

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Нижнетагильский педагогический колледж №2»
(ГБПОУ СО «НТПК №2»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины «Лёгкая атлетика с методикой преподавания»

основной профессиональной образовательной программы

по специальности 49.02.01 «Физическая культура»

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по организации
образовательного процесса

ГБПОУ СО «Нижнетагильский
педагогический колледж № 2»

_____ / Лыжина Н.Г. /

«18» мая 2015 г.

г. Нижний Тагил, 2015 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Лёгкая 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: ГБПОУ СО «Нижнетагильский педагогический колледж №2»

Разработчик:

Нестеркин Михаил Владимирович, преподаватель, высшая квалификационная категория.

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ

на заседании предметно - цикловой комиссии

(Протокол № 8/15 от 15 мая 2015 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. Спортивные игры 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 легкоатлетических упражнений;
- обучать технике видов в лёгкой атлетике
- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт легкоатлетического 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 легкоатлетических сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами лёгкой атлетики, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к легкоатлетическим 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	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	255
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	110
контрольные работы (упражнения)	34
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	85
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
внеаудиторная самостоятельная работа (домашняя работа)	85
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\104	
Тема 1.1 Введение в лёгкую атлетику	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	2	2
Тема 1.2. Основы техники бега	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.	2	2,3
	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).	2	
	Контрольные упражнения. Бег на выносливость. Юноши- 2км.; девушки-1км.	2	
	Самостоятельная работа Повторить комплексы специальных упражнений бегуна	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»	
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 метании 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 Результат 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 мяча с разбега на дальность	Практическое занятие Средства и методы обучения метания мяча с места на дальность. Броски мяча с места, стоя лицом в направлении метания вперед-вверх с акцентом на хлестообразное движение кисти. Отведение мяча способом «вперед-вниз-назад». Выполнение положения «замах». Взятие мяча «на себя».	2	
	Практическое занятие Средства и методы обучения метания мяча с бросковых шагов. Метание мяча с 4-х бросковых шагов.	2	
	Практическое занятие Средства и методы обучения метания мяча с укороченного и полного разбега. Установка контрольных отметок. Метание мяча в целом на дальность с разбега.	2	
	Контрольные упражнения Демонстрация техники и результата в метании мяча с разбега на дальность	2	
	Самостоятельная работа Составить программу обучения в метании мяча 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		68/105	

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 гранаты	Практическое занятие Методика обучения метания гранаты с места на дальность. Держание снаряда. Способ метания «из за спины через плечо»	2	2,3
	Практическое занятие Методика обучения метания гранаты с бросковых шагов, 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 план-схему обучения в метании гранаты с разбега на дальность	4	
Тема 2.3. Правила, организация и проведение спортивных соревнований по легкой атлетике	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
	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	Содержание учебного материала Техника безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике. Разновидности	2	

безопасности, инвентарь, оборудование для занятий лёгкой атлетикой	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
	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	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

занятиях легкой атлетикой.	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 двигательным действиям в урочных формах занятий	Содержание учебного материала Анализ техники выполнения двигательных действий в видах легкоатлетических упражнений. Последовательность обучения двигательным действиям.	2	2,3
	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		32/46	
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	4	
Тема 3.2. Техника и методика обучения метанию 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
	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	3	
Тема 3.3. Техника и методика обучения барьерному бегу	Практическое занятие Специальные упражнения барьериста на месте и в движении	2	2
	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	3	
Тема 3.4. Методика проведения уроков по лёгкой атлетике	Практическое занятие Проведение уроков по лёгкой атлетике по теме «Бег на короткие дистанции»	2	
	Практическое занятие Проведение уроков по лёгкой атлетике по теме «Эстафетный бег»	2	
	Практическое занятие Проведение уроков по лёгкой атлетике по теме «Прыжки в высоту с разбега» разбега»	2	
	Практическое занятие Проведение уроков по лёгкой атлетике по теме «Метание мяча с разбега на дальность»	2	
	Практическое занятие Проведение уроков по лёгкой атлетике по теме «Прыжки в длину с разбега»	2	
	Самостоятельная работа Планирование уроков по лёгкой атлетике (бег, прыжки, метания)	4	
Всего часов		170/255	

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				4.15	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	4.40	3.80	3.60	3.40
6. Метание мяча с разбега	45	40	35	35	30	25

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. 100 м вст 30м (со ст.колодок)	13.0 4.5	13.5 4.7	14.5 5.0	15.0 4.8	16.0 5.1	18.0 5.6
2. 400м 300м						
3. Кросс 1000м 2000 м	7.30	8.00	9.30	4.15	4.45	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 гранаты с разбега (ю.700 гр; д.500 гр)	35 м	30 м	25 м	25 м	20 м	15 м
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	7.30	8.00	4.00	4.30	5.00
2. Метание копья с разбега	30	25	15	20	15	10
3. Барьерный бег (30 м) д – h – 76.2 р – 7.50 ю– h – 91.4 р – 8.50	Оценка техники			Оценка техники		

