**Методические материалы**

*«****Теория и методика обучения базовым видам спорта***

***(легкая атлетика)»***

1. **Требования к уровню освоения учебной программы (критерии оценки)**

Подведение итогов практического занятия (занятий) проводится на последнем занятии изучаемой темы. Оценивается степень овладения техникой изучаемых специальных упражнений в дисциплине легкой атлетики при условии выполнения контрольного норматива.

* оценка «отлично» выставляется в том случае, если студент продемонстрировал технику каждого специального упражнения без ошибок или с незначительными, мелкими ошибками.
* оценка «хорошо» выставляется при условии, что студент во время демонстрации допустил 2 незначительные ошибки или одну более значительную.
* оценка «удовлетворительно» выставляется при условии, что во время демонстрации было допущено 2 значительные ошибки.

оценка «неудовлетворительно» выставляется при условии, что студентом во время демонстрации была допущена грубая ошибка, повлекшая искажение основной структуры движений.

**Методические указания, разработки, рекомендации для студентов**

Студент должен иметь допуск врача к практическим занятиям.

На занятии студент должен присутствовать в чистой и опрятной спортивной форме. На ногах обязательна спортивная обувь. Обувь не должна иметь толстую и жесткую подошву.

На первом занятии студент будет ознакомлен с техникой безопасности при проведении учебных занятий.

На каждом занятии студент должен иметь тетрадь для записей изучаемого материала.

Структура занятия:

1.Построение, принятие рапорта, приветствие, проверка присутствующих. Рапорт сдает дежурный студент, на его примере студенты учатся управлять группой, подавать команды, вырабатывать командный голос.

2.Объявление темы занятия.

3.Формулировка задач, которые будут решаться в данном занятии:

4. Опрос по пройденному материалу.

5.Краткие теоретические сведения о технике специальных упражнений. Рассказ может сопровождаться показом кинограмм, фотографий, видеозаписей.

6.Разбор распространенных ошибок, возникающих при выполнении упражнений.

7. Выполнение специальных упражнений студентами.

8. Построение.

9. Подведение итогов занятий.

10). Задание на дом.

При самостоятельном проведении учебно-тренировочных занятий студент должен помнить, что обучение начинается с самых доступных упражнений. К успеху в обучении приводит сочетание показа с выполнением отдельных компонентов движения по разделениям с попутным объяснением способа действия. Злоупотребление командами может привести к их обесцениванию, а частое и неуместное применение распоряжений – к утрате навыка в выполнении специальных упражнений и соревновательного упражнения в целом.

Успеху в обучении способствует сочетание показа с выполнением отдельных компонентов движения по разделениям с попутным объяснением способа действия. При этом необходимо корректировать ошибки.

Упражнения подбираются с учетом возраста, пола, состояния здоровья, уровня физической подготовленности обучаемых. При подборе упражнений учитываются условия проведения и состав занимающихся. Возможности упражнений сильно расширяются за счет варьирования способов их выполнения.

При проведении подготовительной части урока разнообразить упражнения. Использовать различные предметы: скакалки, гимнастические скамейки, гимнастические стенки, набивные мячи и др.

Студент должен вырабатывать способность видеть свои ошибки и недостатки и исправлять их. Использовать и зрительный и двигательный анализаторы.

Студент должен быть готов высказывать свое мнение, что повышает активность занимающихся.

**3. Методические рекомендации по организации и проведению практических занятий**

Практические занятия должны отвечать следующим требованиям:

- содержать общие (выполняемые за счет серии занятий) и частные (выполняемые в течение одного занятия) задачи;

-иметь правильную методическую направленность;

-носить воспитывающий характер;

- учитывать контингент обучаемых (пол, возраст, уровень физической и функциональной подготовленности);

- содержать упражнения, содействующие разностороннему освоению учебного материала;

-быть интересными для обучаемых;

-иметь целостность и законченность;

-сочетаться с предыдущими и последующими занятиями.

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Продолжительность занятия 2 академических часа – 90 минут.

Учебные занятия проводятся в легкоатлетическом манеже.

Провести на первом занятии инструктаж по технике безопасности. Каждый студент должен поставить подпись в учебном журнале о том, что ознакомлен с правилами техники безопасности при проведении учебных занятий и обязуется неукоснительно их выполнять.

Преподаватель должен до начала занятий проверить наличие необходимого оборудования и инвентаря, соответствие мест приземлений в прыжке в высоту и длину.

Снаряды для метаний должны находиться постоянно в поле зрения преподавателя. Метания проводить в одном направлении. Возврат снарядов производить строго по команде преподавателя.

Использовать средства срочной информации о скорости бега, частоте движений, дальности броска, скорости двигательной реакции, о динамике утомления и др.

Преподаватель должен находиться на расстоянии 10-15 метров от группы занимающихся. Это позволит лучше рассмотреть действия каждого занимающегося. Первоначально оценивать общую схему движений, а далее фиксировать отдельные элементы техники.

Заметив ошибки, необходимо установить их причины. Возможно указания студентам даны нечетко, расплывчато. Возможно скопление посторонних в месте занятия и студенты стремятся показать максимальный результат, что приводит к ошибкам в технике упражнений. Если ошибок несколько, нужно выделить главную.

Интервал отдыха между повторениями должен варьироваться в зависимости от подготовленности студентов.

При распределении упражнений по занятиям надо придерживаться следующих правил:

- обучать несложному упражнению с небольшой нагрузкой на каждом занятии;

- на приобретение элементарного умения обычно требуется 5-8 занятий.

При проведении занятий применять различные гандикапы.

Проводить прием зачетных нормативов в виде соревнований.