

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 2021г.

РЕКОМЕНДОВАНО К УТВЕРЖДЕНИЮ

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

«УТВЕРЖДАЮ»  
Зам. директора по УР ГБПОУ РД  
«Дербентский профессионально-  
педагогический колледж им. Г.Б.  
Казиахмедова»



Махмудова Н.Г.

«28» августа 2021 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 2021/2022 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 26.08.21г

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

Заключение научно - методического совета № \_\_1\_\_ от\_28.08.2021г.\_

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                     | <b>стр.</b> |
|---------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                      | <b>4</b>    |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>5</b>    |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>           | <b>13</b>   |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>15</b>   |

## **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:<br>Самостоятельное изучение спортивных достижений первых чемпионов России<br>Самостоятельное совершенствование двигательных качеств<br>Самостоятельное изучение техники выполнения специальных легкоатлетических упражнений<br>Самостоятельное изучение техники выполнения подводящих легкоатлетических упражнений<br>Самостоятельное изучение техники выполнения спортивной ходьбы<br>Самостоятельное изучение техники выполнения беговых легкоатлетических видов<br>Самостоятельное изучение техники выполнения легкоатлетических видов метания<br>Самостоятельное изучение техники выполнения прыжковых легкоатлетических видов<br>Самостоятельное изучение работы судейской коллегии<br>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                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 10          |                  |
|                                                                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 6           | 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. |             |                  |
|                                                                   | <b>Самостоятельная работа.</b> 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          |                  |
|                                                                   | <b>Практическое занятие.</b> 1. Быстрота, ее характеристика.; Виды упражнений для ее развития. Выполнение упражнений для развития быстроты по разным сигналам преподавателя.                                                                                                                                                                                                                                 | 2           |                  |
|                                                                   | <b>Практическое занятие.</b> 2. Методика развития быстроты.; Подвижные игры, круговая тренировка на развитие быстроты.                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2           |                  |
|                                                                   | <b>Самостоятельная работа.</b> Пробегание коротких отрезков, бег со старта, челночный бег.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 7           |                  |
| Тема 2.2. Сила как физическое качество                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 11          |                  |
|                                                                   | <b>Практическое занятие.</b> 1. Сила, ее характеристика, виды силовых упражнений.; Применение метода круговой тренировки на занятиях.                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3           |                  |
|                                                                   | <b>Самостоятельная работа.</b> Упражнения с отягощением и использованием тренажеров.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2           |                  |
|                                                                   | <b>Практическое занятие.</b> 2. Методика воспитания силы.; Применение игрового метода и метода круговой тренировки.                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4           |                  |
|                                                                   | <b>Самостоятельная работа.</b> Упражнения для развития силовых качеств: подтягивания, отжимания.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2           |                  |
| Тема 2.3. Ловкость как физическое качество                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 10          |                  |
|                                                                   | <b>Практическое занятие.</b> 1. Ловкость, ее характеристика.; Методы развития ловкости: повторный, интервальный, игровой, круговой тренировки, соревновательный.                                                                                                                                                                                                                                             | 4           |                  |
|                                                                   | <b>Практическое занятие.</b> 2. Методические приемы для развития координационных способностей.; Подбор упражнений с повышенными требованиями к координации                                                                                                                                                                                                                                                   | 4           |                  |
|                                                                   | <b>Самостоятельная работа.</b> Разучивание упражнений сложной координации.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2           |                  |
| Тема 2.4. Гибкость как физическое качество                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 11          |                  |
|                                                                   | <b>Практическое занятие.</b> 1. Гибкость, ее характеристика. Примеры упражнений; Определение уровня развития гибкости студентов.                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4           |                  |
|                                                                   | <b>Практическое занятие.</b> 2. Методика развития гибкости; Выполнение упражнений на растягивание. Проведение подвижных игр на развитие гибкости                                                                                                                                                                                                                                                             | 5           |                  |
|                                                                   | <b>Самостоятельная работа.</b> Составление упражнений с прогибанием, маховыми пружинистыми движениями.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2           |                  |

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

|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |   |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
| <b>Тема 3.3. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>28</b> |   |
|                                                                       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>2</b>  | 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 техники бега в целом |           |   |
|                                                                       | <b>Практическое занятие.</b> 1. Обучение технике высокого старта; Ознакомление с фазами бега на средние и длинные дистанции. Изучение техники высокого старта.                                                                                                                                                                                      | 7         |   |
|                                                                       | <b>Практическое занятие.</b> 3. Правильное положение туловища при беге; Ознакомление с работой рук и ног, дыхания при беге средние и длинные дистанции.                                                                                                                                                                                             | 6         |   |
|                                                                       | <b>Практическое занятие.</b> 4. Обучение технике бега на местности, вне стадиона; Преодоление различных препятствий, постановки ноги в зависимости от грунта, преодоление горизонтальных препятствий.                                                                                                                                               | 7         |   |
|                                                                       | <b>Самостоятельная работа.</b> Развитие общей и специальной выносливости в легкой атлетике: длительный бег по пересеченной местности.                                                                                                                                                                                                               | 4         |   |
| <b>Тема 3.4. Анализ техники и методика обучения барьерному бегу</b>   | <b>Самостоятельная работа.</b> Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2         |   |
|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>28</b> |   |
|                                                                       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>4</b>  | 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.                                                           |           |   |
|                                                                       | <b>Практическое занятие.</b> 2. Обучение технике преодоления барьера; Ознакомление с фазами барьерного бега.                                                                                                                                                                                                                                        | 3         |   |
|                                                                       | <b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение специальных упражнений барьериста.                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3         |   |
|                                                                       | <b>Практическое занятие.</b> 3. Обучение старту и стартовому разгону; Изучение техники преодоления барьера, движений ног, туловища, рук.                                                                                                                                                                                                            | 2         |   |
|                                                                       | <b>Самостоятельная работа.</b> Просмотр видео соревнований по легкой атлетике. Анализ техники                                                                                                                                                                                                                                                       | 3         |   |
|                                                                       | <b>Практическое занятие.</b> 4. Движение маховой ноги и работа рук над барьером; Изучение техники схода с барьера, постановка маховой ноги за барьером.                                                                                                                                                                                             | 3         |   |
|                                                                       | <b>Практическое занятие.</b> 6. Обучение технике барьерного бега на повороте; Изучение техники и ритма бега между барьерами.                                                                                                                                                                                                                        | 3         |   |
|                                                                       | <b>Практическое занятие.</b> 7. Обучение технике финиширования; Изучение способов финиширования в барьерном беге.                                                                                                                                                                                                                                   | 2         |   |
|                                                                       | <b>Практическое занятие.</b> 8. Методика обучения барьерному бегу; Изучение техники барьерного бега в целом и её совершенствование.                                                                                                                                                                                                                 | 3         |   |
| <b>Тема 3.5. Анализ техники и методика обучения эстафетному бегу</b>  | <b>Самостоятельная работа.</b> Барьерный бег на результат.                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2         |   |
|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>28</b> |   |
|                                                                       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>4</b>  | 2 |
|                                                                       | Установка контрольных отметок в зонах передач; Контрольные отметки, расчёт расстояния до контрольной отметки. Эстафетный бег; Анализ техники и методика обучения эстафетному бегу.                                                                                                                                                                  |           |   |
|                                                                       | <b>Практическое занятие.</b> 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         |   |
|                                                                       | <b>Практическое занятие.</b> 2. Обучение технике передачи эстафетной палочки в зоне передачи «коридоре»; Многократное                                                                                                                                                                                                                               | 3         |   |

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |   |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
|                                                                      | пробегание отрезков, с передачей эстафетной палочки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |   |
|                                                                      | <b>Самостоятельная работа.</b> Рисование схемы «коридора» передачи эстафеты.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3         |   |
|                                                                      | <b>Практическое занятие.</b> 4. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки ; Ознакомление с правилами расстановки бегунов по этапам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3         |   |
|                                                                      | <b>Практическое занятие.</b> 5. Методика обучения эстафетному бегу; Изучение техники эстафетного бега в целом и её совершенствование.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3         |   |
|                                                                      | <b>Самостоятельная работа.</b> Подготовка к сдаче контрольных нормативов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4         |   |
|                                                                      | <b>Практическое занятие.</b> 6. Сдача контрольного норматива; Эстафетный бег.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2         |   |
|                                                                      | <b>Самостоятельная работа.</b> Просмотр видео соревнований по легкой атлетике.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4         |   |
| <b>Тема 3.6. Анализ техники прыжков в длину с разбега</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>36</b> |   |
|                                                                      | <b>Практическое занятие.</b> 1. Обучение технике отталкивания в прыжках в длину с разбега; Ознакомление с фазами прыжка в длину с разбега. Изучение способов прыжков в длину.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4         |   |
|                                                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>4</b>  | 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.                                                                                                        |           |   |
|                                                                      | <b>Самостоятельная работа.</b> Изучение подготовительных упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3         |   |
|                                                                      | <b>Практическое занятие.</b> 4. Обучение технике приземления; Изучение техники работы ног, рук, туловища в прыжках в длину с места.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4         |   |
|                                                                      | <b>Практическое занятие.</b> 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         |   |
|                                                                      | <b>Самостоятельная работа.</b> Просмотр видео прыжков в длину с разбега.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2         |   |
|                                                                      | <b>Практическое занятие.</b> 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         |   |
|                                                                      | <b>Практическое занятие.</b> 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         |   |
|                                                                      | <b>Практическое занятие.</b> 8. Обучение технике тройного прыжка с разбега; Ознакомление с фазами тройного прыжка. Изучение техники тройного прыжка с разбега.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4         |   |
| <b>Тема 3.7. Анализ техники и методика обучения прыжкам в высоту</b> | <b>Самостоятельная работа.</b> Подбор упражнений для освоения техники прыжка в длину.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3         |   |
|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>32</b> |   |
|                                                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>6</b>  | 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. |           |   |
|                                                                      | <b>Практическое занятие.</b> 3. Сочетание отталкивания. с маховым движением рук и ног; Ознакомление с фазами прыжка в высоту. Изучение техники тройного прыжка с разбега.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3         |   |
|                                                                      | <b>Практическое занятие.</b> 4. Обучение технике взлета и технике преодоления планки.; Подбор подводящих и                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3         |   |

|                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                              |           |   |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
|                                                                                 | подготовительных упражнений для освоения взлёта и преодоления планки.                                                                                                                                                        |           |   |
|                                                                                 | <b>Самостоятельная работа.</b> Изучение подводящих упражнений.                                                                                                                                                               | 4         |   |
|                                                                                 | <b>Практическое занятие:</b> 5. Обучение технике приземления, применяя различные способы прыжков.; Подбор подводящих, имитационных и подготовительных упражнений для освоения приземления.                                   | 3         |   |
|                                                                                 | <b>Практическое занятие.</b> 6. Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».; Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание».                                                             | 2         |   |
|                                                                                 | <b>Самостоятельная работа.</b> Разучивание комплекса специальных упражнений в прыжках в высоту с разбега.                                                                                                                    | 4         |   |
|                                                                                 | <b>Практическое занятие.</b> 7. Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перекидной».; Изучение техники прыжка в высоту способом «перекидной».                                                                   | 2         |   |
|                                                                                 | <b>Практическое занятие.</b> 8. Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп».; Изучение техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».                                                               | 2         |   |
|                                                                                 | <b>Самостоятельная работа.</b> Подготовка к контрольной работе.                                                                                                                                                              | 3         |   |
| <b>Тема 3.8. Анализ техники и методика обучения легкоатлетическим метаниям.</b> |                                                                                                                                                                                                                              | <b>52</b> |   |
|                                                                                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                         | <b>4</b>  | 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.                                                |           |   |
|                                                                                 | <b>Самостоятельная работа.</b> Выделение отдельных фаз в метаниях различных снарядов.                                                                                                                                        | 3         |   |
|                                                                                 | <b>Практическое занятие.</b> 2. Обучение технике метания гранаты, копья; Ознакомление с фазами метания. Изучение техники метания мяча.                                                                                       | 4         |   |
|                                                                                 | <b>Самостоятельная работа.</b> Изучение способов держания снарядов копья, гранаты.                                                                                                                                           | 2         |   |
|                                                                                 | <b>Практическое занятие.</b> 3. Обучение технике выпуска снаряда; Изучение техники держания и выпуска снаряда. Подбор подводящих и имитационных упражнений.                                                                  | 4         |   |
|                                                                                 | <b>Самостоятельная работа.</b> Изучение техники торможения метателя.                                                                                                                                                         | 3         |   |
|                                                                                 | <b>Практическое занятие.</b> 4. Обучение технике фазы торможения.; Изучение техники метания с места. Подбор упражнений для правильного торможения, наклон плеч, перескока.                                                   | 3         |   |
|                                                                                 | <b>Практическое занятие.</b> 5. Обучение технике метания снарядов с места.; Изучение техники разбега и отведения снаряда.                                                                                                    | 3         |   |
|                                                                                 | <b>Практическое занятие.</b> 6. Обучение технике скрестных шагов; Изучение техники скрестных шагов в сочетании их с разбегом.                                                                                                | 4         |   |
|                                                                                 | <b>Практическое занятие.</b> 7. Методика обучения метанию мяча, гранаты, копья.; Изучение техники метания мяча, копья в целом, совершенствование.                                                                            | 4         |   |
|                                                                                 | <b>Практическое занятие.</b> 8. Обучение технике толкания ядра.; Ознакомление с техникой толкания ядра. Подбор подводящих и имитационных упражнений.                                                                         | 4         |   |
|                                                                                 | <b>Самостоятельная работа.</b> Подготовка к контрольной работе.                                                                                                                                                              | 4         |   |
|                                                                                 | <b>Практическое занятие.</b> 9. Обучение технике метания диска; Ознакомление с техникой метания диска. Подбор подводящих и имитационных упражнений.                                                                          | 4         |   |
|                                                                                 | <b>Самостоятельная работа.</b> Разучивание комплекса специальных упражнений метателя.                                                                                                                                        | 3         |   |
|                                                                                 | <b>Практическое занятие.</b> 11. Сдача контрольных нормативов в метании копья и гранаты на результат; Метание копья и гранаты на результат                                                                                   | 3         |   |
| <b>Тема 3.9. Основы спортивной тренировки в легкой атлетике</b>                 |                                                                                                                                                                                                                              | <b>15</b> |   |
|                                                                                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                         | <b>8</b>  | 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.                                                         |           |   |
|                                                                                | <b>Самостоятельная работа.</b> Занятия в спортивных секциях.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2         |   |
|                                                                                | <b>Самостоятельная работа.</b> Самостоятельные занятия легкоатлетическими упражнениями.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3         |   |
|                                                                                | <b>Самостоятельная работа.</b> Составление периодизации спортивной тренировки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2         |   |
| <b>Раздел 4. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.</b>     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>40</b> |   |
| <b>Тема 4.1. Организационная работа и подготовка к проведению соревнований</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>6</b>  |   |
|                                                                                | <b>Содержание учебного материала</b><br>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.                                                                                                                                                                 | <b>6</b>  | 2 |
| <b>Тема 4.2. Судейство соревнований</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>34</b> |   |
|                                                                                | <b>Практическое занятие.</b> 1. Состав судейской коллегии; Ознакомление с обязанностями судей, их функциями на соревнованиях                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2         |   |
|                                                                                | <b>Самостоятельная работа.</b> Наблюдение за ходом соревнований, работой судей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 9         |   |
|                                                                                | <b>Практическое занятие.</b> 2. Правила соревнований в беге; Ознакомление с правилами определения победителей, нарушений правил в беговых дисциплинах легкой атлетики.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2         |   |
|                                                                                | <b>Самостоятельная работа.</b> Анализ работы судейских бригад в различных видах легкой атлетики.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 8         |   |
|                                                                                | <b>Практическое занятие.</b> 3. Правила соревнований в прыжках; Ознакомление с правилами определения победителей, нарушений правил в прыжковых дисциплинах легкой атлетики.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2         |   |
|                                                                                | <b>Самостоятельная работа.</b> Самостоятельное проведение соревнований школьников.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 9         |   |
|                                                                                | <b>Практическое занятие.</b> 4. Правила соревнований в метаниях; Ознакомление с правилами определения победителей, нарушений правил в метаниях легкой атлетики.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2         |   |
| <b>Раздел 5. Организация и методика проведения урока по легкой атлетике</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>12</b> |   |
|                                                                                | <b>Практическое занятие.</b> 1. Структура урока по легкой атлетике.; Ознакомление с особенностями и характеристиками отдельных частей урока.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2         |   |
|                                                                                | <b>Самостоятельная работа.</b> Просмотр урока во время педагогической практики, их анализ.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2         |   |
|                                                                                | <b>Практическое занятие.</b> 2. Конспект урока по легкой атлетике; Составление и разработка конспекта на заданную тему                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2         |   |
|                                                                                | <b>Самостоятельная работа.</b> Подготовка к контрольной работе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2         |   |
|                                                                                | <b>Практическое занятие.</b> 3. Контрольная работа; Разработка конспекта урока по легкой атлетике, согласно теме и поставленным задачам                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2         |   |
| <b>Раздел 6. Совершенствование</b>                                             | <b>Самостоятельная работа.</b> Подготовка к проведению отдельных частей урока.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2         |   |
|                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>66</b> |   |
|                                                                                | <b>Содержание учебного материала</b><br>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 | <b>8</b>  |   |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                    |            |   |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---|
|                                                                    | 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.              |            |   |
|                                                                    | <b>Практическое занятие.</b> 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции; Выполнение многократного пробегания дистанций на разных скоростях                                                                            | 5          |   |
|                                                                    | <b>Практическое занятие.</b> 2. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции; Выполнение бега с различной скоростью на средних и длинных отрезках.                                                                | 6          |   |
|                                                                    | <b>Практическое занятие.</b> 3 Совершенствование техники эстафетного бега; Выполнение эстафетного бега с максимальной интенсивностью, проведение соревнований в группе (4 по 100).                                                 | 5          |   |
|                                                                    | <b>Практическое занятие.</b> 4. Совершенствование техники барьерного бега; Выполнение барьерного бега                                                                                                                              | 5          |   |
|                                                                    | <b>Практическое занятие.</b> 5. Совершенствование техники метания мяча; Выполнение метания снаряда на точность, метания утяжелённых и облегчённых снарядов, метания мяча на результат.                                             | 4          |   |
|                                                                    | <b>Практическое занятие.</b> 6. Совершенствование техники метания копья, гранаты; Выполнение метания снаряда копья, гранаты на результат.                                                                                          | 6          |   |
|                                                                    | <b>Самостоятельная работа.</b> Изучение спец. упражнений для совершенствования прыжка согнув ноги                                                                                                                                  | 4          |   |
|                                                                    | <b>Практическое занятие.</b> 9 Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»; Выполнение прыжков в длину со среднего и полного разбега, с полного разбега на результат.                                          | 5          |   |
|                                                                    | <b>Самостоятельная работа.</b> Анализ техники способов прыжков в длину с разбега.                                                                                                                                                  | 4          |   |
|                                                                    | <b>Практическое занятие.</b> 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          |   |
|                                                                    | <b>Самостоятельная работа.</b> Анализ техники способов прыжков в высоту с разбега.                                                                                                                                                 | 4          |   |
|                                                                    | <b>Практическое занятие.</b> 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          |   |
| <b>Раздел 7. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой</b> |                                                                                                                                                                                                                                    | <b>10</b>  |   |
|                                                                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                               | <b>4</b>   | 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. |            |   |
|                                                                    | <b>Самостоятельная работа.</b> Оснащение спортивного зала, соблюдение техники безопасности.                                                                                                                                        | 6          |   |
|                                                                    | <b>Всего</b>                                                                                                                                                                                                                       | <b>459</b> |   |

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](http://www.sport.com.ua)
- 3.<http://list.mail.ru/>
- 4.[www.infosport.ru](http://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                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Уметь:</b><br>- планировать, проводить и анализировать занятия по лёгкой атлетике;<br>- выполнять профессионально значимые двигательные действия по лёгкой атлетике;<br>- использовать терминологию базовых и новых видов лёгкой атлетики;<br>- применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;<br>- обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов лёгкой атлетики;<br>- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;<br>- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами лёгкой атлетики в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;                                                                                                                                                                                                                     | Наблюдение, экспертная оценка планов занятий<br>Наблюдение, выполнение контрольных упражнений<br>Наблюдение, экспертная оценка планов занятий<br>Наблюдение<br>Наблюдение за процессом проведения учебного занятия<br>Наблюдение<br>Наблюдение                                                                        |
| <b>Знать:</b><br>- историю и этапы развития изученных базовых видов и новых видов лёгкой атлетики;<br>- терминологию изученных базовых и новых видов лёгкой атлетики;<br>- технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов лёгкой атлетики;<br>- содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам лёгкой атлетики;<br>- методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов лёгкой атлетики;<br>- особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах лёгкой атлетики;<br>- основы судейства по лёгкой атлетике;<br>- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий лёгкой атлетикой, особенности их эксплуатации;<br>- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю. | Письменный опрос, тестирование<br>Устный опрос, тестирование, наблюдение<br>Выполнение контрольных упражнений, наблюдение<br>Наблюдение, экспертная оценка планов занятий<br>Письменный опрос, наблюдение<br>Письменный опрос, наблюдение, тестирование<br>Наблюдение<br>Наблюдение<br>Письменный опрос, тестирование |

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»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 460837604057956529703830632163952415623550190447

Владелец Сейидов Шарафутдин Гаджиалиевич

Действителен с 15.10.2023 по 14.10.2024