

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение
Свердловской области «Нижнетагильский педагогический колледж №2»
(ГАПОУ СО «НТПК №2»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.08 Легкая атлетика с методикой преподавания

в составе основной профессиональной образовательной программы (ОПОП)
по подготовке специалистов среднего звена
по специальности 49.02.01 Физическая культура

Нижний Тагил
2021г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Легкая атлетика с методикой преподавания» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура (углубленная подготовка), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1355 от 27.10.2014, зарегистрированного Министерством юстиции России, (регистрационный № 34956 от 27.11.2014 г.).
Укрупненная группа профессий ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ.

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Нижнетагильский педагогический колледж №2»

Разработчик:

Нестеркин Михаил Владимирович, преподаватель, высшая квалификационная категория.

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ

на заседании предметно-цикловой комиссии

по подготовке учителей физической культуры

(Протокол № 11/21 от 30 августа 2021 г.)

Председатель ПЦК  /Перезолов А.Е. /

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-------------------|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 7 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 17 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 19 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП 08. Легкая атлетика с методикой преподавания

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО 49.02.01 «Физическая культура».

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (профессиональная переподготовка и курсы повышения квалификации) для учителей физической культуры, а также для профессиональной подготовки по очно-заочной, заочной формам и в форме экстерната по специальности СПО 49.02.01 «Физическая культура».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Программа учебной дисциплины принадлежит к учебному циклу ОП.08. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- планировать, проводить и анализировать занятия по лёгкой атлетике;
- выполнять профессионально значимые двигательные действия в видах лёгкой атлетике;
- использовать терминологию лёгкой атлетике в физкультурно-спортивной деятельности;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении лёгкоатлетических упражнений;
- обучать технике видов в лёгкой атлетике
- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт лёгкоатлетического оборудования и инвентаря;
- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами лёгкой атлетике в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- историю и этапы развития видов лёгкой атлетике;
- терминологию видов лёгкой атлетике;
- технику видов лёгкой атлетике;

- содержание, формы организации и методику проведения занятий по видам лёгкой атлетики в школе;
- методику обучения двигательным действиям видов лёгкой атлетики;
- особенности и методику развития физических качеств в видах лёгкой атлетики;
- основы судейства в лёгкой атлетике;
- разновидности лёгкоатлетических сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами лёгкой атлетики, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к лёгкоатлетическим сооружениям, оборудованию и инвентарю.

В процессе изучения учебной дисциплины у обучающихся формируются компетенции.

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 и 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.

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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 255 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 170 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 85 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | <i>255</i> |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | <i>170</i> |
| в том числе: | |
| лабораторные занятия | - |
| практические занятия | <i>110</i> |
| контрольные работы (упражнения) | <i>34</i> |
| курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i> | - |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | <i>85</i> |
| в том числе: | |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) | - |
| внеаудиторная самостоятельная работа (домашняя работа) | <i>85</i> |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Лёгкая атлетика с методикой преподавания»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся. | Объем часов | Уровень освоения |
|---|--|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Тематическое содержание учебно-практического материала 2-го курса | | 70\36 | |
| Тема 1.1 Введение в лёгкую атлетику | <p>Содержание учебного материала Возникновение легкой атлетики. Исторические этапы развития лёгкой атлетики в Российской Федерации. Виды лёгкой атлетики их краткая характеристика. Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой</p> | 2 | 2 |
| Тема 1.2. Основы техники бега | <p>Практическое занятие Особенности техники бега. Чередование периодов опоры и полета, движение ноги в течении цикла (двойного шага), варианты постановки стопы на грунт, положение туловища, головы и движение рук. Фазы бега по дистанции: положение на старте, начало бега (разгон), бег по дистанции, окончание бега (финиш). Многократное повторение элементов техники в целом.</p> | 2 | 2,3 |
| | <p>Практическое занятие Бег на средние дистанции. Бег с различной скоростью, уточняя положение туловища головы, движение рук и ног соответственно индивидуальным особенностям занимающихся (300-800 м).</p> | 2 | |
| | <p>Контрольные упражнения. Бег на выносливость. Юноши- 2км.; девушки-1км.</p> | 2 | |
| | <p>Самостоятельная работа Повторить комплексы специальных упражнений бегуна</p> | 4 | |

| | | | |
|---|--|---|-----|
| Тема 1.3. Техника и методика обучения спортивной ходьбы | Практическое занятие Средства и методы обучения движению ног и таза. Ходьба с постановкой выпрямленной ноги на пятку (с постепенным увеличением длины и частоты шага). С активным выведением голени вперед Ходьба с различной скоростью на отрезках (300-600 м). | 2 | 2 |
| | Практическое занятие Средства и методы обучения движению рук и плечевого пояса. Имитация движения рук на месте. Ходьба с руками за спиной; с выпрямленными руками с активной работой рук и плечевого пояса. Ходьба с различной скоростью, уточняя положение туловища и головы. Движение рук и ног соответственно с индивидуальным особенностям занимающихся. | 2 | |
| | Контрольные упражнения. Демонстрация техники спортивной ходьбы по дистанции. Юноши- 1,5км.; девушки-1км. Основные опорные точки в структуре движения. | 2 | |
| | Самостоятельная работа Подобрать беговые эстафеты для заключительной части занятия. | 4 | |
| Тема 1.4. Техника и методика обучения бегу на короткие дистанции | Практическое занятие Средства и методы обучения бегу по прямой. Специальные упражнения бегуна Фазы бега. | 2 | 2,3 |
| | Практическое занятие Средства и методы обучения низкому старту. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш». Основные опорные точки в структуре движения. Комплекс упражнений для развития быстроты движений. | 2 | |
| | Практическое занятие Средства и методы обучения низкому старту и стартовому разгону. Бег в «упряжке».Бег под планкой. Бег «гандикапом» Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. | 2 | |
| | Практическое занятие Средства и методы обучения бегу по дистанции и финишированию. Бег с различной скоростью, уточняя положение туловища и головы, движение рук и ног соответственно индивидуальным особенностям занимающихся. движения. Комплекс упражнений для развития силовых способностей | 2 | |

| | | | |
|--|---|---|-----|
| | Контрольные упражнения. Демонстрация техники и результата в беге на короткие дистанции с низкого старта (30м) | 2 | |
| | Самостоятельная работа Подобрать упражнения на быстроту двигательной реакции | 4 | |
| Тема 1. 5. Техника и методика обучения прыжкам в длину с разбега | Практическое занятие Фазы прыжка: разбег, отталкивание, полет и приземление. Отталкивание – основная фаза прыжков. Угол отталкивания и угол взлета при прыжке. Отталкивание и полет «в шаг». Имитация движений при отталкивании на месте с активным выведением таза вверх-вперёд в момент окончания отталкивания с подъёмом маховой ноги и рук. | 2 | 2.3 |
| | Практическое занятие Движение прыгуна в полете и приземление .Фаза полета – «группировка». Выполнение прыжков с места в длину с активным подниманием ног вверх, возможно дальше выбрасывая ноги вперёд. Способы приземления. Прыжки в длину с короткого разбега через ленту, установленную на высоте 10-20 см за полметра до предполагаемого места приземления. | 2 | |
| | Практическое занятие Подбор разбега в сочетании с отталкиванием. Повторное выполнение среднего разбега (10 - 12 беговых шагов) с ускорением. Выполнение прыжков в целом | 2 | |
| | Контрольные упражнения . Демонстрация техники и результата в прыжках в длину способом «согнув ноги» | 2 | |
| | Самостоятельная работа Составить программу обучения в прыжках в длину способом «согнув ноги» | 4 | |
| Тема 1. 6. Техника и методика обучения прыжкам в высоту с разбега | Практическое занятие Фазы прыжка: разбег, отталкивание, переход через планку и приземление. Средства и методы обучения отталкиванию в прыжкам в высоту способом «перешагивание» | 2 | |
| | Практическое занятие Средства и методы обучения переходу через планку и приземлению в прыжкам в высоту способом «перешагивание» | 2 | |
| | Практическое занятие Средства и методы обучения разбегу в прыжкам в высоту способом «перешагивание» | 2 | |
| | Контрольные упражнения Демонстрация техники и результата в прыжках в высоту способом «перешагивание» | 2 | |
| | Самостоятельная работа Составление план-схемы обучения технике прыжка в высоту способом | 4 | |

| | | | |
|---|--|---|--|
| | «перешагивание» | | |
| Тема 1. 7. Техника и методика обучения метанию мяча с места | Практическое занятие Средства и методы обучения держанию снаряда и его выбрасывания | 2 | |
| | Практическое занятие Средства и методы обучения финальному усилию. Выход в положение «натянутый лук» с помощью и без. | 2 | |
| | Практическое занятие Метание мяча с места на дальность в целом | 2 | |
| | Контрольные упражнения Демонстрация техники и результата в метании мяча с места | 2 | |
| | Самостоятельная работа Составление план-схемы обучения технике метания мяча с места | 4 | |
| Тема 1. 8. Техника и методика обучения прыжкам в длину с разбега | Практическое занятие Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Средства и методы обучения отталкиванию и полета «в шаге» (фаза отталкивания). Упражнения для развития силовых способностей. | 2 | |
| | Практическое занятие Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись» (фаза полета). Из положения «в шаге» опустить маховую ногу и руки вниз и приземлиться на обе ноги, но в момент приземления активно выбросить ноги. В остальных фазах прыжка использовать средства, рекомендуемые при профессиональном обучении прыжка способом «согнув ноги». Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. | 2 | |
| | Практическое занятие Подбор разбега в сочетании с отталкиванием. Повторное выполнение среднего разбега (10 - 12 беговых шагов) с ускорением. Выполнение прыжков в целом. Упражнения для развития координации. | 2 | |
| | Контрольные упражнения Демонстрация техники и результата в прыжках в длину способом «прогнувшись» | 2 | |
| | Самостоятельная работа Составление план-схемы обучения технике прыжка способом «прогнувшись» | 4 | |
| Тема 1.9. Методика развития физических качеств на уроках | Содержание учебного материала Средства и методы развития основных физических качеств. Дозировка физических упражнений. | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|--|
| лёгкой атлетики | Практическое занятие Методика развития быстроты и силы на уроках лёгкой атлетики | 2 | |
| | Контрольные упражнения Демонстрация техники и результата в беге на дистанции 100м | 2 | |
| | Самостоятельная работа Составить комплексы упражнений для развития быстроты и силы на уроках лёгкой атлетики. | 3 | |
| Тема 1.10. Техника и методика обучения метания гранаты с разбега на дальность | Практическое занятие Средства и методы обучения метания гранаты с места на дальность. Хват снаряда. Положение «натянутый лук». Броски гранаты с места, стоя лицом в направлении метания вперед-вверх с акцентом на хлестообразное движение кисти. | 2 | |
| | Практическое занятие Средства и методы обучения метания гранаты с бросковых шагов. Отведение гранаты способом «вперед-вниз-назад». Выполнение положения «замах», взятие снаряда «на себя», финальное усилие. | 2 | |
| | Практическое занятие Средства и методы обучения метания гранаты с укороченного и полного разбега. Установка контрольных отметок. Метание гранаты в целом на дальность с разбега. | 2 | |
| | Контрольные упражнения Демонстрация техники и результата в метании гранаты с разбега на дальность | 2 | |
| | Самостоятельная работа Составить программу обучения в метании гранаты с разбега на дальность | 3 | |
| | | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся. | Объем часов | Уровень освоения |
|---|--|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 2. Тематическое содержание учебно-практического материала 3-го курса | | 68 34 | |

| | | | |
|--|--|---|-----|
| Тема 2.1. Техника и методика обучения бегу на средние дистанции | Практическое занятие Техника бега по прямой и по повороту с равномерной и переменной скоростью, соответственно индивидуальным особенностям занимающихся . | 2 | 2,3 |
| | Практическое занятие Повторный бег на отрезках (300-600 м). Бег с высокого старта с финишным ускорением в конце дистанции. Многократное повторение элементов техники в целом. | 2 | |
| | Контрольные упражнения Бег на выносливость. Юноши- 2км.; девушки-1км. | 2 | |
| | Самостоятельная работа Кроссовый бег. Вариативность техники. Бег в различных условиях: в гору, с горы, пересеченная местность, условия грунта | 4 | |
| Тема 2.2. Техника и методика обучения метания копья | Практическое занятие Метание копья с места. Способы держания копья. Метание копья стоя лицом в направлении метания. Вперед-вверх с акцентом на хлестообразное движение кистью. Броски копья стоя боком метания с отведением копья способом прямо-назад. Выполнение положение «замах». Взятие копья на себя. Метание копья с места на дальность изученным способом. | 2 | 2,3 |
| | Практическое занятие Выполнение метания из положения скрессного шага. Из положения «замах» выполнение скрессного и броскового шагов с последующим метанием. выполнение 4-х бросковых шагов, с отведением копья вперед-вниз-назад, с последующим метанием. Разбег. Подбор разбега (начало разбега, установление контрольной отметки, линия метания). | 2 | |
| | Контрольные упражнения Демонстрация техники и результата в метании копья на дальность | 2 | |
| | Самостоятельная работа Составить план-схему обучения метанию копья | 4 | |
| Тема 2.3. Правила, организация и проведение | Содержание учебного материала Виды соревнований. Календарь соревнований. Положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Распределение легкоатлетических видов в программе соревнований по дням. Основные правила соревнований по ходьбе, бегу, прыжкам и метаниям. | 2 | 2 |

| | | | |
|--|--|---|-----|
| спортивных соревнований по легкой атлетике | Самостоятельная работа Составить «Положение» о соревновании по избранному виду лёгкой атлетике в общеобразовательной школе. Изучить основные правила в беге, прыжках и метаниях | 2 | |
| Тема 2.4. Техника безопасности, инвентарь, оборудование для занятий лёгкой атлетикой | Содержание учебного материала Техника безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике. Разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий лёгкой атлетикой, особенности их эксплуатации. Требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю для занятий лёгкой атлетикой. | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа Составить примерную схему спортивного ядра для занятий лёгкой атлетикой | 2 | |
| Тема 2.5. Техника и методика обучения бегу на короткие дистанции | Практическое занятие Индивидуальная установка стартовых колодок. Выполнение низкого старта с использованием стартовых колодок. Старт «гандикапом». | 2 | 2,3 |
| | Практическое занятие Повторный бег с низкого старта с использованием стартовых колодок. Комплекс упражнений скоростно-силового характера | 2 | |
| | Контрольные упражнения Демонстрация техники и результата в беге на короткие дистанции с низкого старта с использованием стартовых колодок (30м) | 2 | |
| | Самостоятельная работа Основные правила выполнения низкого старта. Типичные ошибки и их исправление | 3 | |
| Тема 2.6. Техника и методика обучения тройному прыжку с разбега | Практическое занятие Фазы: разбег, подготовка к отталкиванию отталкивания, выполнение «скачка», «шага», «прыжка». Специальные упражнения: многократные скачки на одной ноге, прыжки в шаге, сочетания скачка и шага, сочетание шага и прыжка. | 2 | 2,3 |
| | Практическое занятие Ритм разбега, сочетание разбега и отталкивания. Тройной прыжок по отметкам с 6-10 беговых шагов с приземлением в яму, то же без отметок, тройной прыжок в целом. | 2 | |
| | Контрольные упражнения Демонстрация техники и результата в тройном прыжке с разбега. | 2 | |
| | Самостоятельная работа Составить план-схему обучения в тройном прыжке с разбега. | 4 | |

| | | | |
|---|--|---|-----|
| Тема 2.7. Технология составления комплексов общеразвивающих упражнений и методы проведения на занятиях легкой атлетикой. | Содержание учебного материала Общеразвивающие упражнения и методика их проведения на уроках лёгкой атлетики Упражнения индивидуальные и парные с предметами и без Методы организации: фронтальные, групповой. Способы: поточные, поочередный, одновременный. Построения: в одну (две, три и т.д.) шеренги; в колонну по одному (две, три и т.д.); в круг; полукруг. Выполнение упражнений из различных исходных положений: стойки, приседы, выпады, упоры, седы, положение лежа. | 2 | 2,3 |
| | Самостоятельная работа Составление комплексов общеразвивающих упражнений и подготовиться к их проведение | 2 | 3 |
| Тема 2.8. Техника и методика обучения прыжкам в высоту с разбега | Практическое занятие Прыжки в высоту способом «фосбюри-флоп» Методика обучения разбегу и отталкиванию. Имитация постановки толчковой ноги на место отталкивания. Отталкивание с махом вперед-вверх согнутой в коленном суставе ногой, бедром в внутрь, голень наружу (подход в ходьбе, беге). | 2 | 2,3 |
| | Практическое занятие Методика обучения разбегу в прыжках в высоту в сочетании с отталкиванием. Бег по дугообразной линии. Бег по дуге радиусом до 6-10 м. выполнение разбега с последующим отталкиванием. (Бег по прямой с переходом на дугу поворота). Прыжок в целом с повышенной опоры (мостик, куб) с приземлением на лопатки. | 2 | |
| | Практическое занятие Методика обучения перехода планки и приземление. Упражнение «мост» из положения стоя. Из и. п. – лежа на спине, поднять таз в верх, без отрыва лопаток. Имитационные упражнения перехода через планку с использованием гимнастического коня, (таз выше уровня плеч) выполнить прыжок через голову; то же с шагов подхода и отталкивания. | 2 | |
| | Практическое занятие Методика обучения прыжкам в высоту в целом. прыжки через планку/резину с короткого и полного разбега с акцентом на выполнение отдельных фаз прыжка; прыжки через планку в целом, оценивая технику и результат; прыжки с гимнастического мостика через планку на максимальной высоте. | 2 | |
| | Практическое занятие Подбор оптимального разбега и прыжки в целом. | 2 | |

| | | | |
|---|--|---|-----|
| | Контрольные упражнения Демонстрация техники и результата в прыжках в высоту способом «фосбюри-флоп». | 2 | |
| | Самостоятельная работа Составить план-схему обучения в прыжках в высоту способом «фосбюри-флоп» | 4 | |
| Тема 2.9. Организация, содержание и методы проведения учебных занятий по легкой атлетике | Содержание учебного материала Формы организации учебной и учебно-тренировочной работы по легкой атлетике в школе: уроки, секционные занятия, самостоятельные занятия. Основные документы планирования и их составление (учебный план и программы, график учебного процесса, рабочий план, план-конспект урока). Поурочный график прохождения учебного материала и принцип его составления. | 2 | 2 |
| | Содержание учебного материала Проектирование урока – основа подготовки учителя к уроку. Целостная мысленная модель фиксируемая в план-конспекте урока: направленность, содержание и порядок построения. Предметно-конкретная форма выражения задач. Подбор и дозировка упражнений. Пути повышения плотности занятий. | 2 | |
| | Содержание учебного материала Структура основных форм занятий (части, компоненты, разделы). Компоновка фрагментов занятия в рамках (внутри) каждой части трехкомпонентной конструкции урока. Содержание и параметры частей урока. Активизация восстановительных процессов в заключительной части урока. | 2 | 3 |
| | Контрольная работа Защита разработки подготовительной части урока по лёгкой атлетике | 2 | |
| | Самостоятельная работа Составить конспект подготовительной части урока и подготовиться к защите | 4 | |
| Тема 2.10. Методика обучения | Содержание учебного материала Анализ техники выполнения двигательных действий в видах легкоатлетических упражнений. Последовательность обучения двигательным действиям. | 2 | 2,3 |

| | | | |
|--|--|---|-----|
| двигательным действиям в урочных формах занятий | Содержание учебного материала Этапы обучения. Типичные ошибки при начальном обучении, причины их появления, способы устранения. Дозирование физической нагрузки с учетом возраста, пола, физической и технической подготовленности учащихся, направленность занятий | 2 | |
| | Контрольная работа Представление программы обучения двигательному действию (виду легкой атлетики) | 2 | |
| | Самостоятельная работа Планирование уроков по лёгкой атлетике на учебную четверть. | 4 | |
| Тема 2.11. Техника и методика обучения толкания ядра | Практическое занятие Методика обучения толкания ядра с места. Держание ядра. Выталкивание ядра одной рукой: вверх, вперед-вверх, вперед-вниз. Толкание ядра вперед-вверх, стоя лицом в направлении толкания, ноги врозь; то же с предварительным поворотом туловища направо; то же с предварительным сгибанием ног (акцентируя разгибание). | 2 | 2,3 |
| | Практическое занятие Толкание ядра скачками. Имитация скачка без ядра. Скачки на правой ноге с отведенной назад левой ногой (акцентировать подтягивание голени правой ноги акцентирование подтягивания голени правой ноги и быструю постановку левой ноги); то же, сериями по 3-5 раз подряд или непрерывно тягой партнера за вытянутую назад ногу (акцент на потягивание голени). | 2 | |
| | Контрольные упражнения Демонстрация техники и результата в толкании ядра | 2 | |
| | Самостоятельная работа Изучить правила судейства в толкании ядра | 3 | |
| Тема 2.12. Техника и методика обучения эстафетному бегу | Практическое занятие Методика обучения передачи и приёму эстафетной палочки. Способ держания эстафетной палочки. Способы передачи и приема эстафетной палочки на месте и движении: по сигналу преподавателя и по сигналу передающего. | 2 | 2,3 |
| | Практическое занятие Методика обучения передачи и приему в зоне передач. Положение бегуна принимающего эстафету: с опорой и без опоры на одну руку. Установление контрольной отметки, бег со старта в момент достижения передающим контрольной отметки. Передача и прием в зоне передач. | 2 | |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | Контрольные упражнения Демонстрация техники передачи - приёма эстафетной палочки в зоне передач | 2 | |
| | Самостоятельная работа Изучить правила судейства в эстафетном беге | 3 | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся. | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|--------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 3. Тематическое содержание учебно-практического материала 4-го курса | | 32/15 | |
| Тема 3.1. Техника и методика обучения кроссовому бегу | Практическое занятие Бег по пересеченной местности. Бег по песку, мягкому и скользкому грунту. Бег с преодолением естественных препятствий, в гору и под гору, с изменением длины и частоты шагов (1-3 км). | 2 | 2 |
| | Практическое занятие Высокий старт. Непрерывный равномерный бег 1000м. Переменный бег на 800-3000м. Применение тактических приёмов в кроссовом беге. | 2 | |
| | Контрольные упражнения Техника и результат прохождения дистанции кроссового бега. Юноши- 2км.; девушки-1км. | 2 | |
| | Самостоятельная работа Функциональная подготовка к бегу на выносливость | 2 | |

| | | | |
|--|--|---|-----|
| Тема 3.2. Методика проведения уроков по лёгкой атлетике (открытая площадка) | Практическое занятие Проведение фрагмента уроков по лёгкой атлетике по теме «Бег на средние дистанции» | 2 | 3 |
| | Практическое занятие Проведение фрагмента уроков по лёгкой атлетике по теме «Метание снаряда с разбега на дальность» | 2 | |
| | Практическое занятие Проведение фрагмента уроков по лёгкой атлетике по теме «Эстафетный бег» | 2 | |
| | Самостоятельная работа Планирование уроков по лёгкой атлетике (бег, метания) | 4 | |
| Тема 3.3. Техника и методика обучения барьерному бегу | Практическое занятие Методика обучения преодоления барьера. Специальные упражнения барьериста. | 2 | 2,3 |
| | Практическое занятие Методика обучения преодоления барьера. Имитация «атаки» барьера и перенос толчковой ноги через барьер, проходя сбоку от барьера; то же, пробегая. | 2 | |
| | Практическое занятие Техника преодоления барьера в ходьбе и в беге с высоким подниманием бедра. | 2 | |
| | Практическое занятие Техника преодоления первого и последующих барьеров с низкого старта. Ритм бега между барьерами | 2 | |
| | Контрольные упражнения Демонстрация техники преодоления дистанции в 30 м с/б, с низкого старта | 2 | |
| | Самостоятельная работа Составить план-схему обучения барьерному бегу | 2 | |
| Тема 3.4. Методика проведения уроков по лёгкой атлетике | Практическое занятие Проведение фрагмента уроков по лёгкой атлетике по теме «Бег на короткие дистанции» | 2 | 3 |
| | Практическое занятие Проведение фрагмента уроков по лёгкой атлетике по теме «Прыжки в высоту с разбега» | 2 | |
| | Практическое занятие Проведение фрагмента уроков по лёгкой атлетике по теме «Прыжки в длину с разбега» | 2 | |
| | Практическое занятие Проведение фрагмента уроков по лёгкой атлетике по теме «Прыжки в длину с разбега» | 2 | |

| | | | |
|---|--|----------------------|---|
| | Самостоятельная работа Планирование уроков по лёгкой атлетике (бег, прыжки) | 4 | |
| Тема 3.5. Дифференцированный зачет по учебной дисциплине | Практическая работа. Выполнение контрольной работы согласно КИМа по учебной дисциплине | 2 | 3 |
| | Самостоятельная работа Подготовка к дифференцированному зачету | 3 | 3 |
| | <i>Всего часов</i> | <i>170/85</i> | |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивных сооружений и оборудования:

1. Легкоатлетический манеж 36 x 6

- гимнастические стенки, дорожки с резиновым покрытием, прыжковая яма с песком;
- мишени, скамейки, стойки для прыжков в высоту, маты, колодки стартовые, секундомеры, рулетки, эстафетные палочки, гимнастические стенки, барьеры легкоатлетические, мелкий инвентарь для бега, прыжков, метаний.

2. Мини-стадион

- Мини-футбольное поле 50x25;
- Площадка для метаний;
- Гимнастический городок с нестандартным оборудованием;
- Беговая дорожка асфальт (замкнутая) – 150 м.

3. Тренажерный зал

- тренажеры;
- тренажерные устройства;
- отягощения: гири, гантели, штанги и диски тяжелоатлетические.

Технические средства обучения:

- компьютер;
- интерактивный мультимедийный комплекс (интерактивная доска, мультимедийный проектор);
- магнитно-маркерная доска.
- плакаты-кинограммы по технике видов легкой атлетики (бег, прыжки, метания)

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Грецов Г.В. , Войнова С.Е. , Германова А.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика./ [Текст]: учебно-методическое пособие/ Г.В. Г.В. Грецов, А. Б. Янковский. – М.: Академия, 2012 10
2. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Теория и методика легкой атлетики [Текст] учебник 7-е издан – М.: Академия, 2013 10
3. Бобина О.Н. Практикум по легкой атлетике [Электронный ресурс]: учеб. пособие / авт.-сост.О.Н.Бобина,И.Н.Родичев – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2009. 10
4. Германов Г.Н., Никитушкин В.Г., Цуканова Е.Г. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика. Учебное пособие для СПО [Текст] -М: Юрайт, 2017 10
5. Теория и методика избранного вида спорта. Авт.\составитель Шивринская С.Е. Учебное пособие для СПО, изд. 2-ое дополн.[Текст] -М: Юрайт, 2017

Дополнительные источники:

1. Анализ проведения урока физкультуры / Авт. сот. В.А. Муравьев, И.П. Залетаев. - М.: СпортАкадемПресс, 2012. - 92 с.
2. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практ. пособие. – Минск, Высшая школа, 1992. – 319 с.
3. Гагуа Е.Д. Тренировка спринтера. –М., 2001.
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012.
5. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2011.
6. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2011.
7. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. – М.: «Просвещение», 2011
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2010.

9. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности-М. : Советский спорт,2005.
10. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. – М: Советский спорт, 2013. – 200 с.
- 11.Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2011.
- 12.Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2012.
13. Методические рекомендации ВФСК «ГТО».
14. Настольная книга тренера: наука побеждать/ Н.Г. Озопина. – М., 2002.
15. Настольная книга учителя физической культуры. /Авт. - сост. Г.И. Погадаев./ – М., 2000.
16. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта – М.: «Академия», 2014.
17. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Легкая атлетика в школе. М.: Просвещение, 2013.

Интернет-ресурсы

1. Журнал «Физкультура и спорт». <http://www.fismag.ru>
2. Научный портал «ТЕОРИЯ.РУ». <http://www.teoriya.ru>
3. [Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. http://lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru)
4. Физкультура: образовательный проект по физической культуре. <http://fizkultura.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|--|
| Уметь: | |
| <ul style="list-style-type: none"> • планировать, проводить и анализировать занятия по лёгкой атлетике; • выполнять профессионально значимые двигательные действия по лёгкой атлетике; • использовать терминологию лёгкой атлетике в физкультурно-спортивной деятельности; • применять приемы страховки и само страховки при выполнении лёгкоатлетических упражнений; • обучать двигательным действиям изученных в лёгкой атлетике • подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт лёгкоатлетического оборудования и инвентаря; • использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами лёгкой атлетике в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации; | <p>наблюдение, экспертная оценка планов занятий</p> <p>наблюдение, выполнение контрольных упражнений</p> <p>наблюдение, экспертная оценка планов занятий</p> <p>наблюдение</p> <p>наблюдение за процессом проведения учебного занятия</p> <p>наблюдение</p> <p>наблюдение за процессом проведения учебного занятия</p> <p>наблюдение</p> |
| Знать: | |
| <ul style="list-style-type: none"> • историю и этапы развития изученных видов лёгкой атлетике; • терминологию видов лёгкой атлетике; • технику профессионально значимых двигательных действий видов лёгкой атлетике; • содержание, формы организации и | <p>письменный опрос, тестирование</p> <p>устный опрос, тестирование, наблюдение выполнение контрольных упражнений, наблюдение</p> <p>наблюдение, экспертная оценка планов</p> |

| | |
|---|--|
| <p>методику проведения занятий по видам лёгкой атлетики в школе;</p> <ul style="list-style-type: none"> • методику обучения двигательным действиям видов лёгкой атлетики; • особенности и методику развития физических качеств в видах лёгкой атлетики; • основы судейства по изученным видам лёгкой атлетики; • разновидности легкоатлетических сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами лёгкой атлетики, особенности их эксплуатации; • технику безопасности и требования к легкоатлетическим сооружениям, оборудованию и инвентарю. | <p>занятий</p> <p>письменный опрос, наблюдение</p> <p>письменный опрос, наблюдение, тестирование</p> <p>наблюдение</p> <p>наблюдение</p> <p>письменный опрос. тестирование</p> |
|---|--|

4.1. Контрольные упражнения по уровню развития двигательной подготовленности студентов 2-го курса

Практическое выполнение, объяснение техники и методики обучения легкоатлетических упражнений.

| Виды легкой атлетики | юноши | | | девушки | | |
|---|----------------|-------|-------|----------------|-------|-------|
| | высок. | сред. | низк. | высок. | сред. | низк. |
| 1. Спортивная ходьба (юн.-1.5 км; д-1 км) | Оценка техники | | | Оценка техники | | |
| 2. Бег на короткие дистанции | | | | | | |
| 30 м с н/ст. | 4.5 | 4.7 | 5.0 | 4.9 | 5.2 | 5.6 |
| 100 м с в/ст. | 13.3 | 13.7 | 14.6 | 16.3 | 17.0 | 18.0 |
| 200 м -(в условиях мини-стадиона) | 28.0 | 29.5 | 32.0 | 32.0 | 34.0 | 37.0 |
| 3. Кросс | | | | | | |
| 1000 м | | | | 4.30 | 5.00 | 6.00 |
| 2000 м | 7.30 | 8.00 | 9.30 | | | |
| 4. Прыжки в высоту сп. «перешагивание» | 135 | 130 | 120 | 120 | 115 | 110 |
| 5. Прыжки в длину сп. «согнув ноги» и сп. «прогнувшись» | 4.80 | 4.60 | 4.30 | 3.80 | 3.60 | 3.30 |
| 6. Метание гранаты с разбега (ю.700 гр; д.500 гр) | 37 м | 33 м | 27м | 22 м | 17 м | 12 м |

4.2. Контрольные упражнения по уровню развития двигательной подготовленности студентов 3-го курса

Практическое выполнение, объяснение техники и методики обучения изученных легкоатлетических упражнений

| Вид легкой атлетики | юноши | | | девушки | | |
|--|----------------|------|-------|----------------|--------|-------|
| | Выс. | Ср. | Низк. | Выс. | Средн. | Низк. |
| 1. 30м (со стартовых колодок) | 4.3 | 4.5 | 4.9 | 4.8 | 5.1 | 5.6 |
| 2. Бег 300м | | | | | | |
| 3. Кросс 1000м 2000 м | 7.30 | 8.00 | 9.30 | 4.30 | 4.50 | 5.30 |
| 4. Эстафетный бег 4*80 | Оценка техники | | | Оценка техники | | |
| 5. Толкание ядра (д-3кг; юн-6кг) | 8 | 7 | 6 | 7 | 6 | 5 |
| 6. Тройной прыжок с разбега | 10.5м | 9м | 8м | 8.5м | 7.5м | 6м |
| 7. Метание копья с разбега | 25 | 20 | 15 | 20 | 15 | 10 |
| 8. Прыжки в высоту сп. «фосбюри-флоп» | 140 | 135 | 120 | 125 | 120 | 110 |

4.3. Контрольные упражнения по уровню развития двигательной подготовленности студентов 4-го курса

Практическое выполнение, объяснение техники и методики обучения изученных легкоатлетических упражнений.

| Виды легкой атлетики | юноши | | | девушки | | |
|---|----------------|-------|-------|----------------|-------|-------|
| | высок. | сред. | низк. | высок. | сред. | низк. |
| 1. Кросс 1000м 2000 м | 7.00 | 8.00 | 9.00 | 4.30 | 4.50 | 6.00 |
| 2. Бег 100м | | | | | | |
| 3. Барьерный бег (30 м) д – h – 76.2 p – 7.50 ю – h – 91.4 p – 8.50 | Оценка техники | | | Оценка техники | | |