

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Астраханский государственный университет имени В.Н. Татищева»
(Астраханский государственный университет им. В.Н. Татищева)

Колледж Астраханского государственного университета им. В.Н. Татищева
Факультет педагогики, психологии, гостеприимства и спорта

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОПОП
Федорова Т.А.
«26» мая 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Председатель ЦК (МО) Миронова С.А.
протокол заседания ЦК (МО) №12
от «26» мая 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

Легкая атлетика

Составитель	Жафярова И.В., старший преподаватель кафедры физической культуры
Согласовано с работодателями	Слободянник В.В., директор ГБУ ДО Астраханской области «Спортивная школа водных видов спорта им. Б.Н. Скокова», Пилюгина Е.И, заместитель директора по воспитанию. МБОУ г. Астрахани «СОШ № 4»
Наименование специальности	49.02.01 Физическая культура
Квалификация выпускника	педагог по физической культуре и спорту
Форма обучения	очная
Год приема (курс)	2026 (1 курс)

Астрахань, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Легкая атлетика» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура.

Учебная дисциплина «Легкая атлетика» относится к обязательной части дисциплин общепрофессионального цикла.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины «Легкая атлетика» у обучающегося должны быть сформированы следующие

профессиональные компетенции:

ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп.

Код и наименование ОК, ПК, ЛР	Умения	Знания
ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп.	<ul style="list-style-type: none">– использовать современные средства, методы и формы организации урочной и внеурочной деятельности;– использовать современные средства и методы легкой атлетики для сохранения и укрепления здоровья;– планировать различные формы занятий легкой атлетикой с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности;– использовать оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой в соответствии с назначением и особенностями эксплуатации;– проводить занятия по легкой атлетике;– применять терминологию;– проводить мероприятия по	<ul style="list-style-type: none">– методические особенности проведения занятий по легкой атлетике;– методику развития двигательных способностей посредством легкой атлетики;– организацию и особенности проведения занятий;– основы судейства соревнований по легкой атлетике.

	профилактике травматизма при проведении занятий.	
--	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины, виды учебной работы и промежуточной аттестации

Вид учебной работы	для ОФО
Объем дисциплины в академических часах	148
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), в том числе:	148
- занятия лекционного типа, в том числе:	70
- практическая подготовка (если предусмотрена)	
- занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные занятия), в том числе:	70
- практическая подготовка (если предусмотрена)	
- в ходе подготовки и защиты курсовой работы	0
- консультация	1
- промежуточная аттестация по дисциплине	0,2
Самостоятельная работа обучающихся	6,8
Форма промежуточной аттестации обучающегося (зачет/экзамен), семестр (ы)	Зачет 4 семестр Экзамен 5 семестр

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Легкая атлетика»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак.ч/ в том числе в форме практической подготовки, ак.ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Основы техники легкоатлетических видов			
Тема 1.1. Легкая атлетика как вид физкультурно-спортивной деятельности	1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов. Определение и содержание легкоатлетических упражнений. Классификация ходьбы, бега, прыжков, метаний, многоборья. Термины, используемые в легкой атлетике. Основные понятия и термины: ходьба, бег, прыжки, метания, специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения, быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость, скоростно-силовые способности.	лекц. 2	ПК 3.1.
Тема 1.2.Основы техники бега, прыжков и метаний.	2. Основы техники легкоатлетических упражнений. Определение спортивной техники. Особенности техники бега на средние и короткие дистанции, сходства и различия, последовательность фаз и их значимость. Особенности техники прыжков в длину и в высоту с разбега, сходства и различия, последовательность фаз и их значимость. Особенности техники метаний, сходства и различия, последовательность фаз и их значимость.	лекц. 2	
Тема 1.3. Основы	1 Анализ техники спортивной ходьбы. Значение и место ходьбы на уроках	лекц. 4,	

<p>техники спортивной ходьбы.</p>	<p>физической культуры. Анализ техники ходьбы, последовательность обучения. 2 Методика обучения технике спортивной ходьбы. репродуктивный 3 Правила и методика судейства соревнований по спортивной ходьбе. 4 Специальные упражнения для развития координации.</p> <p>Практические занятия</p> <p>1 Выполнение подготовительных упражнений для ознакомления с техникой спортивной ходьбы по фазам. 2 Проведение комплекса подготовительных упражнений в учебной группе. Выполнение упражнений для обучения движению ног и таза. 3 Проведение подготовительных упражнений для развития координации движений легкоатлетов. Ходьба с постановкой выпрямленной ноги на пятку, с активным выведением голени вперед. 4 Проведение подготовительной части занятия по легкой атлетике. Выполнение упражнений для обучения движению рук и плечевого пояса. Имитация движения рук на месте. Ходьба с различными положениями рук: руки за спиной, с выпрямленными руками, с активной работой рук и плечевого пояса. 5 Ходьба с различной скоростью, уточняя положение туловища и головы, движения ног и рук, соответственно индивидуальным особенностям занимающихся. Пробное прохождение дистанции до 100 м спортивной ходьбой. 6 Проведение специальных упражнений ходока. Выполнение специальных упражнений для развития координации движений легкоатлетов. 7 Прохождение дистанции 1000 м и 2000 м с различной скоростью передвижений. Судейство соревнований по спортивной ходьбе на группе. 8 Самостоятельное проведение учебно-тренировочного занятия по спортивной ходьбе. 9 Проведение судейства соревнований по спортивной ходьбе. Контрольные работы <input type="checkbox"/> Контрольные испытания прохождение, спортивной ходьбой, дистанцию 1000 м (девушки) и 2000 м (юноши). <input type="checkbox"/> Судейство соревнований по спортивной ходьбе.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p><input type="checkbox"/> Составление комплекса подготовительных упражнений для изучения техники</p>	<p>практ.- 6</p>
-----------------------------------	---	------------------

	<p>спортивной ходьбы в свое портфолио.</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Составление комплекса специальных упражнений для совершенствования техники спортивной ходьбы в свое портфолио. <input type="checkbox"/> Написание таблицы основных ошибок при изучении техники спортивной ходьбы и их устранение. <input type="checkbox"/> Составление комплекса специальных упражнений для развития координации в свое портфолио. <input type="checkbox"/> Написание конспекта учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике в свое портфолио. <input type="checkbox"/> Подготовка к проведению урока по заданию преподавателя. <input type="checkbox"/> Подготовка к проведению судейства по заданию преподавателя. <input type="checkbox"/> Презентация «Техника спортивной ходьбы» 		
Тема 1.4. Основы техники бега на короткие дистанции.	<p>1 Техника высокого и низкого старта. 2 Техника бега на короткие дистанции. 3 Методика обучения технике бега на короткие дистанции. 4 Правила и методика судейства соревнований в беге на короткие дистанции.</p> <p>Практические занятия</p> <p>1 Подготовительные упражнения для изучения техники низкого старта. Бег с опорой на одну руку. 2 Проведение подготовительных упражнений для развития скоростных качеств легкоатлетов. Бег со старта с опорой на одну руку, со старта с опорой на две руки, не опускаясь на колено, то же с опорой на колено. Выполнение команд: «на старт» и «внимание!» с последующим бегом по сигналу. 3 Выполнение специальных упражнений для развития скоростных качеств легкоатлетов. Бег со старта, используя разные варианты постановки колодок. Бег с низкого старта на повороте. 4 Проведение на группе комплекса специальных упражнений спринтера. Проведение основной части занятия при обучении технике бега на короткие дистанции. 5 Проведение занятия легкой атлетики по обучению бегу на короткие дистанции. 6 Проведение учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике в беге на короткие дистанции (на группе). 7 Проведение судейства соревнований в беге на короткие дистанции.</p>	лекц. -6, практи.- 6	ПК 3.1.

	<p>Контрольная работа</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Контрольные испытания бег 60 м и 100 м на время. <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Составление комплекса специальных упражнений для развития взрывной силы у легкоатлетов в свое портфолио. <input type="checkbox"/> Составление комплекса подготовительных упражнений для обучения технике бега на короткие дистанции в свое портфолио. <input type="checkbox"/> Составление комплекса специальных упражнений для спринтеров в свое портфолио. <input type="checkbox"/> Составление программы соревнований и заполнение протоколов. <input type="checkbox"/> Подготовка к проведению урока по заданию преподавателя. <input type="checkbox"/> Подготовка к проведению судейства по заданию преподавателя. 	c/p 1	
Тема 1.5. Основы техники бега на средние и длинные дистанции.	<p>1 Техника бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>2 Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>3 Правила и методика судейства соревнований в беге на средние и длинные дистанции.</p> <p>Практические занятия</p> <p>1 Выполнение подготовительных упражнений для развития выносливости легкоатлетов. Подготовительные упражнения для изучения всех фаз бега на средние и длинные дистанции.</p> <p>2 Проведение комплекса подготовительных упражнений в учебной группе. Упражнения для обучения технике бега на средние дистанции: бег на месте с переходом на обычный бег, бег (30 м) с высоким подниманием бедра. Выполнение специальных упражнений для развития выносливости легкоатлетов.</p> <p>3 Проведение специальных подготовительных упражнений для развития специальной выносливости. Прыжки с ноги на ногу (30 м) с переходом на обычный бег (30 м). Бег с захлестом голени (30 м), семенящий бег (30 м) с переходом на обычный бег.</p> <p>4 Бег с высокого старта и финиширование. Бег по виражу. Бег по пересеченной местности.</p> <p>5 Проведение урока легкой атлетике «совершенствование бега на средние дистанции» (на группе).</p>	<p>лекц. -6,</p> <p>практ.- 6</p>	ПК 3.1.

	<p>6 Проведение судейства соревнований на средние и длинные дистанции в учебной группе.</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Контрольные испытания: девушки бег 2000 м на время или 3000 м без учета времени, юноши бег 3000 м на время или 5000 м без учета времени.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Составление комплекса подготовительных упражнения для бегунов на средние и длинные дистанции в свое портфолио. <input type="checkbox"/> Подготовка к проведению урока по заданию преподавателя. <input type="checkbox"/> Подготовка к проведению судейства по заданию преподавателя. <input type="checkbox"/> Подготовка к сдаче контрольных испытаний. 	c/p 1	
Тема 1.6. Основы техники барьерного бега	<p>1 Техника барьерного бега.</p> <p>2 Методика обучения технике барьерного бега.</p> <p>3 Правила и методика судейства соревнований в барьерном беге</p> <p>Практические занятия</p> <p>1 Подготовительные упражнения для изучения фаз барьерного бега. Имитация «атаки» барьера и перенос толчковой ноги через барьер, проходя сбоку барьера, то же пробегая. Перенос толчковой ноги через барьер, стоя в положении небольшого наклона с упором руками об опору.</p> <p>2 Проведение комплекса подготовительных упражнений на группе. Преодоление барьера: имитация «атаки» барьера, установленного к гимнастической стенке. Преодоление барьера с 1-3 шагов, а затем с 5-7 шагов.</p> <p>3 Выполнение подготовительных упражнений для развития гибкости легкоатлетов. Бег со старта до первого барьера и бег между барьерами. Бег между барьерами высоко поднимая колени с перешагиванием через барьера. Бег с высокого старта с боку барьеров по отметкам.</p> <p>4 Бег со старта с преодолением одного, двух и трех барьеров, бег с низкого старта с последующим преодолением нескольких барьеров. Бег через различное число барьеров разной высоты с высокого и низкого старта, обращая внимание на «атаку» и ритм между барьерами. Повторный бег с низкого старта, совершенствуя слабо освоенные элементы в технике барьерного бега.</p> <p>Специальные упражнения барьериста.</p>	<p>лекц. - 6</p> <p>практ. - 6</p>	ПК 3.1.

	<p>5 Проведение специальных упражнений барьериста. Проведение комплекса специальных упражнений для развития гибкости.</p> <p>6 Проведение занятия по обучению барьерному бегу на группе.</p> <p>7 Проведение специальных упражнений для обучения технике атаки барьера. Атака барьера с ходьбы и с бега.</p> <p>8 Проведение занятий в барьерном беге на группе. Выполнение специальных упражнений для развития гибкости легкоатлетов</p> <p>9 Проведение судейства соревнований в барьерном беге на группе.</p> <p>Самостоятельные работы обучающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Составление комплекса специальных и подготовительных упражнений барьериста в свое портфолио. <input type="checkbox"/> Написание конспекта правил судейства соревнований в барьерном беге в свое портфолио. <input type="checkbox"/> Подготовка к проведению урока по заданию преподавателя. <input type="checkbox"/> Подготовка к проведению судейства по заданию преподавателя 	c/p 1	
Тема 1.7. Основы техники эстафетного бега.	<p>1 Техника эстафетного бега.</p> <p>2 Методика обучения технике эстафетного бега.</p> <p>3 Правила и методика судейства соревнований в эстафетном беге.</p> <p>Практические занятия</p> <p>1 Передача эстафетной палочки. Показ способов передачи. Выполнение передачи эстафетной палочки на месте: передача левой и правой рукой; то же с предварительной имитацией движения рук как при беге.</p> <p>2 Передача эстафетной палочки при передвижении шагом: по сигналу преподавателя, по сигналу передающего. Передача эстафетной палочки при передвижении бегом: по сигналу передающего, то же при беге по отдельным дорожкам.</p> <p>3 Бег со старта с опорой на одну руку. Бег с низкого старта на повороте с эстафетной палочкой. Установление контрольной линии для бегуна, принимающего эстафетную палочку. Бег со старта в момент достижения передающим контрольной линии.</p> <p>4 Проведение подготовительной части занятия в эстафетном беге. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в зоне передачи. Судейство соревнований в эстафетном беге на группе.</p>	лекц. - 6 практик. - 6	ПК 3.1.

	<p>5 Выполнение обще развивающих упражнений без снарядов в учебной группе. Проведения занятия в эстафетном беге</p> <p>6 Проведение урока легкой атлетике по задаче «обучение технике эстафетного бега» на группе.</p> <p>7 Проведение учебно-тренировочного занятия в эстафетном беге на группе.</p> <p>8 Проведение судейства соревнований в эстафетном беге на группе.</p> <p>Контрольные работы</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Судейство соревнований в эстафетном беге. <p>Самостоятельные работы обучающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Составление таблицы ошибок при обучении технике эстафетного бега и рекомендаций по их исправлению. <input type="checkbox"/> Составление комплекса обще развивающих упражнений со снарядами и без снарядов в свое портфолио. <input type="checkbox"/> Написание конспекта правил судейства соревнований в эстафетном беге. <input type="checkbox"/> Составление конспекта урока по легкой атлетике. <input type="checkbox"/> Подготовка к проведению урока по заданию преподавателя 	c/p- 1	
Раздел 2. Основы техники легкоатлетических метаний.			
Тема 2.1. Основы техники метания малого мяча и гранаты.	<p>1 Техника метания малого мяча и гранаты.</p> <p>2 Методика обучения технике метания малого мяча и гранаты.</p> <p>3 Правила судейства соревнований в метаниях.</p> <p>Практические занятия</p> <p>1 Подготовительные упражнения для обучения технике метания малого мяча и гранаты. Проведение комплекса подготовительных упражнений на группе.</p> <p>2 Выполнение специальных упражнений метателей. Обучение держанию мяча и гранаты. Метание мяча с места и с трех шагов.</p> <p>3 Метание гранаты с места и с трех шагов, метание гранаты стоя лицом по направлению метания, левая нога впереди. Метание мяча с места, стоя лицом по направлению метания, левая нога впереди.</p> <p>4 Метание мяча и гранаты вперед-вверх, то же с предварительно отведенной назад правой рукой, то же отводя руку назад с поворотом плеч и сгибанием правой ноги (акцентировать разгибание ноги). Метание мяча и гранаты с одного шага из</p>	<p>лекц. - 6</p> <p>практ.- 6</p>	ПК 3.1.

	<p>исходного положения, левая нога сзади.</p> <p>5 Метание мяча и гранаты с 3-х шагов из исходного положения левая нога сзади, метающая рука отведена, то же с отведением руки и поворотом плеч. Метание мяча и гранаты с ускорением движения ног в «скрестном шаге».</p> <p>6 Бег с гранатой и отведением руки с гранатой. Подбор разбега оптимальной длины и уточнение контрольной отметки. Метание мяча и гранаты с целью совершенствование слабо освоенных элементов в технике метания</p> <p>7 Проведение подготовительных упражнений при обучении метания на группе. Проведение специальных упражнений метателя на группе.</p> <p>8 Проведение занятия легкой атлетики по метанию малого мяча и гранаты на группе. Специальные упражнения для развития силовых способностей</p> <p>9 Выполнение подготовительных упражнений для развития силовых способностей легкоатлетов. Выполнение специальных упражнений для развития силовых способностей легкоатлетов.</p> <p>10 Проведение учебно-тренировочного занятия по метанию малого мяча на группе.</p> <p>11 Проведение судейства соревнований по метанию гранаты на группе.</p> <p>Контрольные работы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Контрольные испытания метание гранаты на дальность. • Судейство соревнований по метанию. <p>Самостоятельные работы обучающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> • Составление комплекса подготовительных упражнений для обучения технике метания малого мяча и гранаты в свое портфолио. • Составление комплекса специальных упражнений для обучения технике метания малого мяча и гранаты в свое портфолио. • Составление конспекта урока по метанию малого мяча. • Подготовка к проведению урока или учебно-тренировочного занятия по заданию преподавателя. • Презентация по технике метания гранаты 		
Тема 2.2. Основы техники метания диска и копья.	<p>1 Техника метания диска.</p> <p>2 Методика обучения технике метания диска.</p> <p>3 Техника метания копья.</p> <p>4 Методика обучения технике метания копья.</p> <p>5 Правила судейства соревнований в метаниях диска и копья.</p> <p>Практические занятия</p>	лекц. - 6 практ.- 6	

	<p>1 Подготовительные упражнения для изучения техники метания диска. Метание диска с места. Показ и проверка правильности держания диска. Выбрасывание диска вверх, вперед-вверх, вперед-вниз (акцентируя вращение диска).</p> <p>2 Проведение комплекса подготовительных упражнений на группе. Имитация замаха и выбрасывание диска. Метание диска вперед-вверх, стоя лицом к направлению метания, левая нога впереди, то же с предварительным поворотом туловища направо (акцентируя поворот правой ноги-колена), то же с предварительным сгибанием правой ноги (акцентируя поворот и разгибание ноги).</p> <p>3 Метание диска с места из исходных положений боком и спиной к направлению метания, то же из положения стоя на одной ноге (одноименной с метающей рукой). Имитация поворота без диска. Поворот с диском с различной скоростью. Метание диска с поворотом стоя лицом, боком, спиной к направлению метания. Метание диска из различных исходных позиций. Метание диска из круга с целью совершенствования слабо освоенных элементов в технике метания диска.</p> <p>4 Метание различных предметов с поворотом (камней, палок, мячей с петлей). Метание диска на результат.</p> <p>5 Проведение занятия легкой атлетики по метанию диска на группе.</p> <p>6 Проведение учебно-тренировочного занятия на группе по метанию диска.</p> <p>7 Проведение судейства соревнований в метании диска.</p> <p>8 Подготовительные упражнения для изучения техники метания копья. Упражнения для обучения правильности держания копья. Метание копья с места и с трех шагов.</p> <p>9 Метание копья с места, стоя лицом в направлении метания, левая нога впереди; метание копья вперед – вниз, то же с предварительно отведенной назад правой рукой, то же отводя руку назад с поворотом плеч и сгибанием правой ноги (акцентировать разгибание ноги). Метание копья с одного шага из исходного положения, левая нога сзади. Метание копья с 3-х шагов из исходного положения левая нога сзади, метающая рука отведена, то же с отведением руки и поворотом плеч, то же с ускорением движения ног в «скрестном шаге».</p> <p>10 Проведение комплекса подготовительных упражнений для изучения метания копья на группе. Ходьба и бег с копьем над плечом. Отведение копья в ходьбе и медленном беге. Бег с отведенным копьем, акцентируя работу ног. Бег с копьем, ускоряя движение ног при отведении копья. Метание копья с разбега на 4 бросковых шага с ходьбы и медленного бега. То же, выполняя бросковые шаги по отметкам. Метание копья, выполняя 4 бросковых шага (смена ног), с предварительного разбега, (с 3-5 шагов) до контрольной линии.</p>	
--	---	--

	<p>11 Проведение специальных упражнений для обучения технике метания копья. Подбор разбега оптимальной длины и уточнение контрольной отметки.</p> <p>12 Метание копья (мяча, гранаты) с целью совершенствование слабо освоенных элементов в технике метания. Проведение судейства соревнований по метанию диска и копья на группе.</p> <p>13 Проведение занятия по легкой атлетике в метании копья на учебной группе.</p> <p>14 Проведение учебно-тренировочного занятия по метанию копья, на группе.</p> <p>Самостоятельные работы обучающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Составление комплекса подготовительных упражнений для изучения техники метания диска и метания копья в свое портфолио. <input type="checkbox"/> Составление комплекса специальных упражнений для обучения метанию диска и копья в свое портфолио. <input type="checkbox"/> Заполнение протоколов соревнований по метанию диска и копья. <input type="checkbox"/> Подготовка к проведению урока по заданию преподавателя <input type="checkbox"/> Составление конспекта урока по метанию диска и копья. 		
Тема 2.3. Основы техники толкания ядра.	<p>1 Техника толкания ядра.</p> <p>2 Методика обучения технике толкания ядра.</p> <p>3 Правила судейства соревнований в толкании ядра</p> <p>Практические занятия</p> <p>1 Подготовительные упражнения для обучения техники толкания ядра. Показ и проверка правильности держания ядра. Упражнения в выталкивании ядра одной рукой, вверх, вперед-вверх, вперед-вниз. Толкание ядра вперед-вверх, стоя лицом в направлении толкания, ноги на ширине плеч, то же с предварительным сгибанием ног (акцентируя разгибание). Толкание ядра с места из исходных положений: стоя лицом (левая нога впереди), боком и спиной к направлению толкания.</p> <p>2 Имитацию скачка без ядра. Скачки на правой ноге с отведенной левой ногой (акцентировать подтягивание голени правой ноги и быструю постановку левой ноги), то же сериями по 3-5 раз подряд при непрерывной тяге партнера за вытянутую назад ногу (акцент на подтягивание голени).</p> <p>3 Проведение комплекса подготовительных упражнений при обучении техники толкания ядра. Толкание ядра с короткого скачка без подготовительных движений левой ногой. Толкание ядра со скачка с махом левой ногой.</p> <p>4 Толкание ядра разного веса со скачка по отметкам, акцентируя сведение и постановку правой и левой ноги. Толкание ядра из круга с целью совершенствования слабо освоенных элементов в технике толкания ядра</p> <p>5 Проведение комплекса подготовительных и специальных упражнений для</p>	лекц. - 6 практ.- 6	ПК 3.1.

	<p>толкателей ядра, с последующим анализом.</p> <p>6 Проведение учебно-тренировочного занятия по толканию ядра на группе.</p> <p>7 Проведение судейства соревнований в толкании ядра на группе.</p> <p>Самостоятельные работы занимающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Составление комплекса специальных и подготовительных упражнений для толкателей в свое портфолио. <input type="checkbox"/> Составление конспекта урока по толканию ядра в свое портфолио. <input type="checkbox"/> Подготовка к проведению урока по заданию преподавателя <input type="checkbox"/> Заполнение протоколов соревнований по толканию ядра. 		
Раздел 3. Основы техники легкоатлетических прыжков.			
Тема 3.1. Основы техники прыжков в высоту.	<p>1 Техника прыжков в высоту.</p> <p>2 Методика обучения технике прыжков в высоту.</p> <p>3 Правила судейства соревнований по прыжкам в высоту</p> <p>Практические занятия</p> <p>1 Подготовительные и специальные упражнения для прыгунов в высоту. Отталкивание с активным махом другой ноги вперед – вверх: на месте стоя боком, из и.п. – толчковая нога сзади, маховая впереди. То же с 4-6 беговых шагов. Напрыгивание на возвышение (40-50 см) с 3-5 беговых шагов, с приземлением на толчковую ногу. Прыжки через планку с 3-5 шагов разбега.</p> <p>2 Проведение комплекса подготовительных упражнений для обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание» и «перекидной». Имитация прыжка способом «перешагивание». Прыжок с бокового разбега способом «перешагивание», пробегая вдоль планки (не останавливаясь на месте приземления).</p> <p>3 Прыжки с 3-5 беговых шагов разбега. Подбор разбега оптимальной длины. Прыжки с целью совершенствования слабо освоенных элементов в технике прыжка. С прямого разбега с 3-5 шагов, прыжок с поворотом на 180°, то же через планку, то же с бокового разбега через наклонную планку.</p> <p>4 Проведение специальных упражнения для обучения технике прыжка в высоту способом «перекидной» и «перешагивание». Прыжки способом «перекидной» с приземлением на маховую ногу и одноименную руку с переходом через локоть, плечо и спину, то же с постепенным увеличением высоты планки и шагов разбега. Подбор разбега оптимальной длины. Прыжки через планку (на малых и средних высотах) с целью совершенствования слабо освоенных элементов в</p>	<p>лекц. - 6</p> <p>практ.- 6</p>	ПК 3.1.

	<p>технике прыжка.</p> <p>5 Проведение занятия по прыжкам в высоту способами «перекидной» и «перешагивание» на группе.</p> <p>6 Выполнение комплекса подготовительных и специальных упражнений для обучения прыжку в высоту способом «фосбери-флоп».</p> <p>7 Проведение подготовительных и специальных упражнений для обучения техники прыжка в высоту способом 2фосбери-флоп». Бег по кругу с постепенным уменьшением его диаметра до 10-15 м. Имитация отталкивания (с активным выведением таза и маховой ноги вперед-вверх).</p> <p>8 Выполнение отталкивания с последующим опусканием маховой ноги и поворотом спиной к планке. Лежа на спине поперек гимнастического коня принять положение входа на планку. Из и.п. стоя спиной у гимнастического коня наклонить назад и перекатиться через коня на высоко расположенные за ним маты, имитируя переход планки способом «Фосбери-флоп».</p> <p>9 Проведение занятия по прыжкам в высоту способом «фосбери-флоп» на группе.</p> <p>10 Проведение судейства соревнований по прыжкам в высоту на группе.</p> <p>11 Проведение судейства соревнований по прыжкам в высоту на группе.</p> <p>Самостоятельные работы обучающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Составление комплекса подготовительных и специальных упражнения для обучения техники прыжка в высоту способами «перешагивание» и «перекидной» в свое портфолио. <input type="checkbox"/> Составление комплекса подготовительных упражнения для прыжка в высоту способом «фосбери-флоп» в свое портфолио. <input type="checkbox"/> Подготовка к проведению урока по заданию преподавателя. <input type="checkbox"/> Заполнение протоколов соревнований по прыжкам в высоту. <input type="checkbox"/> Составление конспекта урока 		
Тема 3.2. Основы техники прыжков в длину и тройного прыжка.	<p>1 Техника прыжков в длину.</p> <p>2 Методика обучения технике прыжков в длину.</p> <p>3 Техника тройного прыжка. репродуктивный</p> <p>4 Методика обучения технике тройного прыжка.</p> <p>5 Правила судейства соревнований по прыжкам в длину и тройным прыжкам.</p> <p>Практические занятия</p> <p>1 Подготовительные упражнения для обучения техники прыжков в длину. На месте имитация движения ног и рук способом «прогнувшись». Прыжки вверх – вперед с 5-7 беговых шагов; из положения в «шаге». Опустить маховую кону и, приземляясь на нее, пробежать вперед, из положения в «шаге», опустить маховую ногу и руки вниз и приземлиться на обе ноги.</p>	лекц. - 6 практ.- 6	ПК 3.1.

2 Проведение комплекса подготовительных упражнений для обучения техники прыжков в длину с разбега. Из положения «в шаге опустить маховую ногу вниз-назад, таз вынести вперед – прогнуться, приземлиться на обе ноги, то же упражнение, но в момент приземления активно вынести ноги вперед. Те же упражнения, что и при обучении техники прыжка в длину «согнув ноги». Те же упражнения, что и при обучении техники прыжка в длину способом «согнув ноги».

3 Прыжки с полного разбега отталкиваясь от бруска. Прыжки с короткого, среднего, полного разбега, совершенствуя слабо освоенные элементы техники прыжка. В ходьбе имитация движения ног и рук при прыжке способом «ножницы». Прыжки вверх-вниз с 3-5 беговых шагов (из положения полета «в шаге» опустить маховую ногу и приземлиться на нее, толчковую ногу вынести бедром вперед-вверх и перейти на бег; из положения полета «в шаге», опустить маховую ногу вниз, одновременно толчковую ногу вынести бедром вперед-вверх, опуская ее и вынося маховую ногу вперед-вверх, приземлиться на толчковую ногу).

4 Выполнение специальных упражнений, сделав акцент на полное движение толчковой ногой назад (полная смена ног), присоединить ее к маховой и приземлиться на обе ноги (2,5 шага). Прыжки вверх вперед с 3-5 беговых шагов с приземлением на обе ноги в положение шага (маховая нога впереди, толчковая сзади); то же по высшей точке полета сменить положение ног движением «ножницы», приземлиться в положение «шага» (толчковая нога впереди, маховая сзади).

5 Прыжки вверх-вперед с 5-7 беговых шагов способом «ножницы» с работой рук. Те же упражнения, что и при обучении техника прыжка способом «согнув ноги». Те же упражнения, что и при обучении технике прыжка способом «согнув ноги». Прыжки с полного разбега, отталкиваясь от обозначенного места отталкивания.

6 Проведение комплекса специальных упражнений прыгуна. Прыжки с короткого, среднего и полного разбега, совершенствуя слабо освоенные элементы техники прыжка.

7 Проведение занятия по прыжкам в длину способами «согнув ноги» и «прогнувшись».

8 Проведение занятия по прыжкам в длину способом «ножницы».

9 Подготовительные упражнения для обучения техники тройного прыжка. Имитация тройного прыжка с места (различные варианты). Многократные прыжки на одной ноге «скакчи», то же по отметкам.

10 Проведение комплекса специальных упражнений для развития прыгучести

	<p>легкоатлетов. Многократные прыжки на одной ноге «скаки», то же по отметкам.</p> <p>11 С небольшого разбега «скакок» с последующим полетом «в шаге» и приземлением на маховую ногу, то же с активным движением рук назад и вперед, вверх, с небольшого разбега полет «в шаге» с последующим прыжком «согнув ноги», то же с активным движением рук назад и вперед-вверх.</p> <p>12 Тройной прыжок с 8-12 шагов разбега. То же по отметкам. Тройной прыжок с полного разбега. Тройной прыжок на результат.</p> <p>13 Проведение занятия по обучению техники тройного прыжка.</p> <p>14 Проведение судейства соревнований в тройном прыжке на группе. Проведение судейства соревнований по прыжкам в длину на группе.</p> <p>Самостоятельные работы обучающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Составление комплекса подготовительных и специальных упражнений для изучения прыжков в длину и тройным. <input type="checkbox"/> Составление комплекса специальных упражнений для развития прыгучести легкоатлетов. <input type="checkbox"/> Подготовка к проведению урока по заданию преподавателя. <input type="checkbox"/> Заполнение протоколов соревнований по прыжкам в длину, в тройном прыжке. <input type="checkbox"/> Составление конспекта урока. 		c/p -1
Раздел 4. Урок основная форма физического воспитания.			
Тема 4.1. Урок легкой атлетики в школе.	<p>1 Урок легкой атлетики в школе: содержание, формы организации и методика проведения занятий по легкой атлетике в школе.</p> <p>2 Задачи обучения легкой атлетике в школе. Структура урока по легкой атлетике. Программные требования.</p> <p>3 Особенности проведения урока по легкой атлетике в начальной школе.</p> <p>4 Особенности проведения урока по легкой атлетике в средней школе, с учётом возрастных особенностей учащихся.</p> <p>5 Особенности проведения урока по легкой атлетике в старшей школе.</p> <p>Практические занятия</p> <p>1 Методика проведения урока по легкой атлетике в начальной школе.</p> <p>2 Проведение урока легкой атлетики и анализа урока в младших классах.</p> <p>3 Проведение урока легкой атлетики в 5 классе с последующим анализом.</p> <p>4 . Проведение урока легкой атлетики в 6 классе с последующим анализом.</p> <p>5 Проведение урока легкой атлетики в 7 классе с последующим анализом</p>	<p>лекц. - 2</p> <p>практик.- 10</p>	ПК 3.1.

	<p>6 Проведение урока легкой атлетики в 8 классе с последующим анализом. 7 Проведение урока легкой атлетики в 9 классе с последующим анализом. 8. Проведение урока легкой атлетики в 10 классе с последующим анализом 9 Проведение урока легкой атлетики в 11 классе с последующим анализом</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Составление комплекса легкоатлетических упражнений для разных возрастных групп в свое портфолио. <input type="checkbox"/> Составление конспекта занятий по легкой атлетике по заданию в свое портфолио. <input type="checkbox"/> Подготовка к проведению урока по заданию преподавателя 	c/p – 0,8	
Промежуточная аттестация		0,2 часа Зачет 4 семестр Экзамен 5 семестр	
Всего:		Лекции – 70 часов, Практические занятия – 70 часов. Самостоятельная работа -6,8 часов	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации дисциплины используются:

Аудитория № 105 – Учебная аудитория:

Столы учебные (полукруглые) - 8 шт.

Стулья - 26 шт.

Доска - 1 шт.

Рабочее место преподавателя - (1 стол, 1 стул) - 1 шт.

Плазменная панель - 1 шт.

Шкафы - 2 шт.

Учебные материалы (в электронной форме)

Учебно-методическая документация

Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office 2013, Microsoft Office Project 2013, Microsoft Office Visio 2013, Microsoft Windows 10 Professional, Kaspersky Endpoint Security.

Свободно распространяемое программное обеспечение: Adobe Reader, Платформа дистанционного обучения LMS Moodle, Mozilla FireFox, 7-zip, Google Chrome, Notepad++, OpenOffice, Opera, Paint.NET, Scilab, Microsoft Security Assessment Tool.

Спортивный зал:

Гимнастические скамейки – 10 шт.

Пристенная перекладина – 4 шт.

Шведская стенка – 8 шт.

Баскетбольные щиты – 2 шт.

Волейбольная сетка – 1 шт.

Обручи гимнастические – 5 шт.

Конусы – 20 шт.

Фишки – 56 шт.

Мячи баскетбольные – 12 шт.

Мячи волейбольные – 17 шт.

Мячи футбольные – 14 шт.

Скалаки – 13 шт.

Маты – 2 шт.

Теннисные столы – 1 шт.

Коврики для фитнеса – 16 шт.

Гантели – 15 пар

Учебно-методическая документация

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Жилкин, А.И. Легкая атлетика. [Текст]: Учебное пособие для ст. выс. Учеб. Заведений / А.И. Жилкин. В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – Москва: Академия, 2017.- 464с.

2. Легкая атлетика: правила соревнований. – Москва: Терра – спорт, 2017.

Дополнительные источники:

1. Локтев, С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте [Текст]: учебное пособие / С.А. Локтев – Москва: Современный спорт, 2017 – 402с.

2. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов [Текст]: /Под ред. В.И. Лях. – Москва: Просвещение, 2016. – 123с.

Интернет – ресурсы:

1. Департамент образования и науки Кемеровской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://edu.kem.ru/>

2. Издательский дом «Первое сентября» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.1september.ru>.

3. Министерство образования и науки Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mon.gov.ru/>

4. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:		
планировать, проводить и анализировать занятия по легкой атлетике;	ПК 3.1	<input type="checkbox"/> оценка составления конспекта урока по легкой атлетике; <input type="checkbox"/> оценка выполнения практической работы
выполнять профессионально значимые двигательные действия;	ПК 3.1	<input type="checkbox"/> оценка демонстрации профессионально значимых двигательных действий
использовать спортивную терминологию;	ПК 3.1	<input type="checkbox"/> оценка выполнения практического задания
применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;	ПК 3.1	<input type="checkbox"/> оценка выполнения приемов страховки и самостраховки;
обучать легкоатлетическим двигательным действиям;	ПК 3.1	<input type="checkbox"/> оценка проведения специальных упражнений легкоатлета
подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;	ПК 3.1	<input type="checkbox"/> оценка проведения урока по заданию преподавателя
использовать оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;	ПК 3.1	<input type="checkbox"/> оценка составления конспекта тренировки по легкой атлетике; <input type="checkbox"/> оценка составления программ соревнований;

		<input type="checkbox"/> оценка проведения урока по заданию преподавателя
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:		
историю и этапы развития легкой атлетики;	ПК 3.1	<input type="checkbox"/> тестирование
технику профессионально значимых двигательных действий в легкой атлетике	ПК 3.1	<input type="checkbox"/> оценка выполнения практической работы
Содержание, организацию и методику проведения занятий по легкой атлетике в школе;	ПК 3.1	<input type="checkbox"/> опрос; <input type="checkbox"/> оценка выполнения практической работы;
методику обучения легкоатлетическим двигательным действиям;	ПК 3.1	<input type="checkbox"/> оценка выполнения практической работы;
особенности и методику развития физических качеств в легкой атлетике;	ПК 3.1	<input type="checkbox"/> оценка техники выполнения специальных упражнений легкоатлета на развитие физических качеств;
основы судейства легкой атлетики;	ПК 3.1	<input type="checkbox"/> оценка и тестирование правил судейства в легкой атлетике
технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.	ПК 3.1	<input type="checkbox"/> опрос; <input type="checkbox"/> оценка выполнения практической работы.

При необходимости рабочая программа учебной дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медицинской комиссии (ПМПК).