

Министерство образования и науки РД

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Дербентский профессионально-педагогический колледж им Г. Б. Казиахмедова»

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП. 08.05. Легкая атлетика

индекс и наименование дисциплины

49.02.01.Физическая культура

Специальность

код и наименование укрупненной группы специальностей **49.00.00. Физическая
культура спорт**

Дербент 2020г.

РЕКОМЕНДОВАНО К УТВЕРЖДЕНИЮ

научно - методическим советом ГБПОУ
«Дербентский профессионально-
педагогический колледж им Г. Б.
Казиахмедова»

Утверждаю
Зам.директора по учебной работе
ГБПОУ «Дербентский профессионально-
педагогический колледж имени
Г.Б.Казиахмедова»

Махмудова Н.Г.
подпись ФИО
28 августа 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины **ОП. 08.05. Легкая атлетика**
разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности **49.02.01.Физическая культура** (углубленной подготовки), входящей в состав укрупненной группы специальностей **49.00.00. Физическая культура и спорт**
- Рабочего учебного плана образовательного учреждения на 2020/2021 учебный год

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Дербентский профессионально-педагогический колледж им Г. Б. Казиахмедова»

Разработчики:

- Курбанов А. Г., преподаватель по физической культуре ГБПОУ «Дербентский профессионально-педагогический колледж им. Г. Б. Казиахмедова» - Отличник образования РД, почетный работник СПО РФ, преподаватель высшей категории.

Рецензент: Курбанов Н. А., руководитель ГМО учителей физической культуры г. Дербент, руководитель МЦТ ГТО в городском округе «г. Дербент»

Рассмотрен на заседании ПЦК физической культуры 26.08.20г

Рекомендована научно-методическим советом ГБПОУ «Дербентский профессионально-педагогический колледж» для применения в учебном процессе.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.08.05 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалиста среднего звена ГБПОУ «Дербентский профессионально-педагогический колледж им Г. Б. Казиахмедова» в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована для подготовки учителей физической культуры на базе основного общего образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

профессиональный учебный цикл, общепрофессиональные дисциплины

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

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

- планировать, проводить и анализировать занятия по лёгкой атлетике;
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по лёгкой атлетике;
- использовать терминологию базовых и новых видов лёгкой атлетики;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
- обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов лёгкой атлетики;
- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;
- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами лёгкой атлетики в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;

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

- историю и этапы развития изученных базовых видов и новых видов лёгкой атлетики;
- терминологию изученных базовых и новых видов лёгкой атлетики;
- технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов лёгкой атлетики;
- содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам лёгкой атлетики;
- методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов лёгкой атлетики;
- особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах лёгкой атлетики;
- основы судейства по лёгкой атлетике;
- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий лёгкой атлетикой, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 459 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 306 часов;
самостоятельной работы обучающегося 153 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП. 08.05.
Легкая атлетика**

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	459
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	306
в том числе:	
практические занятия	246
теоретические занятия	60
Самостоятельная работа обучающегося (всего), в том числе: Самостоятельное изучение спортивных достижений первых чемпионов России Самостоятельное совершенствование двигательных качеств Самостоятельное изучение техники выполнения специальных легкоатлетических упражнений Самостоятельное изучение техники выполнения подводящих легкоатлетических упражнений Самостоятельное изучение техники выполнения спортивной ходьбы Самостоятельное изучение техники выполнения беговых легкоатлетических видов Самостоятельное изучение техники выполнения легкоатлетических видов метания Самостоятельное изучение техники выполнения прыжковых легкоатлетических видов Самостоятельное изучение работы судейской коллегии Самостоятельная работа по оснащению спортивного зала	153
Итоговая аттестация; дифференцированный зачет	

Таблица 1

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП. 08.05. Легкая атлетика

наименование

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Введение в легкую атлетику	Содержание учебного материала	10	2
	1 Цели и задачи легкой атлетики. История развития легкой атлетики; Легкая атлетика в древности. Создание программы Олимпийских игр. Развитие спорта и хронология соревнований в 18-20 в.в. Развитие лёгкой атлетики в СССР и России. Задачи учебной дисциплины.; Нормы и требования к учащимся по изучению данной дисциплины. Классификация легкоатлетических упражнений ; Бег, прыжки, метание, многоборье.	6	
	Самостоятельная работа. Изучение уровня спортивных достижений первых чемпионов России.	4	
Раздел 2. Развитие двигательных качеств на уроках легкой атлетики		54	
Тема 2.1. Быстрота как физическое качество		11	
	Практическое занятие. 1. Быстрота, ее характеристика.; Виды упражнений для ее развития. Выполнение упражнений для развития быстроты по разным сигналам преподавателя.	2	
	Практическое занятие. 2. Методика развития быстроты.; Подвижные игры, круговая тренировка на развитие быстроты.	2	
	Самостоятельная работа. Пробегание коротких отрезков, бег со старта, челночный бег.	7	
Тема 2.2. Сила как физическое качество		11	
	Практическое занятие. 1. Сила, ее характеристика, виды силовых упражнений.; Применение метода круговой тренировки на занятиях.	3	
	Самостоятельная работа. Упражнения с отягощением и использованием тренажеров.	2	
	Практическое занятие. 2. Методика воспитания силы.; Применение игрового метода и метода круговой тренировки.	4	
	Самостоятельная работа. Упражнения для развития силовых качеств: подтягивания, отжимания.	2	
Тема 2.3. Ловкость как физическое качество		10	
	Практическое занятие. 1. Ловкость, ее характеристика.; Методы развития ловкости: повторный, интервальный, игровой, круговой тренировки, соревновательный.	4	
	Практическое занятие. 2. Методические приемы для развития координационных способностей.; Подбор упражнений с повышенными требованиями к координации	4	
	Самостоятельная работа. Разучивание упражнений сложной координации.	2	
Тема 2.4. Гибкость как физическое качество		11	
	Практическое занятие. 1. Гибкость, ее характеристика. Примеры упражнений; Определение уровня развития гибкости студентов.	4	
	Практическое занятие. 2. Методика развития гибкости; Выполнение упражнений на растягивание. Проведение подвижных игр на развитие гибкости	5	
	Самостоятельная работа. Составление упражнений с прогибанием, маховыми пружинистыми движениями.	2	

Тема 2.5. Выносливость как физическое качество		11	
	Практическое занятие. 1. Выносливость, ее характеристика; Выполнение упражнений для развития выносливости.	2	
	Практическое занятие. 2. Методика развития выносливости; Подбор упражнений для развитие скоростной выносливости, силовой выносливости.	2	
	Самостоятельная работа. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	3	
	Практическое занятие. 3. Сдача контрольных нормативов: Бросок набивного мяча на дальность, челночный бег, бег на выносливость 6 мин, прохождение полосы препятствий.	2	
	Содержание учебного материала	2	2
Развитие физических качеств спортсмена и методика их развития (быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)			
Раздел 3. Основы техники легкоатлетических упражнений.		267	
Тема 3.1. Обучение технике спортивной ходьбы		13	
	Содержание учебного материала	1	2
	1. Техника спортивной ходьбы.; Основные периоды и фазы спортивной ходьбы.		
	Практическое занятие. 2. Работа рук, ног, таза; Выполнение упражнений для освоения техники работы рук, таза и постановки стопы в спортивной ходьбе.	2	
	Самостоятельная работа. Прохождение дистанции 1 км спортивной ходьбой.	3	
	Практическое занятие. 3. Положение головы и туловища.; Определить отличительные особенности спортивной ходьбы от бега.	2	
	Практическое занятие. 4. Методика обучения спортивной ходьбе.; Ознакомление и выполнение элементов техники ходьбы, обучение технике в целом.	2	
Самостоятельная работа. Просмотр записи легкоатлетических соревнований по спортивной ходьбе.	3		
Тема 3.2. Обучение технике бега на короткие дистанции		35	
	Содержание учебного материала	1	2
	Варианты расстановки стартовых колодок ; Обычный старт, растянутый, сближенный, узкий старт.		
	Практическое занятие. 1. Обучение технике низкого старта; Ознакомление с фазами бега на короткие дистанции.	5	
	Самостоятельная работа. Просмотр записи соревнований в беге на короткие дистанции	3	
	Практическое занятие. 2. Обучение стартовому разгону; Выполнение стартов и стартового разгона, выполнение первых шагов со старта, правильная постановка стопы, работа рук.	5	
	Практическое занятие. 3. Обучение технике бега по прямой и виражу на коротких дистанциях	5	
	Практическое занятие. 4. Обучение технике финиширования.; Финишный бросок, бросок грудью, плечом, пробегание финишной линии на полной скорости	5	
	Самостоятельная работа. Изучение способов финиширования	3	
	Практическое занятие. 6. Методика обучения бегу на короткие дистанции; Ознакомление с особенностями бега, обучение технике бега по прямой, обучение технике бега по повороту, обучение технике низкого старта и стартового разгона, обучение технике финиширования, обучение технике бега в целом	5	
Самостоятельная работа. Подготовка к сдаче зачетных упражнений.	3		

Тема 3.3. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции		28	
	Содержание учебного материала	2	2
	Требования к бегунам в беге на средние и длинные дистанции; Быстрое выбегание со старта, поддержание скорости. Методика обучения бегу на средние и длинные дистанции; Обучение технике бега по прямой, по повороту, обучение технике высокого старта и стартовому ускорению, обучение технике финиширования, совершенствование технике бега в целом		
	Практическое занятие. 1. Обучение технике высокого старта; Ознакомление с фазами бега на средние и длинные дистанции. Изучение техники высокого старта.	7	
	Практическое занятие. 3. Правильное положение туловища при беге; Ознакомление с работой рук и ног, дыхания при беге средние и длинные дистанции.	6	
	Практическое занятие. 4. Обучение технике бега на местности, вне стадиона; Преодоление различных препятствий, постановки ноги в зависимости от грунта, преодоление горизонтальных препятствий.	7	
	Самостоятельная работа. Развитие общей и специальной выносливости в легкой атлетике: длительный бег по пересеченной местности.	4	
Самостоятельная работа. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	2		
Тема 3.4. Анализ техники и методика обучения барьерному бегу		28	
	Содержание учебного материала	4	2
	1. Ознакомление с видами барьерного бега; Дистанции, высота барьеров, расстояние между барьерами, старт и стартовый разгон с преодолением первого барьера, бег по дистанции, финиширование. Обучение технике бега между барьерами.; Ритм беговых шагов, количество шагов между барьерами.		
	Практическое занятие. 2. Обучение технике преодоления барьера; Ознакомление с фазами барьерного бега.	3	
	Самостоятельная работа. Выполнение специальных упражнений барьериста.	3	
	Практическое занятие. 3. Обучение старту и стартовому разгону; Изучение техники преодоления барьера, движений ног, туловища, рук.	2	
	Самостоятельная работа. Просмотр видео соревнований по легкой атлетике. Анализ техники	3	
	Практическое занятие. 4. Движение маховой ноги и работа рук над барьером; Изучение техники схода с барьера, постановка маховой ноги за барьером.	3	
	Практическое занятие. 6. Обучение технике барьерного бега на повороте; Изучение техники и ритма бега между барьерами.	3	
	Практическое занятие. 7. Обучение технике финиширования; Изучение способов финиширования в барьерном беге.	2	
Практическое занятие. 8. Методика обучения барьерному бегу; Изучение техники барьерного бега в целом и её совершенствование.	3		
Самостоятельная работа. Барьерный бег на результат.	2		
Тема 3.5. Анализ техники и методика обучения эстафетному бегу		28	
	Содержание учебного материала	4	2
	Установка контрольных отметок в зонах передач; Контрольные отметки, расчёт расстояния до контрольной отметки. Эстафетный бег; Анализ техники и методика обучения эстафетному бегу.		
	Практическое занятие. 1. Обучение технике передачи эстафетной палочки; Ознакомление со способами передачи эстафетной палочки. движение руками как при беге с эстафетной палочки. Передача на месте в парах, в колоннах, в парах	2	
Практическое занятие. 2. Обучение технике передачи эстафетной палочки в зоне передачи «коридоре»; Многократное	3		

	пробегание отрезков, с передачей эстафетной палочки.		
	Самостоятельная работа. Рисование схемы «коридора» передачи эстафеты.	3	
	Практическое занятие. 4. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки ; Ознакомление с правилами расстановки бегунов по этапам.	3	
	Практическое занятие. 5. Методика обучения эстафетному бегу; Изучение техники эстафетного бега в целом и её совершенствование.	3	
	Самостоятельная работа. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	4	
	Практическое занятие. 6. Сдача контрольного норматива; Эстафетный бег.	2	
	Самостоятельная работа. Просмотр видео соревнований по легкой атлетике.	4	
Тема 3.6. Анализ техники прыжков в длину с разбега		36	
	Практическое занятие. 1. Обучение технике отталкивания в прыжках в длину с разбега; Ознакомление с фазами прыжка в длину с разбега. Изучение способов прыжков в длину.	4	
	Содержание учебного материала	4	2
	2. Разбег в прыжках в длину; Длина разбега, ритм последних шагов, подготовка к отталкиванию. Движения прыгуна в фазе полета.; Взлёт, горизонтальное движение, подготовка к приземлению. Методика обучения технике прыжкам в длину с разбега и тройного прыжка.; Обучение технике отталкивания, технике разбега в сочетании с отталкиванием, обучение технике приземления, обучение технике движения в полёте.		
	Самостоятельная работа. Изучение подготовительных упражнений.	3	
	Практическое занятие. 4. Обучение технике приземления; Изучение техники работы ног, рук, туловища в прыжках в длину с места.	4	
	Практическое занятие. 5. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги»; Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Подбор упражнения для освоения движений в полёте.	4	
	Самостоятельная работа. Просмотр видео прыжков в длину с разбега.	2	
	Практическое занятие. 6. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»; Изучение техники прыжка в длину способом «ножницы». Подбор подводящих и подготовительных упражнений для освоения движений в полёте.	4	
	Практическое занятие. 7. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «ножницы»; Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись». Подбор подводящих и подготовительных упражнений для освоения движений в полёте.	4	
	Практическое занятие. 8. Обучение технике тройного прыжка с разбега; Ознакомление с фазами тройного прыжка. Изучение техники тройного прыжка с разбега.	4	
	Самостоятельная работа. Подбор упражнений для освоения техники прыжка в длину.	3	
Тема 3.7. Анализ техники и методика обучения прыжкам в высоту		32	
	Содержание учебного материала	6	2
	Обучение технике отталкивания; Способы: волна. перекат перекидной, перешагивание специальные прыжковые, подводящие имитационные упражнения. Обучение технике разбега и подготовка к отталкиванию; Длина и ритм 3-х последних шагов, постановка ноги на место отталкивания. Методика обучения прыжкам в высоту с разбега различными способами.; Ознакомление с техникой, обучение отталкиванию, обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием, техника перехода через планку и приземление, совершенствование.		
	Практическое занятие. 3. Сочетание отталкивания. с маховым движением рук и ног; Ознакомление с фазами прыжка в высоту. Изучение техники тройного прыжка с разбега.	3	
	Практическое занятие. 4. Обучение технике взлета и технике преодоления планки.; Подбор подводящих и	3	

	подготовительных упражнений для освоения взлёта и преодоления планки.		
	Самостоятельная работа. Изучение подводящих упражнений.	4	
	Практическое занятие: 5. Обучение технике приземления, применяя различные способы прыжков.; Подбор подводящих, имитационных и подготовительных упражнений для освоения приземления.	3	
	Практическое занятие. 6. Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».; Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	2	
	Самостоятельная работа. Разучивание комплекса специальных упражнений в прыжках в высоту с разбега.	4	
	Практическое занятие. 7. Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перекидной».; Изучение техники прыжка в высоту способом «перекидной».	2	
	Практическое занятие. 8. Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп».; Изучение техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».	2	
	Самостоятельная работа. Подготовка к контрольной работе.	3	
		52	
Тема 3.8. Анализ техники и методика обучения легкоатлетическим метаниям.	Содержание учебного материала	4	2
	Обучение технике метания малого мяча на дальность и в цель; Держание мяча, подводящие упражнения, метание в цели. Анализ техники и методика обучения отдельным видам метаний.		
	Самостоятельная работа. Выделение отдельных фаз в метаниях различных снарядов.	3	
	Практическое занятие. 2. Обучение технике метания гранаты, копья; Ознакомление с фазами метания. Изучение техники метания мяча.	4	
	Самостоятельная работа. Изучение способов держания снарядов копья, гранаты.	2	
	Практическое занятие. 3. Обучение технике выпуска снаряда; Изучение техники держания и выпуска снаряда. Подбор подводящих и имитационных упражнений.	4	
	Самостоятельная работа. Изучение техники торможения метателя.	3	
	Практическое занятие. 4. Обучение технике фазы торможения.; Изучение техники метания с места. Подбор упражнений для правильного торможения, наклон плеч, перескока.	3	
	Практическое занятие. 5. Обучение технике метания снарядов с места.; Изучение техники разбега и отведения снаряда.	3	
	Практическое занятие. 6. Обучение технике скрестных шагов; Изучение техники скрестных шагов в сочетании их с разбегом.	4	
	Практическое занятие. 7. Методика обучения метанию мяча, гранаты, копья.; Изучение техники метания мяча, копья в целом, совершенствование.	4	
	Практическое занятие. 8. Обучение технике толкания ядра.; Ознакомление с техникой толкания ядра. Подбор подводящих и имитационных упражнений.	4	
	Самостоятельная работа. Подготовка к контрольной работе.	4	
	Практическое занятие. 9. Обучение технике метания диска; Ознакомление с техникой метания диска. Подбор подводящих и имитационных упражнений.	4	
Самостоятельная работа. Разучивание комплекса специальных упражнений метателя.	3		
Практическое занятие. 11. Сдача контрольных нормативов в метании копья и гранаты на результат; Метание копья и гранаты на результат	3		
		15	
Тема 3.9. Основы спортивной тренировки в легкой атлетике	Содержание учебного материала	8	2
	1. Цели и задачи спортивной тренировки; Определение спортивная тренировка, освоение техники и тактики, развитие физических способностей, совершенствование психических процессов. Характеристика основных видов подготовки в		

	спорте; Виды подготовки: физическая, тактическая, техническая, интеллектуальная, интегральная. Средства и методы спортивной тренировки; Словесные, наглядные методы. Практические: равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, метод круговой тренировки. Периодизация спортивной тренировки; Определение, Принцип круглогодичной тренировки, циклы, периоды: подготовительный, соревновательный, переходный, этапы.		
	Самостоятельная работа. Занятия в спортивных секциях.	2	
	Самостоятельная работа. Самостоятельные занятия легкоатлетическими упражнениями.	3	
	Самостоятельная работа. Составление периодизации спортивной тренировки.	2	
Раздел 4. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.		40	
Тема 4.1. Организационная работа и подготовка к проведению соревнований		6	
	Содержание учебного материала	6	2
	1. Спортивный календарь; Составление спортивного календаря. Расписания. Виды соревнований по легкой атлетике; По характеру, по назначению, положение о соревнованиях. Подготовка мест соревнований; Оборудование и инвентарь при проведении соревнований в беге, прыжках, метаниях.		
Тема 4.2. Судейство соревнований		34	
	Практическое занятие. 1. Состав судейской коллегии; Ознакомление с обязанностями судей, их функциями на соревнованиях	2	
	Самостоятельная работа. Наблюдение за ходом соревнований, работой судей.	9	
	Практическое занятие. 2. Правила соревнований в беге; Ознакомление с правилами определения победителей, нарушений правил в беговых дисциплинах легкой атлетики.	2	
	Самостоятельная работа. Анализ работы судейских бригад в различных видах легкой атлетики.	8	
	Практическое занятие. 3. Правила соревнований в прыжках; Ознакомление с правилами определения победителей, нарушений правил в прыжковых дисциплинах легкой атлетики.	2	
	Самостоятельная работа. Самостоятельное проведение соревнований школьников.	9	
	Практическое занятие. 4. Правила соревнований в метаниях; Ознакомление с правилами определения победителей, нарушений правил в метаниях легкой атлетики.	2	
Раздел 5. Организация и методика проведения урока по легкой атлетике		12	
	Практическое занятие. 1. Структура урока по легкой атлетике.; Ознакомление с особенностями и характеристиками отдельных частей урока.	2	
	Самостоятельная работа. Просмотр урока во время педагогической практики, их анализ.	2	
	Практическое занятие. 2. Конспект урока по легкой атлетике; Составление и разработка конспекта на заданную тему	2	
	Самостоятельная работа. Подготовка к контрольной работе.	2	
	Практическое занятие. 3. Контрольная работа; Разработка конспекта урока по легкой атлетике, согласно теме и поставленным задачам	2	
	Самостоятельная работа. Подготовка к проведению отдельных частей урока.	2	
Раздел 6. Совершенствование		66	
	Содержание учебного материала	8	
	Совершенствование техники толкания ядра; Толкание ядер различного веса из круга, толкание ядер на результат, специальные упражнения для совершенствования отдельных фаз без снаряда, со снарядом. Совершенствование техники прыжка в длину способом: «согнув ноги»; Прыжки в длину со среднего и полного разбега, с полного разбега на результат. Совершенствование техники прыжка в длину способом «ножницы»; Прыжки в длину со среднего и полного		

	разбега, с полного разбега на результат. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перекидной»; Прыжки в высоту с 3, 5 шагов и индивидуального разбега, прыжки с полного разбега на максимальный результат.		
	Практическое занятие. 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции; Выполнение многократного пробегания дистанций на разных скоростях	5	
	Практическое занятие. 2. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции; Выполнение бега с различной скоростью на средних и длинных отрезках.	6	
	Практическое занятие. 3 Совершенствование техники эстафетного бега; Выполнение эстафетного бега с максимальной интенсивностью, проведение соревнований в группе (4 по 100).	5	
	Практическое занятие. 4. Совершенствование техники барьерного бега; Выполнение барьерного бега	5	
	Практическое занятие. 5. Совершенствование техники метания мяча; Выполнение метания снаряда на точность, метания утяжелённых и облегчённых снарядов, метания мяча на результат.	4	
	Практическое занятие. 6. Совершенствование техники метания копья, гранаты; Выполнение метания снаряда копья, гранаты на результат.	6	
	Самостоятельная работа. Изучение спец. упражнений для совершенствования прыжка согнув ноги	4	
	Практическое занятие. 9 Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»; Выполнение прыжков в длину со среднего и полного разбега, с полного разбега на результат.	5	
	Самостоятельная работа. Анализ техники способов прыжков в длину с разбега.	4	
	Практическое занятие. 11 Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»; Выполнение прыжков в высоту с 3, 5 шагов и индивидуального разбега, прыжков с полного разбега на максимальный результат.	5	
	Самостоятельная работа. Анализ техники способов прыжков в высоту с разбега.	4	
	Практическое занятие. 13 Совершенствование техники прыжкам в высоту способом «Фосбери-флоп»; Выполнение прыжков в высоту с 3, 5 шагов и индивидуального разбега, прыжков с полного разбега на максимальный результат	5	
Раздел 7. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой		10	
	Содержание учебного материала	4	2
	1. Оборудование мест занятий легкоатлетических упражнений; Правильность размещения мест для занятий. Требования к оборудованию секторов и инвентарю при занятиях легкой атлетикой.; Размещение, проверка инвентаря на исправность.		
	Самостоятельная работа. Оснащение спортивного зала, соблюдение техники безопасности.	6	
		Всего	459

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 учебного кабинета, универсального спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

1. Наглядные пособия
2. Учебные карточки
3. Тесты
4. Телевизор
5. Видео аппаратура
6. Аудио аппаратура

Оборудование спортивной площадки:

7. Легкоатлетические снаряды:
 - 7.1. Копья;
 - 7.2. Гранаты;
 - 7.3. Диски;
 - 7.4. Барьеры;
 - 7.5. Стойки и планка для прыжков в высоту;
 - 7.6. Гимнастические маты.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Жилкин А.И. и др. Теория и методика легкой атлетики (7-е изд., испр.): Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — М.: «Арт-Родник», 2013
2. Грецов Г.В. и др. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика. Учебник/Грецов Г.В., Войнова С.Е., Германова А.А. — М.: Издательский центр «Академия», 2013
3. Легкая атлетика: учебник/ под.общ. ред. Н.Н. Чеснокова. – М.: Физическая культура, 2010

Дополнительные источники:

1. Кобзаренко Б.Г. Школа спринта. / Б. Г. Кобзаренко. – Минск: Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения, 2011
2. Кобринский М.Е. Легкая атлетика: учебник для ИФК / М.Е. Кобринский, Т.П. Юшкевич, А.Н. Конников. – Мн.: Тесей, 2005
3. Коновалов И.Е. Методика преподавания видов легкой атлетики в высших учебных заведениях физкультурного профиля: учеб.пособие / И.Е. Коновалов, И.Ш. Мутаева, А.А. Черняев. – Набережные Челны: РИО КамГИФК, 2007
4. Курамшин Ю.Ф. Теория и практика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский Спорт, 2003
5. Легкая атлетика. Правила соревнований: 2006-2007. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2006
6. Маслаков В.М. Эстафетный бег: история, техника, обучение, тренировка. / В.М. Маслаков, Е.П. Врублевский, О.М. Мирзоев. – М.: Олимпия, 2009
7. Озолин Э.С. Спринтерский бег / Э.С. Озолин. – М.: Человек, 2010
8. Назаров А.П. Тройной прыжок: научные подходы в подготовке спортсменов. / А.П. Назаров, В.П. Губа, И.Н. Мироненко. – М.: Физкультура и спорт, 2007

9. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений. (2-е изд., испр. и доп.) / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2004
10. Чинкин А.С. Основы подготовки бегунов на длинные дистанции: методическое пособие. – М.:Физическая культура,2008

Интернет-ресурсы

- 1.сайт в Интернете: <http://www.olympic.ru> – официальный сайт Олимпийского комитета России;
- 2.www.sport.com.ua
- 3.<http://list.mail.ru/>
- 4.www.infosport.ru
- 5.<http://ru.wikipedia.org/wiki>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Таблица 3

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать, проводить и анализировать занятия по лёгкой атлетике; - выполнять профессионально значимые двигательные действия по лёгкой атлетике; - использовать терминологию базовых и новых видов лёгкой атлетики; - применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений; - обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов лёгкой атлетики; - подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря; - использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами лёгкой атлетики в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации; 	<p>Наблюдение, экспертная оценка планов занятий Наблюдение, выполнение контрольных упражнений Наблюдение, экспертная оценка планов занятий Наблюдение Наблюдение за процессом проведения учебного занятия Наблюдение Наблюдение</p>
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - историю и этапы развития изученных базовых видов и новых видов лёгкой атлетики; - терминологию изученных базовых и новых видов лёгкой атлетики; - технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов лёгкой атлетики; - содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам лёгкой атлетики; - методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов лёгкой атлетики; - особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах лёгкой атлетики; - основы судейства по лёгкой атлетике; - разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий лёгкой атлетикой, особенности их эксплуатации; - технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю. 	<p>Письменный опрос, тестирование Устный опрос, тестирование, наблюдение Выполнение контрольных упражнений, наблюдение Наблюдение, экспертная оценка планов занятий Письменный опрос, наблюдение Письменный опрос, наблюдение, тестирование Наблюдение Наблюдение Письменный опрос, тестирование</p>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 460837604057956529703830632163952415623550190447

Владелец Сейидов Шарафутдин Гаджиалиевич

Действителен с 15.10.2023 по 14.10.2024