

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное учреждение  
профессиональная образовательная организация  
«Брянское государственное училище (колледж) олимпийского резерва»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Базовые и новые виды физкультурно-  
спортивной деятельности с методикой  
оздоровительной тренировки**

**«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ  
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Брянск 2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 04.02.01  
Физическая культура

Организация-разработчик: ФГБУ ПОО «БГУОР».

**Разработчики:**

Бондюк Анастасия Валерьевна – преподаватель комиссии практических дисциплин ФГБУ ПОО «БГУОР»

Муштаев И.Ю. – преподаватель комиссии практических дисциплин ФГБУ ПОО «БГУОР»

**Рецензенты:**

Колесникова И.В. – преподаватель комиссии практических дисциплин ФГБУ ПОО «БГУОР».

Синяева А.А. – к.п.н., доцент, МС СССР, тренер высшей категории ГБОУ ДОД БО СДЮШОР «Русь».

Рассмотрена на заседании ПЦК \_\_\_\_\_  
Протокол № от \_\_\_\_\_ 2020 г.  
Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ Межгородский Г.М.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебно-спортивной работе  
\_\_\_\_\_ Р.Н. Гречаник /А.Н. Моисеев/  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

М.П.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	23

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с**  
**методикой тренировки**

**«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

**1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО:

**49.02.01 физическая культура** в части освоения основного вида профессиональной деятельности (ВПД): *организация физкультурно-спортивной деятельности различных групп населения* и соответствующих профессиональных компетенций (ПК) применительно к разделу «Легкая атлетика»:

1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения
2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.
3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия
4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.
5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.
6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина «Легкая атлетика» входит в профессиональный модуль ПМ.01: «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных групп населения».

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

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями обучающийся в ходе освоения профессионального модуля должен:

**иметь практический опыт:**

- анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий легкой атлетикой с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию;
- определения цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки физкультурно-спортивных занятий легкой атлетикой с различными возрастными группами населения;

- наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-спортивных мероприятий и занятий легкой атлетикой с различными возрастными группами населения, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;

- ведения документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий легкой атлетикой и эффективную работу мест занятий и спортивных сооружений.

**уметь:**

- использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий легкой атлетикой, строить их с учетом возраста, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;

- комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся легкой атлетикой;

- планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия по легкой атлетике;

- подбирать оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся; организовывать, проводить соревнования по легкой атлетике различного уровня и осуществлять судейство;

- исправлять ошибки в технике легкоатлетических упражнений;

- осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий легкой атлетикой;

- вести и оформлять судейскую документацию;

- организовывать и проводить соревнования по легкой атлетике для разного контингента.

**знать:**

- требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий легкой атлетикой с различными возрастными группами занимающихся;

- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий легкой атлетикой;

- основы оздоровительной тренировки в легкой атлетике;

- историю, этапы развития и терминологию легкой атлетики;

- технику профессионально значимых двигательных действий легкой атлетики;

- методику проведения занятий по легкой атлетике.

- организацию, планирование и учет учебной и физкультурно-оздоровительной работы;

- организацию и правила соревнований по легкой атлетике;

- технику безопасности и меры по предупреждению травматизма при занятиях легкой атлетикой;

- спортивные сооружения для занятий легкой атлетикой и их эксплуатацию.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

- максимальной учебной нагрузки обучающегося – 381 час, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 254 часа;
- самостоятельной работы обучающегося - 127 час.

	<u>Максимальная учебная нагрузка</u>	<u>Аудиторная нагрузка</u>	<u>Самостоятельная работа студен- тов</u>
<b>Первый год обучения</b>	165	110	55
<b>Второй год обучения</b>	141	94	47
<b>Третий год обучения</b>	75	50	25

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	381
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	254
в том числе:	
аудиторные занятия	16
практические занятия (семинары)	228
контрольные работы	10
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	127
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	не предусмотрено
Рефераты:	31
Работа с нормативной и справочной литературой	-
Выполнение индивидуальных заданий: <i>систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемым темам, выполнение комплексов физических упражнений, составление конспектов различных частей учебных занятий для практического проведения фрагментов урока по легкой атлетике, составление учебно-планирующей документации по предмету «Легкая атлетика» и т.п.</i>	96
<b>Итоговая аттестация в форме квалификационного экзамена</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Легкая атлетика»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>(ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ)</b>		<b>110/55</b>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика в системе физического воспитания</b>		<b>6/6</b>	
Тема 1.1. <b>Введение. Предмет и задачи курса.</b>	<p><b>Содержание материала:</b> История развития легкой атлетики. Легкая атлетика как вид спорта. Классификация легкоатлетических упражнений. История возникновения и основные этапы развития легкой атлетики.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> <b>Составление конспекта, доклада, сообщения по плану:</b> 1. Место и значение занятий легкой атлетикой в системе физического воспитания. 2. Эволюция правил соревнований, техники, тактики, оборудования, инвентаря и снарядов в легкой атлетике. Основные понятия и терминология.</p>	2	
Тема 1.2. <b>Меры безопасности и профилактика травматизма</b>	<p><b>Содержание материала:</b> Причины возникновения травм на занятиях легкой атлетикой. Требования к местам занятий, к организации и проведению занятий. Требования к тренерскому и преподавательскому составу. Требования к занимающимся на занятиях. Правила проведения занятий по отдельным видам легкой атлетики.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> <b>Составление конспекта, доклада, сообщения по плану:</b> Профилактика травм при занятиях легкой атлетикой (по отдельным видам).</p>	2	
Тема 1.3. <b>Общеразвивающие и специальные упражнения</b>	<p><b>Содержание материала:</b> Значение общеразвивающих и специальных упражнений для занятий легкой атлетикой. Место общеразвивающих и специальных упражнений в уроке легкой атлетики. Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специ-</p>	2	



	альных упражнений для разных видов легкой атлетики.		
	<p><b>Самостоятельная работа:</b>  <b>Составление конспекта, доклада, сообщения по плану:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специальные упражнения для бегунов.</li> <li>2. Специальные упражнения для прыгунов.</li> <li>3. Специальные упражнения для метателей.</li> </ol>	2	
<b>Раздел 2. Основы техники и методики видов легкой атлетики</b>		<b>20/14</b>	
Тема 2.1. <b>Основы, анализ и методика обучения техники видов легкой атлетики.</b>	<p><b>Содержание материала:</b>          Основы техники спортивной ходьбы и бега. Ходьба и бег как естественные способы передвижения человека. Фазы спортивной ходьбы и бега, цикличность движений. Периоды и фазы движений в цикле. Отталкивание – основная фаза в ходьбе и беге. Основы техники прыжков. Прыжок как естественный способ преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий. Виды легкоатлетических прыжков. Фазы прыжка. Факторы, влияющие на высоту и дальность полета. Характеристика различных способов прыжков в высоту и длину. Основы техники метаний. Метание как способ перемещения снаряда в пространстве. Виды легкоатлетических метаний. Особенности техники метаний (броском, толчком, с поворотом.) Фазы метаний. Факторы, влияющие на дальность полета снаряда. Методика обучения видам легкой атлетики.</p>	6	
	<p><b>Самостоятельная работа:</b>  <b>Составление конспекта, доклада, сообщения по плану:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сходство и различие между ходьбой и бегом.</li> <li>2. Траектория общего центра тяжести тела прыгуна в полете.</li> <li>3. Влияние формы, размеров и вращательного движения снаряда на дальность полета.</li> </ol>	4	

<p>Тема 2.2. <b>Основы методики обучения</b></p>	<p><b>Содержание материала:</b> Обучение как педагогический процесс. Принципы обучения. Последовательность изучения видов бега, ходьбы, прыжков и метаний. Этапы обучения. Основные средства, методы и методические приемы, используемые при обучении. Меры по предупреждению возможности возникновения ошибок при обучении. Выявление ошибок и их исправление.</p>	4	
<p>Тема 2.3. <b>Развитие двигательных качеств.</b></p>	<p><b>Самостоятельная работа:</b> <b>Составление конспекта, доклада, сообщения по плану:</b> Оценка выполнения движений бега, ходьбы, прыжков и метаний.</p> <p><b>Практические занятия:</b> Для развития силы – упражнения с предметами и без предметов, на снарядах и со снарядами. Для развития быстроты – упражнения на быстроту двигательной реакции, спринтерские упражнения, разновидности спортивных и подвижных игр. Для развития выносливости – длительный бег умеренной и переменной интенсивности. Для развития ловкости и гибкости – упражнения с высокими требованиями к координации и амплитуде движений.</p>	4	
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> <b>Составление конспекта, доклада, сообщения по плану:</b> Специальные упражнения, включающие элементы основных видов легкой атлетики, их варианты, а так же движения и действия, существенно - сходные с ними по форме и характеру проявляемых усилий.</p>	2	
<p>Тема 2.4. <b>Организация и методика проведения занятий по легкой атлетике</b></p>	<p><b>Содержание материала:</b> Подготовительная часть урока по легкой атлетике. Основные задачи, средства, ходьба и ее разновидности, бег и его разновидности, общеразвивающие упражнения, специальные упражнения легкоатлетов, развитие двигательных качеств.</p>	4	

	<b>Самостоятельная работа:</b> <b>Составление конспекта подготовительной части урока:</b> ✓ Задачи урока. ✓ Место и время проведения. ✓ Инвентарь и оборудование. ✓ Ходьба и ее разновидности. ✓ Бег и его разновидности. ✓ Общеразвивающие упражнения. ✓ Развитие двигательных качеств.	6	
	<b>Контрольная работа №1</b> <b>«Подготовительная часть урока»</b>	2	
<b>Раздел 3. Техника и методика видов легкой атлетики</b>		<b>76/30</b>	
<b>Тема 3.1.</b> <b>Спортивная ходьба</b>	<b>Содержание материала:</b> Анализ техники. Особенности техники; ходьба по равнинной и пересеченной местности; учет индивидуальных особенностей занимающихся при обучении.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> <b>Составление конспекта, доклада, сообщения по плану:</b> 1. Краткий исторический очерк. 2..Элементарные правила соревнований.	2	
<b>Тема 3.2.</b> <b>Бег на короткие дистанции</b>	<b>Практические занятия:</b> Анализ техники. Основные фазы в беге на короткие дистанции: старт, стартовый разбег, бег по прямой (дистанции), финиширование. Особенности техники бега по выражу. Методика обучения технике: последовательность решения задач и основные средства обучения. Типичные ошибки, их исправление, правила соревнований.	12	
	<b>Самостоятельная работа:</b> <b>Составление конспекта, доклада, сообщения по плану:</b> 1. Краткий исторический очерк.	4	

	<p>2. Анализ техники бега на короткие дистанции.</p> <p>3. Методика обучения.</p> <p>4. Элементарные правила соревнований.</p>		
<p>Тема 3.3. Бег на средние дистанции и по пересеченной местности</p>	<p><b>Практические занятия:</b> Анализ техники. Основные фазы в беге на средние дистанции и по пересеченной местности: высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, бег по повороту, финиширование. Особенности техники бега по пересеченной местности. Дыхание при беге на средние дистанции и по пересеченной местности. Типичные ошибки, их исправление, правила соревнований.</p>	4	
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> <b>Составление конспекта, доклада, сообщения по плану:</b> 1. Краткий исторический очерк. 2. Анализ техники бега на средние дистанции. 3. Методика обучения; 4. Элементарные правила соревнований.</p>	4	
<p>Тема 3.4. Эстафетный бег</p>	<p><b>Практические занятия:</b> Анализ техники. Виды эстафетного бега. Способы передачи эстафетной палочки. Положение бегуна на старте и в зоне разгона. Определение контрольной отметки в зависимости от скорости бегунов. Распределение участников по этапам. Методика обучения технике: последовательность решения задач и основные средства обучения. Типичные ошибки, их исправление, правила соревнований.</p>	14	
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> <b>Составление конспекта по плану:</b> 1. Краткий исторический очерк. 2. Анализ техники эстафетного бега. 3. Методика обучения. 4. Элементарные правила соревнований.</p>	4	

<p>Тема 3.5. <b>Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»</b></p>	<p><b>Практические занятия:</b> Анализ техники. Длина разбега. Особенности последних шагов разбега. Характеристика фазы отталкивания. Движения в фазе полета (перехода через планку) и приземления. Обувь для прыжков в высоту. Методика обучения технике: последовательность решения задач и основные средства обучения. Типичные ошибки, их исправление, правила соревнований.</p>	10	
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> <b>Составление конспекта по плану:</b> 1. Краткий исторический очерк. 2. Анализ техники прыжка в высоту. 3. Методика обучения. 4. Элементарные правила соревнований.</p>	4	
<p>Тема 3.6. <b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b></p>	<p><b>Практические занятия:</b> Анализ техники. Длина разбега. Особенности последних шагов разбега. Характеристика фазы отталкивания. Движения в фазе полета и приземления. Обувь для прыжков в длину. Методика обучения технике: последовательность решения задач и основные средства обучения. Типичные ошибки, их исправление, правила соревнований.</p>	12	
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> <b>Составление конспекта по плану:</b> 1. Краткий исторический очерк. 2. Анализ техники прыжка в длину с разбега 3. Методика обучения. 4. Элементарные правила соревнований.</p>	4	
<p>Тема 3.7. <b>Метание малого мяча (гранаты)</b></p>	<p><b>Практические занятия:</b> Анализ техники. Способы держания снаряда. Характеристика фаз: разбега, обгона снаряда, финального усилия и сохранения равновесия. Методика обучения технике: последовательность решения задач и основные средства обучения. Типич-</p>	14	

	ные ошибки, их исправление, правила соревнований.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> <b>Составление конспекта по плану:</b> 1. Краткий исторический очерк. 2. Анализ техники метания. 3. Методика обучения. 4. Элементарные правила соревнований.	4	
Тема 3.8. <b>Толкания ядра.</b>	<b>Практические занятия:</b> Анализ техники. Основные фазы толкания ядра: держание снаряда, подготовительная фаза к разбегу (скачку, повороту), разбег скачком (поворотом), финальное усилие, фаза торможения или удержания снаряда. Типичные ошибки, их исправление, правила соревнований.	6	
	<b>Самостоятельная работа:</b> <b>Составление конспекта по плану:</b> 1. Краткий исторический очерк. 2. Анализ техники толкания ядра. 3. Методика обучения. 4. Элементарные правила соревнований.	4	
	<b>Контрольная работа №2</b> «Техника и методика видов легкой атлетики»	2	
<b>Раздел 4. Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»</b>		<b>10/5</b>	
Тема 4.1. <b>Всероссийский физкультурно-спортивный</b>	<b>Практические занятия:</b> Ознакомление с Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». История возникновения и развития «ГТО». Знак «Готов к труду и обороне». Нормативы комплекса «ГТО». Подготовка к	10	

<b>комплекс «Готов к труду и обороне»</b>	сдаче нормативов «Готов к труду и обороне» для девушек и юношей. Сдача тестов и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного «Готов к труду и обороне».		
	<b>Самостоятельная работа:</b> История возникновения и развития физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	5	
<b>(ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ)</b>		<b>94/47</b>	
<b>Раздел 5. Техника и методика видов легкой атлетики</b>		<b>86/43</b>	
Тема 5.1. <b>Урок легкой атлетики.</b>	<b>Содержание материала:</b> Структура урока. Задачи и содержание частей урока. Методика проведения занятий с учетом возрастных особенностей занимающихся. Дозирование нагрузки. Методы и методические приемы повышения плотности урока. Просмотр и методический - анализ урока легкой атлетики в общеобразовательной школе.	32	
	<b>Самостоятельная работа:</b> <b>Самостоятельное составление конспекта по плану:</b> 1. Урок как основная форма занятий. 2. Воспитательное и образовательное значение урока. 3. Структура и принципы построения урока. 4. Задачи и средства частей урока, плотность урока.	5	
Тема 5.2. <b>Организация и методика проведения занятий по легкой атлетике в общеобразовательной школе.</b>	<b>Содержание материала:</b> Роль легкой атлетики в физическом воспитании детей, подростков, взрослого населения. Виды легкой атлетики в программах общеобразовательной школы. Формы организации занятий. Особенности методики их проведения. Легкая атлетика в режиме дня, внеклассная и внешкольная работа. Анализ урока.	32	

	<p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Документы планирования для общеобразовательной школы по легкой атлетике (четвертной план график, план-конспект урока) детей младшего школьного возраста (1-4 классы).</li> <li>2. Документы планирования для общеобразовательной школы по легкой атлетике (четвертной план график, план-конспект урока) детей среднего школьного возраста (5-8 классы).</li> <li>3. Документы планирования для общеобразовательной школы по легкой атлетике (четвертной план график, план-конспект урока) детей старшего школьного возраста (9-11 классы).</li> <li>4. Проведение урока легкой атлетики для общеобразовательной школы по ранее составленному конспекту. Анализ проведения урока.</li> </ol>		
	<p><b>Самостоятельная работа:</b>  <b>Составление конспекта по плану:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Задачи урока.</b></li> <li>✓ <b>Место и время проведения.</b></li> <li>✓ <b>Инвентарь и оборудование.</b></li> <li>✓ <b>Подготовительная часть.</b></li> <li>✓ <b>Основная часть.</b></li> <li>✓ <b>Заключительная часть.</b></li> </ul>	10	
	<p><b>Контрольная работа №3</b>  <b>«Урок по легкой атлетике»</b></p>	2	
<p>Тема 5.3.  <b>Барьерный бег</b></p>	<p><b>Практические занятия:</b>  Анализ техники.  Дистанции барьерного бега. Особенности техники преодоления барьера (атака, переход через барьер, сход с барьера). Ритм бега между барьерами. Особенности техники старта. Методика обучения технике: последовательность решения задач и основные средства обучения. Типичные ошибки, их исправление, правила соревнований.</p>	8	



	<p><b>Самостоятельная работа:</b>  <b>Составление конспекта по плану:</b>  1. Краткий исторический очерк.  2. Анализ техники барьерного бега.  3. Методика обучения.  4. Элементарные правила соревнований.</p>	4	
Тема 5.4. <b>Кроссовый бег</b>	<p><b>Практические занятия:</b>  Анализ техники.  Основные фазы в кроссовом беге: высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, бег по повороту, финиширование. Дистанции кроссового бега. Дыхание при кроссовом беге. Методика обучения технике: последовательность решения задач и основные средства обучения. Типичные ошибки, их исправление, правила соревнований.</p>	4	
	<p><b>Самостоятельная работа:</b>  <b>Составление конспекта по плану:</b>  1. Краткий исторический очерк.  2. Анализ техники кроссового бега.  3. Методика обучения.  4. Элементарные правила соревнований.</p>	4	
Тема 5.5. <b>Бег с препятствием (стипель-чез)</b>	<p><b>Самостоятельная работа:</b>  <b>Написание реферата на тему: «Бег с препятствием (стипель-чез)» по плану:</b>  1. Краткий исторический очерк.  2. Анализ техники бега с препятствием.  3. Методика обучения.  4. Элементарные правила соревнований.  <b>Подготовить тесты по данной теме.</b></p>	2	
Тема 5.6. <b>Тройной прыжок в длину с разбега.</b>	<p><b>Практические занятия:</b>  Анализ техники.  Особенности разбега в тройном прыжке. Основные фазы в тройном прыжке: «скачок», «шаг», «прыжок». Методика обучения технике: последователь-</p>	6	

	ность решения задач и основные средства обучения. Типичные ошибки, их исправление, правила соревнований.		
	<p><b>Самостоятельная работа:</b>  <b>Составление конспекта по плану:</b>  1. Краткий исторический очерк.  2. Анализ техники тройного прыжка в длину с разбега.  3. Методика обучения.  4. Элементарные правила соревнований.</p>	4	
Тема 5.7. <b>Прыжок с шестом.</b>	<p><b>Самостоятельная работа:</b>  <b>Написание реферата на тему: «Прыжок с шестом» по плану:</b>  1. Краткий исторический очерк.  2. Анализ техники прыжка в высоту с шестом.  3. Методика обучения.  4. Элементарные правила соревнований.  <b>Подготовить тесты по данной теме.</b></p>	2	
Тема 5.8. <b>Прыжок в длину с разбега способом: «прогнувшись», «ножницы».</b>	<p><b>Самостоятельная работа:</b>  <b>Написание реферата на тему: «Прыжок в длину с разбега способом: «прогнувшись», «ножницы» по плану:</b>  1. Краткий исторический очерк.  2. Анализ техники метания молота.  3. Методика обучения.  4. Элементарные правила соревнований.  <b>Подготовить тесты по данной теме.</b></p>	4	

Тема 5.9. <b>Метания диска.</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> <b>Написание реферата на тему: «Метания диска»</b> <b>по плану:</b> 1. Краткий исторический очерк. 2. Анализ техники метания диска. 3. Методика обучения. 4. Элементарные правила соревнований. <b>Подготовить тесты по данной теме.</b>	2	
Тема 5.10. <b>Метания молота.</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> <b>Написание реферата на тему: «Метания молота»</b> <b>по плану:</b> 1. Краткий исторический очерк. 2. Анализ техники метания молота. 3. Методика обучения. 4. Элементарные правила соревнований. <b>Подготовить тесты по данной теме.</b>	4	
Тема 5.11. <b>Метания копья.</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> <b>Написание реферата на тему: «Метания копья»</b> <b>по плану:</b> 1. Краткий исторический очерк. 2. Анализ техники метания копья. 3. Методика обучения. 4. Элементарные правила соревнований.	2	
	<b>Контрольная работа №4</b> <b>«Техника и методика видов легкой атлетики»</b>	2	
<b>Раздел 6. Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»</b>		<b>8/4</b>	
Тема 6.1. <b>Всероссийский</b>	<b>Практическая часть:</b> Знак «Готов к труду и обороне». Нормативы комплекса «ГТО». Подготовка	8	

<b>физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</b>	к сдаче нормативов «Готов к труду и обороне» для девушек и юношей. Сдача тестов и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного «Готов к труду и обороне».		
	<b>Самостоятельная работа:</b> История возникновения и развития физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	4	
<b>(ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ)</b>		<b>50/25</b>	
<b>Раздел 7. Спортивная тренировка в легкой атлетике</b>		<b>46/22</b>	
Тема 7.1. <b>Организация и методика проведения занятий по легкой атлетике в школе.</b>	<b>Практические занятия:</b> ✓ Проведение урока легкой атлетики для общеобразовательной школы по возрастным группам. ✓ Особенности ФГОСа (Федеральный Государственный Общеобразовательный стандарт) в физической культуре. ✓ Ознакомление с медицинскими группами и способами работы в них (в группах АФК).	12	
	<b>Самостоятельная работа:</b> <b>Составление конспекта по плану:</b> ✓ <b>Задачи урока.</b> ✓ <b>Место и время проведения.</b> ✓ <b>Инвентарь и оборудование.</b> ✓ <b>Подготовительная часть.</b> ✓ <b>Основная часть.</b> ✓ <b>Заключительная часть.</b>	4	
Тема 7.2. <b>Детские юношеские спортивные школы (ДЮСШ).</b>	<b>Содержание материала:</b> Общее положение о детско-юношеской спортивной школе. Комплектование ДЮСШ. Организация учебно-тренировочного процесса. Организационно-методические особенности многолетней тренировки. Этап начальной подготовки. Учебно-тренировочный этап. Этап спортивного совершенствования.	6	

	<p><b>Самостоятельное составление конспекта по плану:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитательная работа и психологическая подготовка.</li> <li>2. Медицинское обеспечение и медицинский контроль.</li> <li>3. Восстановительные средства и мероприятия.</li> <li>4. Судейская практика.</li> </ol>	8	
<p>Тема 7.3. <b>Организация и методика проведения тренировочных занятий по легкой атлетике в ДЮСШ.</b></p>	<p><b>Практические занятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Проведение занятия легкой атлетики для юных спортсменов по возрастным группам.</li> <li>✓ Учебный план.</li> <li>✓ Тематическое планирование спортивной подготовки в разных периодах (подготовительный, соревновательный переходный).</li> <li>✓ Отличие урока физической культуры от учебно-тренировочных занятий (УТЗ).</li> <li>✓ Структура, время, направленность УТЗ.</li> </ul>	10	
<p>Тема 7.4. <b>Спортивные сооружения, их эксплуатация</b></p>	<p>Оборудование мест для учебных и тренировочных занятий по бегу, прыжкам и метаниям. Стадион, легкоатлетический манеж, простейшие спорсооружения для занятий легкоатлетическими видами.</p>	4	
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> <b>Написание реферата на тему: «Спортивные сооружения и их эксплуатация». Подготовить тесты по данной теме.</b> <b>Самостоятельное составление конспекта:</b> Нестандартный инвентарь и оборудование для массового обучения, тренировки и проведения соревнований. Инвентарь, его подготовка, хранение и переноска.</p>	2	
<p>Тема 7.5. <b>Организация и проведение соревнований</b></p>	<p>Виды соревнований. Календарь соревнований. Положение о соревнованиях. Составление положения о соревновании. Распределение видов легкой атлетики в программе соревнований по дням. Последовательность их проведения в течение дня. Судейская коллегия. Организация работы и формирование судейских бригад по бегу, прыжкам и метаниям. Документация соревнований.</p>	2	
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p>	4	

	<b>Самостоятельное составление конспекта:</b> Правила соревнований по спортивной ходьбе, бегу, прыжкам, метаниям.		
Тема 7.6. <b>Планирование и учет учебной и физкультурно-оздоровительной работы по легкой атлетике.</b>	Значение и виды планирования. Основные документы планирования: учебный план, программа, поурочный план на четверть, конспект урока. Планирование физкультурно-оздоровительных мероприятий по легкой атлетике в общеобразовательной школе, и физкультурно-оздоровительных группах. Основные виды учета: предварительный, текущий, итоговый.	10	
	<b>Самостоятельная работа:</b> <b>Самостоятельное составление конспекта:</b> Составление тематического плана по периодам, этапам подготовки в ДЮСШ - этап предварительной подготовки; - этап начальной спортивной специализации; - этап углубленной тренировки; - этап спортивного совершенствования.	4	
	<b>Контрольная работа №5</b> Организация учебно-тренировочного процесса по разным этапам спортивной подготовки.	2	
<b>Раздел 8. Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»</b>		<b>4/3</b>	
Тема 8.1. <b>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</b>	<b>Практическая часть:</b> Знак «Готов к труду и обороне». Нормативы комплекса «ГТО». Подготовка к сдаче нормативов «Готов к труду и обороне» для девушек и юношей. Сдача тестов и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного «Готов к труду и обороне».	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b> История возникновения и развития физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	3	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>254/127</b>	

### 3. Условия реализации программы дисциплины

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы по легкой атлетике предполагает:

- наличие спортивного зала (легкая атлетика);
- наличие спортивного инвентаря и оборудования для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;
- комплект научно-методической документации с возможностью применения информационно-коммуникативных технологий;
- набор таблиц, медиатека.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедиапроектор, сканер, принтер.

Реализация программы по легкой атлетике предполагает обязательную практику по профилю специальности.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### Основные источники:

1. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 205 с.

2. Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 258 с.

3. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 461 с.

4. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 461 с.

5. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 300 с.

6. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 189 с.

1. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. Пособие для студ. высш. пед.учеб. заведений/ А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук.-5-е изд., испр.- М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 464 с.

2. Жилкин А.И. Теория и методика легкой атлетики: учебник для студ. учреждений высш. Проф. Образования / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Си-

дорчук. – 7-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 464 с. – (Сер. Бакалавриат)

3. Г. В. Грецов «Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика»/ Г. В. Грецов, С. Е. Войнова, А. А. Германова и др.- Издательство: "Academia" , 2014.-288с.

**Дополнительные источники:**

4. Легкая атлетика. Правила соревнований. М.: Физкультура и спорт . 1994.

5. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: Уч. Пособие для ин-то физ. Культуры и фак. Физ. Воспитания вузов/ Под общ. ред. М.П.Кривоносова, Т.П.Юшкевич.- Минск: Вышш.шк., 1986.- 312 с.

6. Уроки физической культуры в 1-3, 4-6 , 7-8, 9-10 классов/ Под общ. ред. Г.П.Богданова.- М.: Просвещение , 1971, 1979, 1981, 1982.

7. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. / Под ред. В.Г.Алабина, М.П.Кривоносова.-Изд.2-е-М.: Физкультура и спорт .1982.

8. Кузнецов В.С. Физическая культура/В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., 2016.-256с.

9. Программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. – М.: Просвещение, 1993.

10. Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ <http://www.gto-normy.ru>

**Интернет–источники:**

1. <http://zdorovosport.ru/liter.html>

2. <http://www.gto-normy.ru>

3. <http://libsport.ru> (Спортивная электронная библиотека).

4. <http://lib.sportedu.ru/press/> (Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту).

5. <http://www.infosport.ru> (сайт ЗАО «Инфоспорт»).

6. <http://www.fizkult-ura.com> (ФизкультУРА: онлайн справочник).

7. <http://www.olimpizm.ru> (Олимпийская энциклопедия)



### Контрольные нормативы первый год обучения:

ВИДЫ	ДЕВУШКИ			ЮНОШИ		
	ОЦЕНКА					
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Бег 100м, с	15,2	16,0	16,2	13,5	14,0	14,2
Средние дистанции: 800 м (Д), 1500 м (Ю), мин.	2.50,0	2.55,0	3.05,0	5.00,0	5.10,0	5.15,0
Кросс 1000 м., мин.	3.50,0	4.00,0	4.10,0	3.00,0	3.10,0	3.20,0
Эстафетный бег 4х100 м	ОЦЕНКА ТЕХНИКИ.					
Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», см	120	115	110	140	135	130
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», см	380	360	350	500	480	460
Толкание ядра: 4 кг (Д), 6 кг (Ю), м	7.40	6.50	6.00 м	9.00 м	8.00	7.50
Метание гранаты: 500 г (Д), 700 г (Ю), м	27	24	20	42	38	35

### Контрольные нормативы второго года обучения

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ						
	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
КРОСС юноши 3000м., девушки 2000м.	10.30.0	11.00.0	11.30.0	8.00.0	8.30.0	9.00.0
Тройной прыжок с разбега	11.00	10.50	10.00	ОЦЕНКА ТЕХНИКИ		
Барьерный бег	ОЦЕНКА ТЕХНИКИ					

### Нормативы комплекса «ГТО»

для девушек и юношей V(16-17 лет)- VI (18-24 лет) ступени

Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
	Девушки			Юноши		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Бег 100м, сек	18,0 (17,5)	17,6 (17,0)	16,3 (16,5)	14,6 (15,1)	14,3 (14,8)	13,8 (13,5)
Прыжок в длину с разбега, см	310 (270)	320 (290)	360 (320)	360 (380)	380 (390)	440 (430)
Прыжок в длину с места толчком двумя но- гами, см	160 (170)	170 (180)	185 (195)	200 (215)	210 (230)	230 (240)
Метание гранаты (500г- девушки, 700г- юноши), м	13 (14)	17 (17)	21 (21)	27 (33)	32 (35)	38 (37)
Бег на 2 км, мин (сек)	11.50 (11.35)	11.20 (11.15)	9.50 (10.30)	9.20	8.50	7.50
Бег на 3 км, мин (сек) V ступень	-			15.10 (14.00)	14.40 (13.30)	13.10 (12.30)
Кросс на 3 км, мин (сек)	Без учета времени			Без учета времени		
Кросс на 5км, мин (сек)	-			Без учета времени		

