

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ
«ХРЕНОВСКОЙ ЛЕСНОЙ КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ Г.Ф. МОРОЗОВА»

Рабочая программа

**ОП. 08. БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ**

ОП.08.01. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

программа подготовки специалистов среднего звена
по специальности 49.02.01 Физическая культура

с. Слобода
2021 г.

Одобрено

МО общего гуманитарного и
социально-экономического цикла

Председатель

 Л.И. Баркова

01.09.2021 г.

Утверждаю

зам. директора по учебной работе

 Т.Г. Круподерова

01.09.2021 г.

Согласовано

Методист

 Е.В. Хрулева

01.09.2021 г.

Разработчики:

Чернова С.В. - преподаватель ГБПОУ ВО «ХЛК им. Г.Ф. Морозова»

Программа рекомендована методическим объединением преподавателей общего гуманитарного и социально-экономического цикла государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Воронежской области «Хреновской лесной колледж имени Г.Ф. Морозова»

Протокол заседания комиссии № 1 от «01» сентября 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	23

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

«Легкая атлетика с методикой преподавания»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01. Физическая культура.

Рабочая программа дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании по программам повышения квалификации и переподготовки учителей физической культуры

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

профессиональный цикл, общепрофессиональные дисциплины.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности (легкой атлетике);
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности (легкой атлетике);
- использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (легкой атлетике);
- применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;
- обучать двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (легкой атлетике);
- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;
- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности (легкой атлетике) в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- историю и этапы развития базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (легкой атлетике);
- терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (легкой атлетике);
- технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (легкой атлетике);

- содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе (легкой атлетике);
- методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (легкой атлетике);
- особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности (легкой атлетике);
- основы судейства по базовым видам спорта (легкой атлетике);
- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности (легкой атлетике), особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности (легкой атлетике).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать **профессиональными компетенциями**, включающими в себя способность:

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе образовательного стандарта и примерных программ с учетом вида образовательного учреждения, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки студента 84 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 56 часов;
- самостоятельной работы студента 28 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	420
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	280
в том числе:	
лабораторные занятия	не предусмотрено
практические занятия	214
контрольные работы	не предусмотрено
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
самостоятельная работа студента (всего)	140
в том числе:	
- анализ нормативно-правовых актов; - вопросы самоконтроля; - подготовка сообщений, презентаций.	*
Промежуточная аттестация в форме экзамена 8 сем. - экзамен, 5,7 сем. - дифференцированный зачет, 6 сем. - зачет	ДЗ, З, ДЗ,Э

2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Легкая атлетика с методикой преподавания» 2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 1. Теоретическая часть		20
Тема 1.1. Легкоатлетические упражнения в системе физического воспитания	Содержание учебного материала	6
	1.1. История возникновения и развития л/атлетики. Этапы развития л/атлетики в мире и России (Возникновение легкоатлетического спорта. Развитие легкой атлетики. Легкая атлетика в дореволюционной России. Участие Российских легкоатлетов в Олимпийских играх. Современное состояние детского и юношеского легкоатлетического спорта в России и задачи его дальнейшего развития. Легкая атлетика в системе физического воспитания школьников (роль и значение легкоатлетического спорта во всестороннем физическом развитии детей школьного возраста)	4
	1.2. Классификация л/атлетических упражнений. (Легкая атлетика в единой спортивной классификации. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений)	2
Тема 1.2. Освоение техники двигательных действий и овладение методикой обучения двигательным действиям.	Содержание учебного материала	14
	1 Спортивная ходьба с методикой преподавания	2
	2 Толкание ядра с места и со скачка с методикой преподавания.	4
	3 Прыжки в высоту способом «перешагивание» с методикой преподавания.	2
	4 Бег на средние и длинные дистанции с методикой преподавания.	4
	5 Прыжок в длину способом «согнув ноги» с методикой преподавания.	2

Раздел 2. Практическая часть			62
Тема 2.1. Спортивная ходьба	1	<i>Упражнения для обучения технике спортивной ходьбы и ее совершенствование.</i>	2
	2	<i>Движение ног и таза.</i> Ходьба с постановкой выпрямленной ноги на пятку (с постепенным увеличением длины и частоты шага); с активным выведением голени вперед; семенящая в чередовании с ходьбой широким шагом; акцентируя движение таза вокруг вертикальной оси.	2
	3	<i>Движение рук и плечевого пояса.</i> Имитация движения рук на месте. Ходьба с руками за спиной; с выпрямленными руками; с активной работой рук и плечевого пояса.	2
	4	<i>Совершенствование.</i> Ходьба с различной скоростью, уточняя положение туловища и головы; движение рук и ног соответственно индивидуальным особенностям занимающихся. Ходьба по шоссе;	4
Тема 2.2. Толкание ядра	1	<i>Упражнения для обучения технике толкания ядра и ее совершенствование.</i>	4
	2	<i>Толкание ядра с места.</i> Показ и проверка правильности держания ядра. Упражнения в выталкивании ядра одной рукой: вверх; вперед-вниз. Толкание ядра вперед-вверх, стоя лицом в направлении толкания, ноги на ширине плеч; то же, с предварительным поворотом туловища направо; то же, с предварительным сгибанием ног (акцентируя разгибание). Толкание ядра с места из исходных положений: стоя лицом (левая нога впереди); боком и спиной к направлению толкания.	4
	3	<i>Толкание ядра со скачка.</i> Имитация скачка без ядра. Скачки на правой ноге с отведенной назад левой ногой (акцентировать подтягивание голени правой ноги и быструю постановку левой ноги); то же, сериями по 3-5 раз подряд при непрерывной тяге партнера за вытянутую назад ногу (акцент на подтягивание голени). Толкание ядра с короткого скачка без подготовительных движений левой ноги.	4
	4	<i>Совершенствование.</i> Толкание ядра разного веса со скачка по отметкам, акцентируя сведение и постановку правой и левой ноги. Толкание ядра из круга с целью совершенствования слабо	6

		освоенных элементов в технике толкания ядра.	
Тема 2.3. Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	<p><i>Прыжки в высоту способом «перешагиванием»</i></p> <p><i>Подход к отталкиванию и отталкивание.</i> Отталкивание с активным махом другой ноги вперед – вверх: на месте стоя боком; держась одной рукой за опору; из исходного положения маховая нога сзади, толчковая впереди – с двумя шагами вперед; то же, с 4 – 6 беговых шагов.</p> <p>Прыжки через планку с прямого разбега «на взлет», с 3 – 5 шагов разбега, предварительно выполняя 2 – 3 последних шагов, с увеличением предпоследнего и уменьшением последнего шага на 1 – 2 ступени.</p>	2
	2	<p><i>Переход планки и приземление.</i> Имитация прыжка способом «перешагивание» (отталкивание с махом и последующей сменой ног в воздухе, удерживая вертикальное положение туловища).</p> <p>Стоя сбоку планки: перешагивание, высоко поднимаясь на носок толчковой ноги; то же, прыжком; то же, с ходьбы (2-3 шага).</p> <p>Прыжок с бокового разбега способом «перешагивание», пробегая вдоль планки (не останавливаясь на месте приземления).</p> <p>Прыжки «перешагиванием» с 3 – 5 беговых шагов бокового разбега: с активной сменой ног в воздухе после взлета; то же, акцентируя 2-3 последних шага перед отталкиванием, добиваясь поднимания таза и толчковой ноги над планкой.</p>	4
	3	<p><i>Совершенствование.</i> Подбор разбега оптимальной длины. Повторное выполнение разбега установленной длины с контрольными отметками и с имитацией отталкивания. Прыжки с целью совершенствования слабо освоенных элементов в технике прыжка.</p>	2

Тема 2.4. Бег на средние и длинные дистанции	1	<i>Движения ног (беговой шаг) в беге на средние дистанции.</i> Ходьба и медленный бег на передней части стопы; бег на месте с переходом на обычный бег (30-60 м); бег (30 м) с высоким подниманием бедра с переходом на обычный бег (30 м); прыжки с ноги на ногу (30 м) с переходом на обычный бег (30 м); бег с захлестом голени (30 м) с переходом на обычный бег (30 м); семенящий бег (30 м) с переходом на обычный бег (30 м); медленный бег (до 200 м), сохраняя правильность осанки и работы рук; бег на отрезках с различной скоростью.	2
	2	<i>Бег по повороту:</i> «змейкой»; по кругу диаметром (20-30 м); по кругу с выбеганием на прямую; вбегание с прямой в круг; по виражу 3-4 раза.	2
	3	<i>Бег с высокого старта и финиширование:</i> демонстрации стартовых положений с опорой и без опоры на руку; принятие правильного положения по команде «На старт» и выбегание по команде «Марш» (на 15-20 м); выбегание с высокого старта с постепенным удлинением отрезка и переходом в бег по дистанции; выбегание с высокого старта в начале виража; набегание на финиш с различным положением туловища.	2
	4	<i>Бег по пересеченной местности:</i> различной пересеченности и покрова; с преодолением естественных препятствий; изменяя длину и частоту шагов.	2
	5	<i>Совершенствование.</i> Бег с различной скоростью, уточняя положение туловища и головы, движение ног и рук соответственно индивидуальным особенностям занимающихся (на расстоянии 300-800 м); повторный бег (на отрезках 300-600 м); бег с высокого старта с финишным ускорением в конце дистанции; контрольный бег (800 м); кросс (500- 1000 м).	4
Тема 2.5. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	<i>Отталкивание и полет «в шаге» в прыжках в длину способом «Согнув Ноги».</i> Имитация отталкивания (с активным выведением таза и маховой ноги вперед-вверх). Прыжок в длину с места толчком одной ноги при активном махе другой. Прыжки в длину с 2-3 шагов – «в шаге»; то же, с разбега (6-8 беговых шагов); то же, доставая коленом маховой ноги подвешенный предмет.	2

	2	<p><i>Ритм разбега.</i> Бег с ускорением 30-40 м (с активной работой бедер и пружинистой постановкой стопы). Пробегание разбега (10-12 беговых шагов), акцентируя набегание на планку на последних 4 шагах, но без отталкивания.</p> <p>Прыжки в длину с разбега (8-10 шагов): акцентируя постановку ноги (загребаящим движением на месте толчка), с пробеганием последних шагов (2-4) по отметкам. Установление длины разбега (среднего, полного) и контрольных отметок. Пробегание полного разбега с попаданием на брусок и обозначением отталкивания.</p>	4
	3	<p><i>Приземление.</i> Прыжки в длину с места, акцентируя «выбрасывание» ног вперед. Прыжки в длину с разбега (8-10 шагов): через планку, установленную на высоте 230-40 см за полметра до предполагаемого места приземления; через различные ленты, линии и т.д. на предполагаемом месте приземления.</p>	2
	4	<p><i>Совершенствование.</i> Прыжки с полного разбега, отталкиваясь от бруска. Прыжки с короткого, среднего, полного разбега, совершенствуя слабо освоенные элементы техники прыжка</p>	4
		<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Изучить типичные ошибки, причины возникновения, пути исправления в спортивной ходьбе. Проследить на уроках легкой атлетики.</p> <p>2. Изучить типичные ошибки, причины возникновения, пути исправления в толкании ядра. Проследить на уроках легкой атлетики.</p> <p>3. Изучить типичные ошибки, причины возникновения, пути исправления в прыжках в высоту способом «перешагивание». Проследить на уроках легкой атлетики.</p> <p>4. Изучить типичные ошибки, причины возникновения, пути исправления в беге на средние и длинные дистанции. Проследить на уроках легкой атлетики.</p> <p>5. Изучить типичные ошибки, причины возникновения, пути исправления в прыжках в длину способом «согнув ноги». Проследить на уроках легкой атлетики.</p>	<p>41</p> <p>8</p> <p>9</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>8</p>
		Всего	123

3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов
1	2		3
Раздел 1. Теоретическая часть			26
Тема 1.1.	Содержание учебного материала		
Освоение техники двигательных действий и овладение методикой обучения двигательным действиям.	1	Бег на коротки дистанции с методикой преподавания.	6
	2	Прыжки в длину способом «ножницы» с методикой преподавания.	4
	3	Метание мяча и гранаты с места и с разбега с методикой преподавания.	6
	4	Барьерный бег с методикой преподавания.	6
	5	Прыжки в высоту способом «перекидной» с методикой преподавания.	4
Раздел 2. Практическая часть			98
Тема 2.1. Бег на коротки дистанции	1	<i>Движение ног (беговой шаг) в беге на коротки дистанции. Те же упражнения, что и при обучении бегу на средние дистанции, но с более высокой скоростью; бег с высоким подниманием бедра (30-60 м) в медленном, среднем, высоком темпе (акцент на подъеме бедра – выше горизонтали); бег прыжковыми шагами с большим наклоном туловища вперед (60-80 м).</i>	4
	2	<i>Бег с низкого старта по прямой. Бег с высокого старта, удерживая наклон туловища; со старта с опорой на одну руку (полунизкий старт); со старта с опорой на две руки, не опускаясь на колено. Выполнение команд «На старт» и «Внимание!» с последующим бегом по сигналу. Бег со старта, используя стартовые колодки с различными вариантами расстановки (обычный, растянутый и сближенный). Бег с низкого старта по отметке.</i>	4

	3	<i>Бег на повороте и бег с низкого старта на повороте.</i> Бег с ускорением в последней четверти поворота и переходом к бегу по инерции при выходе на прямую; с низкого старта на повороте.	2
	4	<i>Финиширование:</i> медленное и быстрое пролегание финишной линии с наклоном вперед; наклон вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге; то же, с поворотом плеч; то же, на максимальной скорости.	2
	5	<i>Совершенствование.</i> Бег с различной скоростью, уточняя положение туловища и головы, движение ног и рук соответственно индивидуальным особенностям занимающихся. Бег с низкого старта (30-80 м); с низкого старта под уклон; в гору различной крутизны; с хода (на отрезках 30-50 м); с фиксированием результата. Контрольный бег на 100 м.	4
Тема 2.2. Прыжки в длину способом «ножницы»	1	<i>Отталкивание в сочетании с полетом в прыжках в длину способом «ножницы».</i> В ходьбе имитация движения ног и рук при прыжке способом «ножницы». Прыжки вверх-вперед с 3-5 беговых шагов: из положения полета «в шаге» опустить маховую ногу и приземлиться на нее, толчковую ногу вынести бедром вперед-вверх и перейти на бег; из положения полета «в шаге» опустить маховую ногу вниз, одновременно толчковую ногу вынести бедром вперед-вверх, опуская ее и вынося маховую ногу вперед-вверх, приземлиться на толчковую ногу; то же, но, сделав полное движение толчковой ногой назад (полная смена ног), присоединить ее к маховой и приземлиться на обе ноги (2-5 шагов). Прыжки вверх-вперед с 3-5 беговых шагов, с приземлением на обе ноги в положение маха (маховая нога впереди, толчковая сзади); то же, но на высшей точке полета сменить положение ног движением «ножницы», приземлиться в положение «шага» (толчковая нога впереди, маховая – сзади). Прыжки вверх-вперед с 5-7 беговых шагов способом «ножницы» с работой рук.	6
	2	<i>Ритм разбега.</i> Те же упражнения, что и при обучении технике прыжка способом «согнув ноги».	4
	3	<i>Приземление.</i> Те же упражнения, что и при обучении технике прыжка способом «согнув ноги».	4
	4	<i>Совершенствование.</i> Прыжки с полного разбега, отталкиваясь от бруска. Прыжки с короткого, среднего и полного разбега, совершенствуя слабо освоенные элементы техники прыжка.	4

Тема 2.3. Метание мяча и гранаты с места и с разбега	1	<p><i>Метание мяча и гранаты с места.</i> Показ и проверка правильности держания мяча, гранаты.</p> <p>Метание мяча, гранаты с места, стоя лицом в направлении метания, левая нога впереди. Метание мяча, гранаты вперед-вверх; то же, с предварительно отведенной назад правой рукой; то же, отводя руку назад с поворотом плеч и сгибанием правой ноги (акцентировать разгибание ноги).</p> <p>Метание мяча, гранаты с одного шага из исходного положения левая нога сзади.</p>	10
	2	<p><i>Метание мяча и гранаты с 3-х шагов.</i> Метание мяча, гранаты с 3 шагов из исходного положения левая нога сзади, метаящая рука отведена; то же, с отведением руки и поворотом плеч; то же, с ускорением движения ног в скрестном шаге.</p>	4
	3	<p><i>Бег с мячом и гранатой и отведение мяча, гранаты.</i> Ходьба и бег с мячом, гранатой над плечом. Отведение мяча, гранаты в ходьбе и медленном беге. Бег с отведенным мячом, гранатой, акцентируя работу ног. Бег с мячом, гранатой, ускоряя движение ног при отведении.</p>	4
	4	<p><i>Метание мяча, гранаты с разбега на 4 бросковых шага.</i> Метание мяча, гранаты, выполняя 4 бросковых шага (смена ног); с предварительного разбега с 3-5 шагов до контрольной линии.</p>	6
	5	<p><i>Совершенствование.</i> Подбор разбега оптимальной длины и уточнение контрольной отметки. Метание мяча, гранаты с целью совершенствования слабо освоенных элементов в технике метания.</p> <p>Контрольные броски (мяча, гранаты).</p>	8
Тема 2.4. Барьерный бег.	1	<p><i>Преодоление барьера в барьерном беге:</i> имитация «атаки» барьера, поставленного к гимнастической стенке; то же, но вначале с 1-3 шагов, а затем с 5-7 шагов; перенос толчковой ноги через барьер, стоя в положении небольшого наклона с упором рук об опору; имитация «атаки» барьера и перенос толчковой ноги через барьер, проходя сбоку от барьера; то же, пробегая.</p>	6
	2	<p><i>Бег со старта до первого барьера и бег между барьерами.</i> Бег между барьерами, высоко поднимая колени с перешагиванием через барьеры; бег с высокого старта сбоку от барьеров по отметкам, сделанным на дорожке; бег со старта с преодолением одного, двух и трех</p>	6

		барьеров; бег с низкого старта с последующим преодолением нескольких барьеров.	
	3	<i>Совершенствование.</i> Бег через различное число барьеров разной высоты с высокого и низкого старта, обращая внимание на «атаку» и ритм между барьерами. Повторный бег с низкого старта, совершенствуя слабо освоенные элементы в технике барьерного бега. Контрольный бег (мужчины – 65 м, женщины – 50 м).	6
Тема 2.5. Прыжки в высоту способом «перекидной».	1	<i>Подход к отталкиванию и отталкивание в прыжках в высоту способом «Перекидной».</i> Те же упражнения, что и при обучении прыжку в высоту с разбега способом «перешагивание».	4
	2	<i>Переход планки и приземление.</i> Лежа в упоре на руках, имитация движения толчковой ноги над планкой. С прямого разбега 3-5 шагов, прыжок с поворотом на 180 (пируэт); то же, через планку; то же, с бокового разбега через наклонную планку. Прыжки «перекидным» способом с приземлением на маховую ногу и одноименную ей руку с перекатом через локоть, плечо и спину; то же, с постепенным увеличением высоты планки и числа шагов разбега.	4
	3	<i>Совершенствование.</i> Подбор разбега оптимальной длины. Повторное выполнение разбега (установление длины с контрольными отметками) с имитацией отталкивания. Прыжки через планку (на малых и средних высотах) с целью совершенствования слабо освоенных элементов в технике прыжка. Контрольные прыжки.	6
		Самостоятельная работа обучающихся 1. Изучить типичные ошибки, причины возникновения, пути исправления в беге на короткие дистанции. Проследить на уроках легкой атлетики. 2. Изучить типичные ошибки, причины возникновения, пути исправления в прыжках в длину способом «ножницы». Проследить на уроках легкой атлетики 3. Изучить типичные ошибки, причины возникновения, пути исправления в метании мяча, гранаты. Проследить на уроках легкой атлетики. 4. Изучить типичные ошибки, причины возникновения, пути исправления в барьерном беге. Проследить на уроках легкой атлетики.	62 8 7

	<p>5. Изучить типичные ошибки, причины возникновения, пути исправления в прыжках в высоту способом «перекидной». Проследить на уроках легкой атлетики.</p> <p>6. Изучить типичные ошибки, причины возникновения, пути исправления в эстафетном беге. Проследить на уроках легкой атлетики.</p> <p>7. Изучить типичные ошибки, причины возникновения, пути исправления в метании диска с места и с поворота. Проследить на уроках легкой атлетики.</p> <p>8. Изучить типичные ошибки, причины возникновения, пути исправления в тройном прыжке. Проследить на уроках легкой атлетики.</p>	8 8 8 7
	<p>Всего</p> <p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 5 семестре, зачета в 6 семестре.</p>	186

4 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 1. Теоретическая часть		20
Тема 1.1. Основы техники легкоатлетических упражнений.	Содержание учебного материала	
	1. Основы техники бега и ходьбы	2
	2. Основы техники прыжков.	2
	3. Основы техники метания.	2
Тема 1.2. Обучение,	Содержание учебного материала	

тренировка и организация соревнований по лёгкой атлетике.	1	Правила организации и проведения спортивных соревнований по легкой атлетике	2
	2	Основы обучения и тренировки в лёгкой атлетике.	4
Тема 1.3. Планирование и контроль образовательной деятельности в лёгкой атлетике.	1	Планирование образовательной деятельности	4
	2	Контроль за организацией образовательного процесса и физическим развитием обучающихся.	4
Раздел 2. Практическая часть			54
Тема 2.1. Эстафетный бег	1	<i>Передача эстафетной палочки в эстафетном беге.</i> Показ способов передачи эстафетной палочки. На месте: передача эстафетной палочки левой и правой рукой; то же, с предварительной имитацией движения рук, как в беге. Передача эстафетной палочки при передвижении шагом: по сигналу преподавателя; по сигналу передающего. Передача эстафетной палочки при передвижении бегом: по сигналу передающего; то же, при беге по отдельным дорожкам.	2
	2	<i>Бег со старта:</i> бег со старта с опорой на одну руку, на прямой, на повороте. Бег с низкого старта на повороте с эстафетной палочкой. Установление контрольной линии для бегуна, принимающего эстафетную палочку. Бег со старта в момент достижения передающим контрольной линии.	4
	3	<i>Совершенствование.</i> Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в зоне передачи. Бег с различной скоростью, совершенствуя слабо освоенные элементы в технике передачи эстафетной палочки. Контрольный бег (2-3 команды).	4
Тема 2.2. Метание диска с поворотом	1	<i>Метание диска с места.</i> Показ и проверка правильности держания диска. Выбрасывание диска вверх; вперед-вверх; вперед-вниз (акцентируя вращение диска). Имитация замаха и выбрасывание диска. Метание диска вперед-вверх, стоя лицом к направлению метания, левая нога впереди; то же, с предварительным поворотом туловища направо (акцентируя поворот правой ноги – колена); то же, с предварительным сгибанием правой ноги	2

		(акцентируя поворот и сгибание ноги). Метание диска с места из исходных положений боком и спиной к направлению метания; то же, из положения, стоя на одной ноге (одноименной с метаемой рукой).	
	2	<i>Метание диска с поворотом.</i> Имитация поворота без диска. Поворот с диском с различной скоростью. Имитация различных фаз поворота без диска. То же, с диском. Метание диска с поворотом, стоя лицом, боком, спиной к направлению метания.	2
	3	<i>Совершенствование.</i> Метание диска из различных исходных позиций. Метание диска из круга с целью совершенствования слабо освоенных элементов в технике метания диска. Метание различных предметов с поворотом (камней, палок, мяча). Метание диска на результат	2
Тема 2.3. Тройной прыжок	1	<i>Схема прыжка в тройном прыжке:</i> имитация тройного прыжка с места (различные варианты).	2
	2	<i>Обучение элементам техники прыжка.</i> Многократные прыжки на одной ноге («скачки»); то же, по отметкам. «Скачок» с небольшого разбега с последующим полетом «в шаге» и приземлением на маховую ногу; то же, с активным движением рук назад и вперед-вверх; полет с небольшого разбега «в шаге» с последующим прыжком «согнув ноги»; то же, с активным движением рук назад и вперед-вверх	2
	3	<i>Обучение прыжку в целом.</i> Тройной прыжок с 8-12 шагов разбега. То же, по отметкам. Тройной прыжок с полного разбега. Тройной прыжок на результат.	4
Тема 2.4. Многоборье.	1	Многоборье (100 м, прыжки в длину, метание гранаты, 800 м). Многоборье на результат.	30
	2	Самостоятельная работа обучающихся	37
		1. Изучить правила соревнований в спортивной ходьбе. 2. Изучить правила соревнований в толкании ядра. 3. Изучить правила соревнований в прыжках в высоту.	2 2

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

1. Универсальный спортивный зал
2. Тренажерный зал
3. Открытый стадион широкого профиля с полосой препятствий

Оборудование: спортивный инвентарь:

- мячи, скакалки,
- гимнастические палки,
- скамейки;
- тренажёрные устройства,
- учебные гранаты, ядро, диск и копье для метания,
- оборудование для прыжков в длину и в высоту,
- стартовые колодки,
- барьеры.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. «Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие/ Е. П. Врублевский»: Спорт; Москва; 2016
2. «Спринтерский бег. / Озолин Э.С.»: Человек; Москва; 2010
3. Легкая атлетика: учебник для студентов учреждений высшего образования/ [Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А Германова и др/] под. Ред. Г.В. Грецова, А.Б. Янковенко.- 4-е изд., стер.- М.: Издат.центр «Академия», 2017б.-288 стр.
4. Легкая атлетика в начальной школе: учеб. пособие для СПО / В.Г. Никитушкин, Е.Г. Цуканова. – М. :Издательство Юрайт, 2019. – 205 с. – (Серия: Профессиональное образование
5. Легкая атлетика : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений /А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. – 6-е издание., стер. – М. :издательский центр «Академия», 2009. – 464 с.

Дополнительная литература:

1. БылееваЛ.В. Подвижные игры. Пособие для институтов физической культуры_М.:Просвещение,1982.

2. Глущенко Л. И. Подвижные игры как средство физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие/ М.: Физическая культура, 2006. - 192 с.
3. Ковалько .В. И. Поурочные разработки по физкультуре. «ВАКО» Москва 2003.
4. Степанова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие
5. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в школьных и дошкольных учреждениях./ Учебник для пед, училищ 3-е изд., М.: Просвещение, 1984.
6. Шляхин А.М. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва. 1988.

Интернет-ресурсы:

6. http://cnit.ssau.ru/kadis/atlet_set/wopr/w_ruk.html

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формируемые компетенции	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
должен уметь: - планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности (легкая атлетика);	ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Экспертные оценки на практике.
выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности (легкая атлетика);	ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Зачет, дифференцированный зачет
использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (легкая атлетика);	ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности. ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.	Экспертные оценки на практике. Экспертная оценка на практических занятиях
применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;	ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.	Экспертные оценки на практике.
обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (легкая атлетика);	ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Экспертные оценки на практике. Оценка анализа уроков.
подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и	ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в	Экспертные оценки на практике. Наблюдения на

инвентаря;	условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.	практических занятиях
использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности (легкая атлетика), в соответствии с назначением и особенностями эксплуатации;	ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей. ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм. ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности. ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия. ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.	Экспертные оценки на практике. Наблюдения на практических занятиях
<i>Знать</i>	ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс результаты учения. ПК 1.4. Анализировать учебные занятия. ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.	Тестирование Результат выполнения индивидуальных домашних заданий;
-историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (легкая атлетика);	ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия. ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия. ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.	Экспертная оценка на практических занятиях при проведении учебной практики
терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (легкая атлетика);	ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся. ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия. ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.	выполнение (отчетов) практических работ; результаты выполнения индивидуальных домашних заданий; • результатов тестирования. тестирование
технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; (легкая атлетика);	ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе образовательного стандарта и примерных программ с учетом вида образовательного	Экспертная оценка на практических занятиях при проведении учебной практики. Зачет, экзамен
содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;		
методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной		Экспертная оценка на практических занятиях при проведении учебной практики.

деятельности;	учреждения, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.	Зачет, экзамен
особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности (легкая атлетика);	ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.	Экспертная оценка на практических занятиях при проведении учебной практики. Зачет, экзамен
- основы судейства по изученным базовым видам спорта;	ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений. ПК 3.4. Участвовать в	В процессе судейства соревнований разного уровня, на занятиях в с/секциях
- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации; технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю	исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.	Проверка результатов выполнения индивидуальных домашних заданий; наблюдения на практических занятиях и на практике. Устный опрос экзамен

