**Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения учебной дисциплины теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика**

**Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта**

1. **Методика обучения технике бега на короткие дистанции**
2. **Создать представление о правильной технике бега на короткие дистанции**
3. **Обучить технике бега по прямой с использованием специально-подводящих упражнений «школы бега»:**

* Бег с высоким подниманием бедра сначала на месте, затем с небольшим продвижением и затем с ускорением;
* Бег с забрасыванием ( захлестыванием)голени назад до касания пятками ягодиц;
* Беговые упражнения с малой амплитудой (типа «колесо»);
* Семенящий бег с акцентированной постановкой стопы с передней части;
* Бег на прямых ногах, отталкиваясь точно под собой, бег с ускорением;
* Бег толчками с акцентированным отталкиванием, в момент которого бедро, голень и стопа составляют прямую линию;
* Прыжки с ноги на ногу- энергично, бедро маховой ноги посылается коленом вперед и немного верх;
* Имитационные упражнения для овладения техникой движения рук;
* Повторный бег на отрезках 60-80м.

1. **Обучить технике низкого старта и стартового разгона.**

Научить рациональной расстановке стартовых колодок с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. В наиболее распространенном варианте передняя колодка устанавливается на расстоянии двух ступней, а вторая- на расстоянии трех ступней от стартовой линии;

* По команде «Внимание» таз спринтера поднимается до тех пор,пока голени его ног,- на передней и задней колодках,- не займут параллельное положение,т.е.ось таза бегуна по команде «Внимание» поднимается на 15-20 см выше уровня плеч.
* Выбегание со стартовых колодок достигается тем, сто после отталкивания ногами от колодок (что обеспечивает начальное ускорение тела спринтера) сзади стоящая нога, сильно согнутая в коленном суставе, быстро выносится вперед-вверх.
* В этом движении наибольшего внимания заслуживает низкое расположение стопы маховой ноги по отношению к поверхности дорожки, причем пятка маховой ноги при этом не поднимается выше уровня колена ноги на передней колодке, что позволяет выполнить быстро перенос ноги.
* Впереди стоящая нога при этом выполняет основную работу по отталкиванию и она разгибается одновременно в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.
* Здесь необходимо отметить, что в этой фазе старта решающее значение имеет взаимодействие толчковой и маховой ноги.

**Средства:**

* Принятие исходных положений высокого старта с опорой и без опоры на руку;
* Бег с высокого старта по отметкам до 50м, которые расставляются следующим образом:1-й шаг-4,5стопы,2-й шаг-5 стоп,и так прибавляя по полстопы до 7 стоп;
* Выбегание с высокого старта подпадение;
* Бег с высокого старта с сопротивлением в одну и другую сторону (выполняется с резиновым амортизатором);
* Повторный бег с высокого старта в парах по сигналу;
* Многократное принятие стартового положения по команде «На старт», «Внимание»;
* Прыжки и прыжковые упражнения из стартовых колодок по прямой и в прыжковую яму;
* Пробегание под наклоненной планкой;
* многократное выбегание с н/старта по 10-15 м с повышенной опорой для рук;
* бег на отрезках 30-40 м с низкого старта в парах и по сигналу (интервал между командами «Внимание» и «марш» от 1 до 6 сек.

1. **Обучить технике финиширования.**

**Средства:**

* Набегание на финиш в парах , в группе;
* Бег на 60-70 м с последующим пробеганием финишного створа;
* При тренировке финиша лучше ориентировать спортсмена на то, чтобы он финишировал не на ленточку непосредственно, а на 0.5 м на неё.

1. **Совершенствование техники спринтерского бега и это:**

* Пробежки со скоростью 75-80% от максимальной;
* Бег в гору с активным продвижением бедра маховой ноги вперед;
* Бег с горы (1-20) по инерции, сохраняя оптимальную длину шагов;
* Бег по прямой на отрезке 80-100 м с изменением темпа бега по дистанции (желательно менять скорость бега 2-3 раза при однократном выполнении упражнений);
* Пробегание дистанции 60-100 м с включением в середину отрезка бега прыжков ( примерно,10 прыжков с ноги на ногу).

1. **Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.**

**1. Создать представление о технике бега.**

**2. Обучить технике бега по прямой.**

**3. Обучить технике бега по повороту и здесь такие методические приемы:**

* Бег по кругу разного диаметра ( от 40 до 20 м);
* Бег по повороту по различным дорожкам, начиная от крайней и заканчиваяпервой;
* Вбегание в вираж и выбегание из виража также по всем дорожка,начиная с крайней правой; причем бег по виражу всегда выполняется с большей частотой шагов, чем по прямой и с наклоном туловища в сторону поворота.

**4. Обучить технике бега с высокого старта и стартовому разгону.**

**5. Обучить технике финиширования.**

**6. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.**

1. **Методика обучения барьерного бега.**
2. **Ознакомление с техникой барьерного бега.**
3. **Обучить технике преодоления барьера и здесь важно осваивать упражнения «школы» барьерного бега:**

* Бег с высоким подниманием бедра через препятствия высотой 35-45 см;
* Бег сбоку барьера со стороны толчковой ноги через 5-6 барьеров;
* Упражнение входа и схода с барьера в медленном исполнении;
* Имитация входа на барьер и переноса толчковой, стоя у опоры;
* Бег в 5 шагов с высоки подниманием бедра и активной «атакой» барьера (3-5 низких барьера).

1. **Обучить ритму и технике бега между барьерами:**

* Для решения этой задачи на дорожке ставятся 3-5 барьеров высотой 50-60 см на расстоянии 7 м друг от друга.
* Расстояние от линии старта до первого барьера составляет около 7-7,5 м.
* Занимающиеся должны из положения высокого старта преодолеть дистанцию, сделав до первого барьера 4 шага, а между препятствиями – 3 шага.
* Для дальнейшего освоения ритмом бега целесообразно разметить дорожку по длине шагов. Примерное их соотношение должно быть следующим: первый шаг (отрезок) -105 см,второй-130 см, третий- 155 см, четвертый -140 см, расстояние от места отталкивания до барьера – 170 см.

1. **Обучить технике низкого старта и стартового разгона с преодолением барьеров.**

**Основное средство обучения:**

* Бег с низкого старта с последующим преодолением 2-3 барьеров.

1. **Обучение технике барьерного бега в целом и её совершенствование.**

**Решение этой задачи достигается многократным повторением специальных упражнений барьериста («школы» барьерного бега):**

* Бег через барьеры различной высоты;
* Бегчерез увеличивающееся число барьеров, расставленных на разном расстоянии;
* Бег с низкого и высокого стартов по всей дистанции без учета времени и с контролем времени.

1. **Методика обучения технике прыжков в длину с разбега.**
2. **Ознакомить с техникой прыжков в длину с разбега.**
3. **Обучить технике отталкивания и здесь важно освоить «школу» прыжков в длину:**

* Отталкивание в беге последовательно на каждый третий и пятый шаг (в отталкивании и полётной фазе имитировать действия прыгуна в начальной фазе отталкивания и мах бедром);
* Прыжок в шаге далеко-высокий и высоко - далекий через препятствие – планку или барьер высотой 40-60 см с трех беговых шагов;
* Прыжок в шаге с приземлением на маховую и дальнейшим пробеганием вперед;
* Прыжок в шаге с приземлением на толчковую и дальнейшим пробеганием вперед ( типа скачка в тройном прыжке);
* С короткого разбега прыжок в шаге и активным выносом ног в момент приземления;
* Прыжки с 3-5 шагов разбега с запрыгиванием в положение «шага» на возвышение («коня», бревно, стопку матов,возвышения и др. снаряды и приспособления).

1. **Обучить технике разбега в сочетании с отталкиванием.**

**Средства:**

* Прыжки «в шаге» с различной скоростью движения и приземлением на маховую ногу;
* Прыжки в длину с 2-5 шагов разбега с ускоренной и активной постановкой толчковой ноги на место отталкивания;
* Пробегание по разбегу 6-10 б.ш.с обозначением отталкивания;
* Прыжки с гимнастического мостика с 5-6 б.ш. разбега;
* Прыжки в шаге с 5-6 шагов разбега через низкий барьер или планку;
* Прыжки в длину с короткого и среднего разбега. Причем длина последнего шага должна быть несколько короче предыдущего. Толчковая нога ставится на место отталкивания ближе к проекции ОЦМ, на всю стопу или перекатом с пятки на носок.

1. **Обучить технике приземления:** это прыжки в длину с короткого разбега (6-10 б.ш.) через планку, барьер, или резинку, установленные на высоте 20-30 см за 0,5 м от места предполагаемого приземления.
2. **Обучить технике движений в полете способом «согнув ноги» «прогнувшись», «ножницы».**
3. **Обучить технике прыжков в длину с разбега в целом.**
4. **Методика обучения технике прыжков в высоту с разбега.**

**Обучение прыжку способом «перешагивание», «перекидной» и «фосбери-флоп».**

**1. Ознакомить с техникой изучаемого прыжка.**

**2.Обучить технике отталкивания.**

**3.Обучить технике разбега в сочетании с отталкиванием.**

**4.Обучить технике перехода через планку и приземлению.**

**5.Обучить прыжку в высоту способом «перешагивание», «перекидной» и «фосбери-флоп», а для этого освоить упражнения «школы» прыжков в высоту:**

* С двух ног оттолкнуться вверх, используя активный мах ногой и руками ( толчковая нога и туловище принимают вертикальное положение), маховая- прямая и выше уровня пояса;
* Выполняется с некоторым «зависанием» в воздухе и приземляясь на толчковую в месте отталкивания);
* То же, с прямого разбега и входом на планку верхом, приземление на две ноги;
* «пируэт» - начало, как в первом упражнении, а после взлета делается поворот туловища на 1800 и приземление на маховую, толчковая при этом сгибается и приближается коленом к груди (т.е. принимается положение прыгуна над планкой в способе « перекидной»);
* Разбег по дуге с 5 шагов, в момент отталкивания высокий быстрый подъем согнутой маховой ноги ( коленом вовнутрь, голенью наружу с одновременным выводом таза вперед – вверх («для флопа»);
* Стоя спиной к месту приземления (горка матов), оттолкнуться двумя ногами вверх и произвести падение на спину. После приземления прямые ноги как бы взять на себя.

**VI. Методика обучения технике метания малого мяча и гранаты.**

1. **Создать представление о технике метания малого мяча и гранаты.**
2. **Обучить держанию снаряда и технике броскового движения в финальной фазе.**

**Средства:**

* Выполнение хвата малого мяча;
* Метание мяча перед собой в пол активным движением кисти из исходного положения (и.п.) –рука прямая впереди;
* Метание с места хлесткообразным движением предплечья и кисти;
* То же, но в и.п. мяч в поднятой вверх руке , а хлесткообразное движение начинается после активного выведения локтя вперед с последующей резкой его остановкой;
* Метание мяча вперед – верх двумя руками из-за головы, стоя в и.п. ноги врозь на ширине плеч;
* То же, только метаниев землю;
* Метание с позиции сидя;
* Метание с позиции стоя на колене;
* Метание с трехшажным ритмом;
* Метание мяча вперед-вверх двумя руками из-за головы из и.п. левая нога впереди, правая сзади на носке;
* То же, но метание одной рукой в вертикальную цель, другая рука в и.п. согнута в локтевом суставе и находится перед собой;
* Метание мяча вперед-вверх из и.п. стоя левым боком по отношению к броску, рука со снарядом выпрямлена и отведена назад, левая рука перед собой, вес тела надслегка согнутой правой ногой, туловище умеренно отклонено назад;
* Метание мяча после постановки левой ноги из и.п. стоя левым боком по отношению броска на согнутой правой и приподнятой левой ноге с отведенным снарядом.
* В качестве инвентаря используются теннисные мячи, вес 200 -750 г или 1-1,5 кг.

1. **Обучить технике отведения малого мяча, гранаты «прямо-назад» при выполнении разбега:**

* Отведение мяча на месте с имитацией броска;
* Отведение мяча в ходьбе и беге без броска;
* Бег скрестными шагами с отведенным снарядом без броска, с броском;и здесь

4.**обучить сочетанию элементов предварительной и финальной фаз движения и технике метания в целом:**

* Бег скрестным шагом левым боком вперед с положением руки в замахе, причем последовательное выполнение действий в беге по прямой:
* 4 шага –снаряд над плечом (предварительная часть разбега) а затем 4 бросковых шага с отведением снаряда способом прямо-назад на расстоянии 30 м;
* То же, используя способ замаха вперед-вниз- назад, левая нога низко над землей, приняв положение обгона снаряда, и далее, не смещаясь с правой поставить в упор левую ногу, после чего начать разгибание правой ноги, прийти в положение «натянутого лука» и метнуть снаряд хлесткообразным движением –«имитация кнута».

**5.Совершенствование техники метания малого мяча и гранаты с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.**

**Средства:**

* Выполнение специально подготовительных упражнений;
* Имитация целостного движения;
* Метание мячей, различных по весу;
* Метаниемяча на результат.

**VII.Методика обучения технике толкания ядра.**

1. **Создать представление о технике толкания ядра.**
2. **Обучить держанию снаряда и технике финального движения.**

**Средства:**

* Имитация финального усилия по частям и в целом;
* Выталкивание снаряда вперед-вверх. Стоя лицом по направлению толчка, только одной рукой , ноги на ширине плеч;
* То же, но с предварительным поворотом туловища направо;
* То же, но с предварительным сгибанием и поворотом туловища направо;
* Выталкивание ядра, из и.п. стоя лицом по направлению толчка, левая нога впереди правой , с предварительным сгибанием ног и поворотом туловища направо;
* то же, стоя левым боком по направлению метания;
* тоже, стоя спиной к направлению толчка.

1. **Обучение предварительным движениям и технике разгона «скачком»:**

* Имитация и.п., «замаха», «группировки», маха-скачка по отдельности и в целом;
* Многократные скачки спиной вперед на правой ноге, левая выпрямлена и отведена назад;
* То же, с махом левой ногой;
* То же, с постановкой левой ноги на грунт и поворотом правой стопы влево после выполнения каждого скачка;
* Скачок с ядром.

1. **Обучить технике толкания ядра в целом.**

**Средства:**

* Имитация техники толкания ядра «скачком», - без снаряда;
* Из и.п. , стоя спиной по направлению толкания (расстановка ног широко в стороны и ноги согнуты в коленных суставах, а туловище несколько наклонено вперед), отталкиваясь обеими ногами, повернуть скачком налево ноги и таз на 900, оставив при этом верхнюю часть туловища и плечи соснарядом в и.п. и затем вытолкнуть ядро;

1. **Совершенствование техники толкания ядра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.**

**Средства:**

* Толкание ядер разного веса с места и со скачка;
* Выполнение специальных упражнений для совершенствования деталей техники без снарядов, со снарядами и на тренажерах.

**VIII. Методика обучения технике спортивной ходьбы.**

**1.Ознакомить с техникой спортивной ходьбы – это чередование шагов , выполняемых таким образом, чтобы спортсмен постоянно осуществлял контакт с землей, а вынесенная вперед (опрная) нога должнабыть полностью выпрямлена.**

**2. Обучить движению ног и таза при спортивной ходьбе.**

**3.Обучить движению рук и плечевого пояса при спортивной ходьбе.**

**4.Обучить технике спортивной ходьбы в целом.**

**5. Совершенствование техники спортивной ходьбы.**

***Примечание:***

**упражнения «школы» спортивной ходьбы, и это:**

* В положении стоя боком к опоре (гимнастическая стенка) осуществлять махи вперед и назад дальней от опоры ногой;
* И.П. основная стойка-имитация движений руками при ходьбе;
* Прыжки на прямых ногах (с акцентом на работе мышц задней поверхности голени) с резким поворотом таза вокруг вертикальной оси;
* И.П. –стойка ноги врозь. Ступни параллельно. Переход с носков на пятки с акцентом на поднимание носков. Повторить 15-20 раз. Туловище держать прямо;
* Упражнения для развития подвижности в суставах:
* И.п. основная стойка. Наклоны туловища вперед к прямым ногам, повторить 10-15 раз
* И.п.-стоя на полу. Наклоны к выпрямленным ногам, носки на себя
* И.п. –основная стойка. В движении на каждый шаг наклоны туловища вперед к прямой ноге со значительно поднятым носком стопы, одновременно касаться пальцами или ладонями грунта. Особое внимание обращать на постановку прямой маховой ноги на пятку с некоторым поворотом таза.
* Ходьба в гору на прямых ногах;
* Ходьба по кругу диаметром 5-6 м и ходьба змейкой на 2-4 м вправо, затем влево
* Из упора присев выпрямить ноги , не отрывая рук от грунта, затем принять и.п.;
* И.п. – лежа на спине , руки в стороны, ноги вместе, находятся справа или слева от туловища (угол между туловищем и ногами 900) .На счет 1-2 поднять ноги и опустить их на другую сторону туловища, на счет 3-4 –возвратиться в и.п. Повторить 16-20 раз. Упражнение выполнять не быстро, ноги прямые, Туловище не поворачивать в сторону движения ног;
* В положении основной стойки имитируйте движения руками при ходьбе;
* Стоя в положении широкого шага , проделывать перекатывание на стопе с пятки на носок, одновременно осуществляя поворот туловища на 1800 и обратно;
* В положении основной стойки совершать круговые вращения коленями. Это упражнение проделывать лучше наклонившись вперед и помогая коленям руками, что увеличивает амплитуду их вращения;
* Из положения выпада одной ногой вперед осуществлять пружинистые покачивания телом, а затем, сменив положение ног прыжком, повторите те же движения;
* И.п. –основная стойка. Спортивная ходьба по кругу малого диаметра (5-6 м);
* Ходьба «восьмеркой». Диаметры кругов восьмерки постепенно сокращают с 5м до 3 м;
* Ходьба «змейкой» (5-6 шагов влево,5-6 шагов вправо), выполнять в течение 4-5 мин, не быстро;
* Ходьба боком «скрестными шагами» - передвигаться передвигая ноги;
* И.п. – основная стойка с палкой в руках на уровне пояса (хват на ширине таза). Спортивная ходьба, на каждый шаг – при повороте таза-стремиться достать палку бедром. Выполнять на каждый шаг медленно, на протяжении 100-150 м.

**Тесты**

**для определения степени овладения техникой движения в легкоатлетических видах спорта студентами 2 курса в рамках предмета ТиМ ОБВС –легкая атлетика**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид легкой  атлетики | пол | тест | Показатель  км/сек/м |
| Спортивная  ходьба в теч.часа | м  ж |  | 7 км  6 км |
| Бег 100 м |  | Разность между бегом на 30м с н/с и с/х | 1.3 сек |
| Бег 100 м | м  ж |  | 13.0 с  15.8 с |
| Бег 60 м | м  ж |  | 8.2 с  9.4 с |
| Бег 300 м | м  ж |  | 47.0 с  53.0 с |
| Бег 60м с/б | м | Бег на 60 м в 6-ть барьеров высотой -0,84м, расстояние между барьерами 8,50 м | 11с-«3»  10,5с-«4»  10 с-«5» |
| ж |  | 13с-«3»  12,5с-«4»  12с-«5» |
| Прыжок в длину |  | Разность результатов с полного разбега и с 6-ти беговых шагов разбега | 40см |
| Прыжок в длину с/р | м  ж |  | 5.00м  4.30м |
| Прыжок в высоту с /р | М  ж |  | 1.50 м  1.30м |
| Толкание ядра |  | Разность результатов в метании соскачка и с места | 1м |
| Толкание ядра со скачка | м  ж |  | 9.0 м  7.50 м |
| Метание гранаты |  | Разность результатов в метании с разбега и с места | 6 м |
| Метание гранаты  м-700г, ж-500 г | м  ж |  | 40 м  30 м |
| Метание мяча |  | Разность результатов в метании с разбега и с места | 15 м |
| Метание мяча  140 г | м  ж |  | 50 м  39 м |