать последовательная цепочка мышечных усилий, создающих данное движение.

Предварительная скорость системы «метатель-снаряд» всегда будет оптимальной и будет зависеть от следующих факторов: вида метания, технической и физической подготовленности метателя. Предварительная скорость набирается на более длинном пути движения, плавно, до оптимального значения. В фазе финального усилия эта скорость достигает таких максимальных величин, на какие только способен спортсмен, и в последней части фазы передается снаряду.

Скорость, которая придается системе или снаряду, зависит от величины мышечных усилий или от величины проявления силы. Сначала на более длинном пути разбега за счет меньших мышечных усилий придается скорость системе, а затем на коротком отрезке пути прилагается максимальная мощность для увеличения скорости снаряда.

Результативность метаний

Для того чтобы увеличить скорость вылета снаряда, можно идти по четырем направлениям:

- 1) увеличивать силу;
- 2) увеличивать путь воздействия силы;
- 3) уменьшить время действия силы и
- 4) комплексное направление по трем предыдущим.

Спортсмен, постоянно тренируясь, работает над увеличением силы мышц, но этот процесс длительный, и в то же время нельзя до бесконечности увеличивать мышечную

силу, так как у человеческого организма есть свой предел. Путь приложения силы - тоже консервативное направление. Как увеличить этот путь в фазе финального усилия, где как раз и происходит основной прирост скорости? Спортсмен ограничен правилами соревнований, местом выполнения метания. Изменения в технике метаний в основном касались фазы разбега. Только в толкании ядра была сделана попытка изменить скачкообразный прямолинейный разбег на вращательный, а метатель А. Барышников показал технику толкания ядра с поворота. В этих двух видах техники толкания ядра есть свои и положительные, и отрицательные стороны. Применение того или иного вида будет зависеть от индивидуальных особенностей метателя. Третье направление - уменьшение времени действия данной силы на определенном пути имеет больше перспектив, т.е. спортсмен работает конкретно не над развитием силы (хотя и не опускает этот фактор), а над увеличением прироста силы в единицу времени, над быстротой проявления данной силы, которая относится к скоростно-силовым качествам. В финальном усилии спортсмен должен выполнять движение на определенном пути, не отклоняясь от него, для того чтобы вектор предварительной скорости системы «метатель-снаряд» совпал с вектором начальной скорости вылета снаряда. В практике это называют «попасть в снаряд», характеризуя техническую подготовленность метателя. Таким образом, результат в метаниях будет зависеть от скоростно-силовой и технической подготовки метателя. В придании скорости снаряду участвуют различные звенья тела и различные группы мышц, которые работают в определенной последовательности. Причем последующие движения должны как бы наслаиваться на предыдущие, подхватывать движение. Начинают работу мышцы ног, затем - мышцы туловища, плеч, предплечья, а завершают работу мышцы кисти. Это еще одно из правил эффективного техничного выполнения спортивного метания. За счет последовательного включения в работу звеньев тела снизу-вверх в фазе финального усилия происходит перенос количества движения с нижних звеньев на верхние, здесь также в работу включаются растянутые мышцы в каждом звене, и каждое звено включается в работу на скорости, а не с места. Причем скорость звеньев возрастает от нижних к верхним.

Угол вылета снаряда является одним из основных факторов, определяющих результативность в метаниях. С точки зрения механики оптимальный угол вылета снаряда - 45° (в безвоздушном пространстве и без воздействия каких-либо других сил). В реальной жизни угол вылета снаряда различен во всех видах метаний, отличается по половому признаку и весу снаряда. **В спортивных метаниях угол вылета снаряда зависит от:**

- начальной скорости вылета снаряда;
- высоты выпуска снаряда;
- аэродинамических свойств снаряда;
- скорости разбега;
- состояния атмосферы (направление и скорость ветра).

Угол вылета в толкании ядра колеблется от 38° до 42° , причем самым оптимальным является угол 42° , дальнейшее увеличение угла приводит к снижению результата.

Угол вылета в метании диска: у женщин - 33° - 35° , у мужчин - от 36° до 39° . Это, по-видимому, объясняется разным весом снарядов, различной скоростью вылета и разной площадью поверхности снаряда.

Оптимальный угол вылета в метании копья находится в пределах от 27° до 30° для планирующего копья, т.е. старого образца. С введением копья со смещенным центром тяжести угол увеличился до 33° - 34° .

В метании молота самый большой угол вылета - 44° . Это можно объяснить большой массой снаряда и большой начальной скоростью вылета.

При увеличении скорости разбега угол вылета снаряда во всех видах метаний незначительно повышается, кроме метания диска, где, наоборот, угол вылета понижается.

Высота выпуска снаряда также оказывает влияние на результат в метаниях: чем выше высота, тем дальше летит снаряд. Но высоту выпуска снаряда невозможно увеличить для

одного и того же метателя. Высота выпуска снаряда будет играть роль при анализе результативности различных метателей. При спортивном отборе необходимо учитывать для специализации в метаниях не только сильных, но и высокорослых, длинноруких спортсменов.

На дальность полета снаряда будет влиять и сопротивление воздушной среды. При метаниях молота, гранаты, малого мяча и толканиях ядра сопротивление воздушной среды постоянно и мало, поэтому их значения обычно не учитывают. А при метании копья и диска, т.е. снарядов, обладающих аэродинамическими свойствами, воздушная среда может оказать существенное влияние на результат.

Аэродинамические свойства диска примерно в 4,5 раза лучше, чем копья. В полете эти снаряды вращаются: копье - вокруг своей продольной оси, а диск - вокруг вертикальной оси. Копье совершает примерно 25 оборотов, что недостаточно для появления гироскопического момента, но эта скорость вращения стабилизирует положение копья в полете. При полете диска вращение его создает гироскопический момент, который противодействует повороту диска вокруг вертикальной оси и стабилизирует его положение в воздухе.

В полете возникает сила лобового сопротивления, которая характеризуется отношением площади поперечного сечения снаряда к силе и скорости набегающего потока воздуха. Набегающий поток воздуха давит на площадь поперечного сечения снаряда, обтекает снаряд. С противоположной стороны возникает область пониженного давления, характеризующая подъемную силу, величина которой будет зависеть от скорости набегающего потока воздуха и угла атаки снаряда.

В метании копья и диска подъемная сила превышает лобовое сопротивление, увеличивая тем самым дальность полета снаряда.

Рисунок 2 - Возникновение подъемной силы у летящего диска:

а - прямой удар; *б* - косой удар с нормальным положением диска; *в* - косой удар с повышенным углом атаки

Угол атаки может быть отрицательным и положительным. При встречном ветре необходимо уменьшать угол атаки, тем самым уменьшая силу лобового сопротивления. При попутном ветре угол атаки надо повышать до 44° , создавая свойства паруса.

При метании женского диска встречный ветер требует большего снижения угла вылета, чем при метании мужского диска. Дальность метания снаряда будет влиять на угол вылета: чем дальше летит снаряд, тем больше угол вылета.

Во всех видах метания, кроме толкания ядра, сила воздействия на снаряд (сила лобового сопротивления) не влияет на угол вылета. При толкании ядра чем меньше сила воздействия на снаряд, тем больше угол вылета, и наоборот.

Таким образом, подводя итог вышесказанному, можно сделать заключение о том, что ускоренный разбег, слитность все ускоряющихся движений при разбеге, обгоне снаряда и заключительном усилии характеризуют правильную технику метаний.

атлетика метание дугообразный упреждение

Лекция ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВ

План

1. Анализ техники прыжка в длину
2. Разбег и подготовка к отталкиванию
3. Отталкивание
4. Полет и приземление.
5. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПРЫЖКА

6. Ошибки, допускаемые в прыжках в длину с разбег
7. Анализ техники прыжка в высоту
8. Разбег и подготовка к отталкиванию
9. Отталкивание
10. Полет и приземление.

Рациональная техника - система выполняемых в определенной последовательности, связанных одно с другим действий, позволяющих добиваться спортсмену наивысших результатов.

Технические задачи, решаемые спортсменом при выполнении горизонтальных прыжков:

- повышение скорости и стабильности разбега;
- сохранение активности бега на последних шагах разбега;
- повышение активности действий при выполнении отталкивания;
- достижение оптимальной высоты вылета и равновесия в полете;
- достижение широкой амплитуды и свободы движения рук и ног в полете;

Основы техники прыжков

Каждый прыжок - целостное действие, но его можно расчленить на следующие составные части:

Разбег и подготовка к отталкиванию; Целью разбега является достижение наивысшей скорости бега без потери контроля за своими действиями и излишнего напряжения. Длина разбега измеряется в метрах или беговых шагах: у М – 36-50 м, (длина шага 210-240 см) у Ж- 30-40 м. (длина шага 180-210 см) или 18-24 беговых шага. Длина разбега зависит от: мастерства спортсмена, спортивной формы, роста, эмоционального состояния, масштаба соревнований, погодных условий. Начало разбега напоминает бег со старта в $\frac{3}{4}$ силы: сильный наклон туловища вперед (30-55) на первых шагах. В середине разбега туловище постепенно выпрямляется до 80°. В конце разбега туловище принимает вертикальное положение. Начало разбега в прыжках в длину имеет 2 варианта: с места, с подбегания. Нога ставится на дорожку с передней части стопы активным движением сверху вниз к себе по отношению к телу.

В настоящее время используются 3 варианта разбега:

- равномерное ускорение по всему разбегу;
- быстрое, активное начало и поддержание скорости до момента отталкивания;
- быстрое, активное начало, энергичный бег в средней части и активное нарастание скорости в конце разбега;

Подготовка к отталкиванию начинается за 2-3 шага до планки и связана с изменением длины и темпа беговых шагов. Темп движений нарастает, длина шагов незначительно уменьшается.

Как определить длину разбега?

Выбору определенной длины разбега должны соответствовать скоростные способности прыгунов в длину, оцениваемые по их результатам в беге на 40 и 100 м. Приведем в качестве ориентира следующие данные для мужчин: результатам в беге до 5,7 и 13,0 с должен соответствовать разбег в 12 беговых шагов; до 5,4 и 12,5 с — 14; до 5,2 и 12,0 с — 16; 5,0 и 11,4 — 18; 4,8 и 10,9 с — 20; 4,6 и 10,4 с - 22 беговых шага.

Как добиться точности разбега?

Повышению точности и стабильности разбега способствуют: использование простого, однотипного, постоянного исходного положения в разбеге; предварительная настройка перед началом разбега; выработка и запоминание мышечных ощущений при выполнении разбега, усилий и ритма разбега.

Отталкивание. Главная цель отталкивания - это достижение наибольшей высоты полета при наименьшей потере горизонтальной скорости. В момент отталкивания толчковая нога ставится на брусок почти сразу на всю стопу, без стопорящего движения. Далее толчковая нога сгибается в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах под давлением тяжести тела и инерции движения. Сгибание ноги может быть большим или меньшим и находится в зависимости от физической подготовленности прыгуна, скорости разбега. Чем меньше сгибание в суставах тем лучше.

После отталкивания прыгун отделяется от земли, и ОЦМТ описывает определенную траекторию полета. Эта траектория зависит от угла вылета, начальной скорости и сопротивления воздуха. Угол вылета образован горизонтальной прямой, проходящей через ОЦМТ и начальным вектором полета ОЦМТ прыгуна. Угол отталкивания образован горизонтальной прямой, проходящей через носок т/ноги и прямой, проведенной от нока через ОЦМТ прыгуна в последний момент отталкивания.

Углы отталкивания, вылета в прыжках

Прыжки	Угол отталкивания	Угол вылета	Время отталкивания	Потеря скорости
Длина	73-76	19-25	0,10-0,15	1 м/с

Положение тела при отталкивании почти вертикальное. Нога ставится на планку для отталкивания одновременно на всю стопу.

Полет и приземление. Все движения прыгуна в полете направлены на сохранение равновесия и выполнение эффективного приземления. Скорость полета, у лучших прыгунов составляет 9,2 – 9,6 м/с, достигается при скорости разбега 10,0 – 10,7 м/с на последнем шаге.

Полетную фазу прыжка можно Разделить на взлет, продолжение полета с движениями (одним из трех способов прыжка - «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы») и приземление.

Выбор способа прыжка во многом зависит от характера бега. Прыгуны, делающие в разбеге акцент на мощном отталкивании и широком шаге, обычно используют способ «прогнувшись». А те, кто в разбеге демонстрирует высокую частоту движений, как правило, используют способ «бег по воздуху» («ножницы»).

Различают два основных способа приземления. Первый способ наиболее распространенный - через глубокое приседание. Выгодным считается второй способ - приземление с применением броска вперед в сторону.

ВСЕ Движения в полетной фазе должны обеспечивать прыгунам устойчивое положение, своевременную группировку с далеким выносом вперед ступней ног для наиболее полного использования траектории полета.

Результат в прыжках зависит

Подъем ног в фазе полета на 10 см. увеличивает результат на 16 см.

а) от начальной скорости отталкивания

б) от мощности отталкивания

в) от угла вылета

д) малые потери скорости в отталкивании

е) от роста и веса спортсмена (оптимальный рост у М - 170-180 см., вес 70-80 кг. у Ж - 175-180 см., вес 60 кг). Наиболее перспективный возраст спортсменов 22-32 года у М. и 25-26 лет у Ж.

ж) от относительной силы мышц спортсмена.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПРЫЖКА

Задача 1. Создать представление о технике прыжка. Средства: 1. Показать технику прыжка с полного или среднего разбега. 2. Рассказать занимающимся об основных элементах техники. Следует обратить внимание на главные фазы, обеспечивающие

дальность прыжка, отталкивание и разбег, на их взаимозависимость и взаимосвязь. Полноценное отталкивание зависит от скорости разбега и точного попадания на брусок. 3. Изучить кинограммы, плакаты по технике прыжка. 4. Наблюдать за техникой лучших прыгунов на соревнованиях. 5. Дать возможность ученикам выполнить по 3-5 пробных прыжка в облегченных условиях - с небольшого разбега, но с ускорением к концу и без строгого требования точного попадания на место для отталкивания.

Задача 2. Учить технике отталкивания отталкиванием при облегченных условиях. Средства: 1. Имитация движения при отталкивании на месте с активным выведением таза вперед в момент окончания отталкивания и подъем колена маховой ноги. 2. Прыжок с места толчком одной ноги с приземлением на маховую ногу и переходом на бег. 3. Прыжок с места толчком одной с приземлением на обе ноги. 4. Прыжки с 2-3 шагов разбега. 5. Прыжки «в шаге», отталкиваясь при беге на 3-й шаг, на 5-й шаг (60-100 м по дорожке). 6. Прыжки в длину с короткого разбега через планку высотой 50-60 см. 7. То же с утяжеленным поясом (3-5 кг). 8. Прыжки с ноги на ногу на протяжении 30-50 метров.

Методические указания: Обращая внимание на правильность отталкивания, надо добиться полного выпрямления толчковой ноги и высокого быстрого взмаха другой. Особенно важно обучать умению проявлять большие усилия при отталкивании. Это достигается посредством прыжков в длину через препятствия.

Задача 3. Учить ритму разбега в сочетании с отталкиванием. Средства: 1. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега, акцентируя ускоренную постановку ноги «загребающим движением» на место отталкивания. 2. То же во время бега на 60-80м, отталкиваясь на каждый 3, 5, 7 шаг. 3. Прыжки в длину с короткого и среднего разбега.

Методические указания: Нужно объяснять занимающимся значение и особенности ритма последних шагов разбега, и ускоренной постановки ноги на брусок с укорочением шага. Добиваясь правильного ритма последних шагов разбега необходимо напоминать о свободном, ненапряженном выполнении шагов.

Задача 4. Учить технике приземления.

Средства: 1. Прыжки в длину с места. 2. Прыжки в длину «в шаге» с 3-5 шагов разбега с приземлением на маховую ногу. 3. Прыжки в длину через планку, установленную на высоте 20-40 см за полметра до предлагаемого места приземления. 4. Прыжки в длину с короткого разбега через ленту, положенную на предполагаемом месте приземления.

Методические указания: Нередко занимающиеся не могут высоко поднять ноги перед приземлением из-за недостаточной мышечной силы. Поэтому, обучая приземлению, надо одновременно применять специальные упражнения для развития силы мышц брюшного пресса.

Задача 5. Овладеть техникой движений в полете.

Способ выполнения полетной фазы «согнув ноги».

В прыжке способом «согнув ноги» туловище прыгуна занимает почти вертикальное положение, ноги согнуты, руки вытянуты вперед и несколько вверх или вниз.

Средства: 1. Прыжки в длину с короткого разбега. Из положения «в шаге» опустить маховую ногу, и приземляясь на нее, пробежать вперед. 2. В прыжке с короткого разбега из положения «в шаге» опустить маховую ногу и руки вниз, выпрямиться и приземлиться на обе ноги. 3. В прыжке с короткого разбега из положения «в шаге» опустить маховую ногу вниз и затем назад, а таз вывести вперед - прогнуться. Приземлиться на обе ноги, не стремясь активно их «выбросить» вперед. 4. Прыжки с короткого разбега, отталкиваясь от трамплина или мостика. 5. Прыжки с короткого и среднего разбега, энергично прогибаясь в полете, выдерживая в этом положении паузу и затем активно «выбрасывая» ноги вперед.

Методические указания: Обучая прыжку способом «согнув ноги», обратить внимание на необходимость вылета «в шаге», поскольку возможен преждевременный прогиб во время отталкивания.

Задача 6. Совершенствование техники прыжка в целом.

Средства: 1. Прыжки в длину с короткого, среднего и полного разбегов всеми изученными способами. 2. Соревнование в прыжках в длину со среднего и полного разбега. 3. Выбор способа прыжка и совершенствование отдельных фаз. Методические указания: Техника прыжка в длину совершенствуется в процессе длительной тренировки. При этом очень тесно переплетаются задачи улучшения техники и развития волевых качеств.

Ошибки, допускаемые в прыжках в длину с разбега

1. Голова закинута назад, спина прогнута
2. Тело отклонено назад, нога ставится с пятки стопорящим движением
3. Верхняя часть туловища сильно наклонена вперед, маховая нога не активна
4. Верхняя часть туловища излишне наклонена вперед, нет шага с маховой ноги
5. Перед приземлением ноги недостаточно подняты
6. В полете тело отклоняется в сторону
8. Ноги приземляются не на одинаковом уровне
10. Прыгун опирается руками о грунт
11. Прыгун слишком рано ставит ноги на грунт

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ

1. Подскоки на правой и левой ноге поочередно с продвижением вперед.
2. Подскоки на двух ногах с продвижением вперед в положении широкого выпада, смена ног производится в воздухе.
3. И. п.- глубокий присед на одной ноге, другая вперед, - смена ног прыжком.
4. Скачки на двух ногах с подтягиванием колен к груди и продвижением вперед. Следить за правильным отталкиванием (положением туловища, работой ног и пр.).
5. То же упражнение, но с преодолением препятствий различной высоты.
6. Скачки на расстояние от 20 м и более на одной ноге с подтягиванием колена этой ноги к груди.
7. То же упражнение, но с преодолением препятствий - набивных мячей, барьеров и др., расположенных на расстоянии 1,5 м один от другого, высотой на уровне 40 см и выше.
8. Скачки на одной ноге под уклон и в подъем.
9. Прыжки на возвышение отталкиваясь двумя ногами от грунта и приземляясь в положении приседа.
10. Прыжки со скакалкой в движении.
11. Прыжки с ноги на ногу в «шаге» (на расстояние 50 м и более). Выполнять с ускорением.
12. Прыжки «шагом», толкаясь (акцентируя толчок) только левой но-гой, затем только правой (колени поднимать высоко,
13. Прыжки с полетом в «шаге»: через два беговых шага на третий - толчок. Толчок производится левой и правой ногой поочередно с приземлением на вынесенную вперед ногу.
14. Соскок с небольшого возвышения (80-100 см), с отталкиванием одной ногой;

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПРЫЖКАМ

6.1. ОБЩАЯ ЧАСТЬ

6.1.1. В квалификационных и основных соревнованиях (предварительных и финалах) участники выполняют каждую попытку поочередно.

6.1.2. Каждый участник имеет право разметить свой разбег и для проверки его сделать до начала соревнований под наблюдением судей пробные незачетные прыжки. Число пробных прыжков (равное для всех участников) определяется судейской коллегией на месте в зависимости от имеющегося времени.

Разметка может производиться только небольшими флажками или цветными колышками, предоставляемыми организаторами соревнования. В прыжках в длину, тройным и с шестом разметка может выставляться только вдоль края дорожки для разбега. В местах приземления никакие отметки не допускаются. В прыжке в высоту участник может делать на площадке необходимую ему разметку разбега и места толчка, а также перед выполнением своего прыжка вешать на планку платок или подобный ему предмет (для лучшей видимости), однако отметки, которые могут помешать другим участникам, должны быть убраны после прыжка.

После начала соревнований участникам не разрешается использовать дорожки для разбега с целью разминки.

6.1.3. Длина разбега не ограничивается, но участник не может требовать удлинения разбега сверх оговоренного в пп. 6.2.16, 6.4.6, 6.5.7.

6.1.4. Участник должен совершать попытку только по вызову судьи. С момента вызова на выполнение очередной попытки участники должны затрачивать не более 1,5 мин в прыжках в высоту, в длину и тройным и не более 2 мин - в прыжке с шестом. Если к этому сроку участник не готов к выполнению попытки или умышленно и необоснованно задерживает выполнение очередной попытки, он может быть ее лишен (попытка приравнивается к незасчитанной), а при повторном затягивании времени в этом же соревновании-дисквалифицирован. Право решать, является ли затягивание времени необоснованным пор доставляется старшему судье по виду, для которого приведенные выше нормы времени (не являющиеся строго обязательными) должны служить ориентиром.

6.1.5. Все прыжки засчитываются после команды старшего судьи "Есть!", которую он подает после завершения прыжка если при этом не нарушены требования (см. пп. 6.3.8.-6.3.11, 6.6.7. - 6.6.9). При незасчитанном прыжке подается команда "Нет!". Одновременно с командами судья дает сигнал флагом; при правильно выполненном прыжке - поднятием вверх белого флага, а при незасчитанном-красного.

Допускается осуществлять сигнализацию только одним флагом: в этом случае при правильном прыжке флаг поднимается над головой, а при незасчитанной попытке дается отмашка флагом, опущенным вниз.

В соревнованиях по тройному прыжку при нарушении вил во время отталкивания команда судьи "Нет!" должна даваться сразу, до завершения прыжка.

6.1.6. Если участнику что-либо помешало при выполнении прыжка, судья может разрешить ему повторить попытку.

6.1.7. Во время выполнения прыжка не допускается применение каких-либо приспособлений, которые могут способствовать улучшению результата.

МЕСТА СОРЕВНОВАНИЙ И ОБОРУДОВАНИЕ ПО ПРЫЖКУ В ДЛИНУ И ТРОЙНОМУ ПРЫЖКУ

6.2.1. Прыжки в длину и тройной выполняются в яму с песком с бруска, изготовляемого из дерева или другого пригодного материала, шириной 198-202 мм, длиной 1,21-1,22 м, максимальной толщины 100 мм, плотно устанавливаемого в землю заподлицо с поверхностью дорожки для разбега и окрашенного в белый цвет.

6.2.2. За дальним (считая со стороны разбега) краем бруска ("линия измерения") вдоль всей его длины устанавливается съемная дощечка с пластилином - "индикатор"

заступа шириной 98-102 мм, уложенная в дорожку для разбега и превышающая уровень бруска для отталкивания на 7 мм. Передний и задний края выступающей части дощечки - "индикатора" должны быть скошены под углом 30°. Передняя скошенная и верхняя поверхность "индикатора" покрывается слоем пластилина толщиной примерно 1 мм.

На соревнованиях невысокого уровня "индикатором" может служить слой влажного песка или земли вышеуказанной формы и размеров.

Вдоль края бруска со стороны ямы приземления рекомендуется на дорожке делать углубление или полочку, на которую укладывается "индикатор". Вся конструкция должна быть достаточно жесткой, чтобы воспринимать усилия ноги спортсмена. Поверхность дощечки, покрываемая пластилином должна выполняться из материала, препятствующего проскальзыванию шипов туфель спортсмена при наступании на нее. Слой пластилина выравнивается с помощью валика или шпателя надлежащей формы, когда требуется удалить отпечатки обуви спортсмена.

Рекомендуется иметь запасной "индикатор" с тем, чтобы не задерживать участников во время удаления с нее отпечатков, обуви спортсменов.

6.2.3. По обе стороны от бруска на продолжении "линии измерения" наносятся линии шириной 10 мм и длиной 0,5 м каждая. На эти линии ставятся прямоугольные или круглые указатели размером 200-250 мм, лицевая плоскость которых обращена в сторону разбега и окрашена в белый цвет с темной полоской по диагонали. Расстояние между бруском и ближние к нему ребром указателя-100 мм.

6.2.4. Расстояние между бруском и ближним краем ямы определяется судейской коллегией в зависимости от квалификации участников, но так, чтобы в прыжке в длину с разбега оно было не менее 1 м и при этом расстояние от бруска до дальнего края ямы было не менее 10 м, а в тройном прыжке с разбега не менее 21 м. В соревнованиях начинающих легкоатлетов расстояние от бруска до дальнего края ямы в прыжке в длину может быть уменьшено до 7,6 м, а в тройном прыжке до 15 м.

На всесоюзных и международных соревнованиях по тройному прыжку брусок для отталкивания должен находиться на расстоянии 13 м от ближнего края ямы приземления.

При одновременном участии прыгунов разной квалификации и наличии широкой ямы (см. п. 6.2.8.) рекомендуется устанавливать два бруска на разном расстоянии от ямы на параллельных дорожках, при этом расстояние между осями дорожек для разбега, проходящими через середины брусков, должно быть не менее 1,5 м.

6.2.5. Во время соревнований по тройному прыжку запрещается на отрезке дорожки от бруска до ямы оставлять брусок

для прыжка в длину; он должен быть удален, а след от бруска должен быть тщательно заделан, чтобы по всем качествам это место не отличалось от дорожки для разбега.

6.2.6. Дорожка для разбега должна быть шириной не менее 1,22 м и длиной не менее 40 м, считая от переднего края ямы. Если условия позволяют, длина дорожки должна быть не менее 45 м. Максимально допустимый поперечный уклон дорожки для разбега не должен превышать 1:100, а в направлении разбега-1:1000.

При наличии двух смежных брусков перед общей ямой ширина двоянной дорожки для разбега должна быть не менее 2,75 м. На последних 13-15 м перед ямой дорожка для разбега должна расширяться до ширины ямы или не менее чем до 2 м при ординарной дорожке и 3,5 м при двоянной.

6.2.7. Дорожка для разбега, начиная от "линии измерения", размечается по краю указателями метража (через 1 м).

6.2.8. Яма для приземления в прыжке в длину и в тройном прыжке должна иметь при одной дорожке для разбега ширину не менее 2,75 м и быть симметрично расположенной по отношению к дорожке. При двух смежных дорожках для разбега ширина ямы должна быть не менее 4,25 м.

Если ось дорожки для разбега не совпадает с осью ямы для приземления, то зона приземления шириной не менее 2,75 м отмечается ограничительными лентами (лентой), образующими зону приземления, симметричную дорожке для разбега. Длина ямы в направлении прыжка должна быть не менее 6 м, глубина - 0,5 м. Яма обрамляется бортами, которые не должны выступать над окружающей яму поверхностью, а ближний к бруску борт ямы должен быть не менее чем на 30 мм ниже уровня дорожки для разбега.

Песок в яме должен быть влажный, хорошо взрыхленный и разровненный на одном уровне с дорожкой для разбега.

6.2.9. По обе стороны дорожки для разбега и вдоль боковых бортов ямы для приземления должна находиться полоса шириной не менее 1 м (зона безопасности), лежащая на одном уровне с поверхностью дорожки для разбега и свободная от посторонних предметов, представляющих опасность получения травм. Аналогичная полоса шириной не менее 6 м должна быть вдоль дальнего бруска борта ямы для приземления.

6.2.10. Покрытие дорожки для разбега должно удовлетворять требованиям п. 4.1.1. для беговых дорожек.

АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА СПОСОБОМ «ФОСБЮРИ-ФЛОП»

Прыжок в высоту с разбега можно Разделить на основные структурные фазы: разбег, отталкивание, переход через планку, приземление.

Разбег выполняется вначале по прямой, а затем по дуге в 3 или 5 шагов. Дуга в 3 шага рациональна при более низких скоростях, а дуга в 5 шагов - при более быстром разбеге. Это объясняется тем, что при больших скоростях и при более маленьких радиусах кривизны дуги развиваются такие центробежные ускорения, что на борьбу с ними затрачиваются чрезмерные усилия, снижающие эффективность толчка.

Длина разбега составляет 9-11 беговых шагов. Шаги со старта в течение всего разбега выполняются на передней части стопы загребаящим беговым движением при постановке ног на грунт. Максимальная скорость разбега 7.9-8.2 м/с. особенностью разбега является его дугообразность на последних 3-5 шагах, вследствие чего возникает центробежная сила, которая тем больше, чем выше скорость, чем круче радиус, чем больше масса спортсмена. Противодействуя центробежной силе спортсмен должен наклонить туловище внутрь дуги разбега (построение дуги: 7-10, 18-30 стоп).

Ступни ног следует ставить вдоль линии разбега, не разворачивая стопы наружу. Особенно этого надо придерживаться на заключительном этапе разбега. Длина последнего шага уменьшается на 10-15 см. при постановке ноги на место отталкивания излишнее выхлестывание голени приводит к «натыканию» на нее, замедлению движения, снижению активности маховой ноги. Активное проталкивание стопой маховой ноги способствует повышению темпа последнего шага и обеспечивает правильную постановку ноги на место отталкивания.

Отталкивание осуществляется дальней ногой от планки.

Постановка ноги на место отталкивания выполняется широко, сразу на всю стопу. Время отталкивания 0.17-0.19 с. отталкивание выполняется в результате взаимодействия всех частей тела прыгуна. Происходит резкое разгибание в коленном, голеностопном, тазобедренном суставах, быстрое подбрасывание маховой ноги и рук вверх – вперед и вытягивание туловища вверх. Угол вылета составляет в прыжке 50-60°.

Переход через планку.

Поворот в сторону планки выполняется только после взлета. В момент входа в планку одноименная маховой ноге рука направляется в сторону планки. Далее спортсмен, прогибаясь с максимально опущенными ногами, входит головой и плечами на планку. Над планкой спортсмен прогибаясь поднимает таз, выводя ОЦТ за пределы своего тела. При переходе через планку подбородок должен быть прижат к груди.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА СПОСОБОМ «ФОСБЮРИ-ФЛОП»

1. Начинать обучение следует с освоения механизма отталкивания, при этом следует обращать внимание на согласованную работу толчковой ноги с маховыми движениями, а также на положение туловища в момент отталкивания. Применять широкий арсенал подводящих и специальных упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств и способствующих овладению механизма отталкивания «на взлет».

2. Начинать обучение целесообразно с имитационных упражнений основных фаз прыжка на месте и далее переходить к 1-3 беговым шагам. Наиболее эффективным (оптимальным) признан трех шажный ритм последних шагов разбега (более плавное понижение ОЦМТ). На небольшой скорости легче овладеть техникой отталкивания. В дальнейшем (по мере усвоения ритма трех шагов разбега, отталкивания и перехода через планку) разбег увеличивается до 7-9 беговых шагов, и начинают его с подхода или подбежки.

3. При обучении технике перехода через планку не следует увлекаться большими высотами и применять стационарную планку. На начальном этапе обучения необходимо осваивать технику на доступных для занимающихся высотах с использованием резинового жгута вместо планки, совершать отталкивание с возвышения с преодолением вертикально поставленного поролонового мата.

4. Изучают основные элементы прыжка: от главного к второстепенному, от простого к сложному. Каждое новое упражнение должно включать в себя предыдущее с доведением его выполнения до автоматизма.

Ниже приводим примерное распределение задач в поурочной структуре обучения прыжкам в высоту с разбега способами «перекидной» и «фосбюри-флоп».

Задача 1. Задача и средства те же, что и в методике обучения способу «перекидной».

Задача 2. Учить технике отталкивания.

Средства. 1. Имитация постановки толчковой ноги для отталкивания – нога ставится сверху перед собой к себе на всю стопу недалеко от проекции ОЦМТ; переместить вес тела с маховой ноги на толчковую, одновременно вывести согнутую в колене маховую ногу вперед-вверх, бедро при этом должно быть повернуто внутрь, а голень и стопа – наружу, руки одновременно энергично работают на «подхват» и тормозятся на уровне лица. 2. То же, но выполняется на третий шаг в ходьбе по кругу радиусом три метра. 3. То же, что в упражнении 2, но с отскоком от опоры. 4. Выполнение фазы отталкивания в целом с одного шага ходьбы и с трех беговых шагов перед стопкой матов высотой 120 см.

Методические указания. Постановка толчковой ноги осуществляется сверху, немного с передней части стопы, что предохраняет толчковую ногу от натекания, перегрузок и потери скорости разбега. Бедро маховой ноги не имеет смысла поднимать выше уровня горизонтали. Маховые движения бедром и одноименным ему плечом выполнять с ориентацией внутрь круга.

Ошибки: 1. Маховые движения выполняются скованно. Недостаточный уровень развития гибкости.

2. Постановка ноги на опору с носка. Неправильное представление о технике.

Задача 3. Учить переходу через планку способом «фосбюри-флоп» и приземлению.

Средства. 1. Лежа на спине: ноги согнуты в коленях, выполнить «мостик», подбородок держать «на себя». 2. Выполнить стойку на лопатках («свечку»), ноги согнуты в коленях. 3. Стоя вплотную к матам спиной (высота матов 70-90 см.), вытолкнуться двумя ногами вверх и приземлиться на лопатки и шею. 4. Стоя спиной к матам высотой 100-120 см на толчковой ноге, выполнить толчок вверх, активно помогая махом другой ноги и рук, с последующим приземлением на спину. 5. С трех шагов разбега выпрыгивание вверх у матов высотой 100-120 см и последующее приземление на спину с имитацией техники перехода через планку (голень опущены вниз). 6. Выполнение фазы отталкивания в целом перед матами высотой 120 см с одного шага ходьбы и с трех

беговых шагов. 7. С трех шагов разбега по дуге прыжок способом «фосбюри-флоп» с приземлением на маты высотой 110-120 см на спину, голени опущены вниз - и.п. перехода через планку.

Ошибки. 1. Планка часто сбивается толчковой ногой. Близко место отталкивания.

2. Нет высокого вылета. Движения в отталкивании и полете направлены не по линии разбега, а в сторону планки.

Задача 4. Учить дугообразному разбегу в сочетании с отталкиванием.

Частная задача. Учить технике отталкивания в сочетании с движениями маховой ноги и рук.

Средства. 1. Вбегание в вираж. 2. Бег по кругу радиусом 5-6 метров. 3. Бег по прямой, вбегание в дугу радиусом 5 метров с последующим отталкиванием и доставанием головой подвешенного предмета. 4. То же, что и в упражнении 3, только перед горкой из гимнастических матов высотой до двух метров. 1. С трех и пяти шагов разбега (дугообразного) – прыжок способом «фосбюри» с приземлением на маты высотой 110-120 см (на спину, голени опущены). 2. Прыжок через планку (резиновый жгут) способом «фосбюри» с трех и пяти шагов разбега. 3. Подбор полного разбега (с девяти беговых шагов) путем пробегания от места отталкивания. 4. Ускорение по разбегу в сторону планки с обозначением отталкивания (первые четыре шага выполнять по прямой, следующие пять шагов – с забеганием по дуге). 5. Прыжки с полного разбега через натянутый резиновый жгут. 6. Измерение разбега стопами.

Ошибки. Снижение скорости разбега. Неправильное представление о технике бега.

2. затруднения при выполнении предпоследнего шага и выводе таза вперед на последнем шаге. большой наклон туловища вперед или отвал плеч назад.

Методические указания. Отталкивание выполнять боком по отношению к планке под углом в 30 градусов и за 80-90 см от проекции планки. Дуга пробегания в 3-5 шагов (в зависимости от индивидуальных особенностей). Не следует растягивать шаги при разбеге и особенно при беге по дуге. Желательно обозначить дугу ориентиром и четко бежать по нему.

Задача 5. Учить технике прыжка в целом.

Средства. 1. Выполнение прыжка через натянутый резиновый жгут с трех и пяти шагов дугообразного разбега. 2. Прыжки в высоту с преодолением вертикально поставленного поролонового мата с трех-пяти шагов разбега.

Задача 6. Совершенствование техники прыжка в целом.

Средства. 1. Прыжки в высоту с разбега (с 7-12 беговых шагов) с подбежкой по отметкам. Отметки на начале разбега, на последних 3-5 шагах перед дугой и на месте отталкивания.

Методические указания. При беге по дуге с полного разбега следует делать поправку на центробежное ускорение, действующее на прыгуна: следует выполнять небольшой наклон плечами и корпусом внутрь дуги. Отталкивание следует также выполнять от планки как бы внутрь дуги – это дает возможность сделать вылет точно вверх, а не на планку. Стопу толчковой ноги при отталкивании наружу не выворачивать. Отталкиваться, находясь к планке не спиной, а боком под углом в 30 градусов. Маховую ногу после завершения маха не удерживать (нога опускается, таз поднимается по правилу компенсаторности движения). Голова держится прямо, подбородок «на себя».

1.1. ОШИБКИ, ДОПУСКАЕМЫЕ В ПРЫЖКАХ В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА

1. Туловище сильно наклонено вперед, маховая нога не выносится вперед-вверх.
2. При махе ногой таз уходит назад.
3. Преждевременный наклон к планке.
4. Мах сильно согнутой ногой в коленном суставе (перекидной).
5. Голова забрасывается назад – спина прогнута.
6. Туловище расположено не параллельно планке.