

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области
«Свердловский областной педагогический колледж»
(ГАПОУ СО «СОПК»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.08.02..ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ**

**49.02.01. Физическая культура
Очная форма обучения**

Екатеринбург
2020

Рассмотрена на заседании кафедры
физической культуры
20 мая 2020г., протокол №10

Заведующий кафедрой:

 /О.В.Бабич/

Рабочая программа разработана в соответствии
с требованиями Федерального
государственного образовательного стандарта
по специальности среднего
профессионального образования

Утверждена решением научно- методического
совета ГАПОУ СО «СОПК» протокол №11
03 июня 2020г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Легкая атлетика с методикой преподавания» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.10.2014 г. № 1355.

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Свердловский областной педагогический колледж»

Разработчик:

Киселева Л.Ю., преподаватель высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина *«Легкая атлетика с методикой преподавания»* является обязательной частью *указать цикл, в который входит дисциплина* цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 «Физическая культура»

Учебная дисциплина *«Легкая атлетика с методикой преподавания»* обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 49.02.01 «Физическая культура»

далее одним списком представляются ОК и ПК с расшифровкой формируемой компетенции

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

Применение данной программы направлено на формирование элементов основных видов профессиональной деятельности (ВПД) в части освоения соответствующих **профессиональных компетенций (ПК):**

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

5.2.2. Организация и проведение внеурочной работы и занятий по программам дополнительного образования в области физической культуры.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.

5.2.3. Методическое обеспечение процесса физического воспитания.

ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе образовательного стандарта и примерных программ с учетом вида образовательного учреждения, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1	планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности учебной дисциплины легкая атлетика, физкультурно-спортивной деятельности;	историю и этапы развития легкоатлетического спорта;
ОК 2		
ОК 3		
ОК 4		
ОК 5		
ОК 6		
ОК 7		
ОК 8		
ОК 9		
ОК 10		
ОК 11		
ОК 12		
ПК 1.1	выполнять профессионально значимые двигательные действия дисциплины легкая атлетика использовать легкоатлетическую терминологию применять приемы страховки и само страховки при выполнении легкоатлетических упражнений; обучать двигательным действиям легкоатлетических упражнений; подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря; использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами легкоатлетического спорта в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;	терминологию легкоатлетического спорта; технику профессионально значимых двигательных действий легкоатлетического спорта; содержание, формы организации и методику проведения занятий по легкой атлетике в школе; методику обучения двигательным действиям легкоатлетического спорта; особенности и методику развития физических качеств в легкой атлетике; особенности организации и проведения соревнований по легкой атлетике; основы судейства по легкоатлетическим видам; разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными легкоатлетического спорта. особенности их эксплуатации; технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;
ПК 1.2		
ПК 1.3		
ПК 1.4		
ПК 1.5		
ПК 2.1.		
ПК 2.2		
ПК 2.3		
ПК 2.4		
ПК 2.5		
ПК 2.6		
ПК 3.1		
ПК 3.2		
ПК 3.3		
ПК 3.4		

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы учебной дисциплины	Объем часов
Объем образовательной программы	255
в том числе:	
теоретическое обучение	68
лабораторные работы	0
практические занятия	94
курсовая работа (проект) (<i>если предусмотрено для специальностей</i>)	0
контрольная работа	0
<i>Самостоятельная работа</i>	93
Промежуточная аттестация в форме экзамена	6

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1: История и этапы развития легкой атлетики спортивная ходьба и беговые виды Тема 1.1 структура и содержание предмета легкая атлетика	Содержание учебного материала:	10	ОК1., ОК 2., ОК 4., ОК 7. ПК 3. ОК2, ОК5.,ОК7., ПК3.3
	1.Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Оздоровительное, воспитательное, прикладное и спортивное значение легкоатлетических упражнений.	2	
	2.Классификация техники легкоатлетических движений фазы, структура, силы движений. Техника движений естественная и спортивная. Общее в технике и различия	2	
	3.Общие правила построения двигательных действий: пространственные характеристики, положение тела, траектория движения, темп движения, оценка скорости	2	
	4. Техника безопасности на уроках легкой атлетики: подготовка места занятий, по видам легкой атлетики. Требования к использованию инвентаря	2	
	5. Этапы обучения легкоатлетическим упражнениям	2	
	Самостоятельная работа:	6	
	1.История развития легкоатлетического спорта. Олимпийское движение. Организация, проведение и элементарные правила соревнований по легкой атлетике. Составить календарь соревнований по легкой атлетике в школе	2	
	2.Виды и характер соревнований по легкой атлетике. Составить таблицу деятельности судейской коллегии по легкой атлетике	2	
	3.Составить положение о соревнованиях по бегу в школе	2	
Тема 1.2	Содержание учебного материала	6	ОК1., ОК 2., ОК 4., ОК 7.
	1. Ознакомить с техникой спортивной ходьбы Характеристика ходьбы и бега. Сходство и различие между ходьбой и бегом. Цикличность движений	2	

Техника и методика обучения спортивной ходьбе	2. Рассмотреть фазы спортивной ходьбы, периоды и фазы движений ноги в технике цикла (двойного шага). Отталкивание как основная фаза при ходьбе и беге.	2	
	3. Рассмотреть цикл движения в спортивной ходьбе. Общая схема движений в ходьбе. Положение туловища, движение ног и рук	2	
	Практические занятия	8	
	1. Методика обучения технике спортивной ходьбы движению ног и таза: Ходьба с постановкой выпрямленной ноги на пятку (с постепенным увеличением длины и частоты шага); с активным выведением голени вперед; семенящая ходьба в чередовании с ходьбой широким шагом; акцентируя движения таза вокруг вертикальной оси. Движения рук и плечевого пояса.	2	ОК1., ОК4., ПК2.6.
	2. Закрепление техники движения ног и таза: Имитация движения рук на месте. Ходьба: руки за спиной; с выпрямленными руками; с активной работой рук и плечевого пояса.	2	
	3. Обучение движению рук и плечевого пояса: Ходьба с различной скоростью, уточняя положение туловища и головы, движение ног и рук, соответственно индивидуальным особенностям занимающихся.	2	
	4. Закрепление техники спортивной ходьбы в целом- оценка техники спортивной ходьбы, прохождение дистанции 600 м и 800 м, контрольный урок	2	
	Самостоятельная работа	8	
	1. Составить презентацию: история развития спортивной ходьбы и беговых видов	2	
	2. Записать основные фазы техники спортивной ходьбы	2	ОК1., ОК 2., ОК 4., ОК 7.
3. Записать методику обучения технике спортивной ходьбы.	2		
4. Записать в таблицу, ошибки в технике и методику их исправления	2		
	2		
Тема 1.3 Техника и методика обучения беговым видам	Содержание учебного материала	4	
	1. Основы техники бега на средние дистанции. Дыхание при беге. Особенности техники бега на средние и длинные дистанции у детей различного возраста.	2	ОК1., ОК 2., ОК 4., ОК 7.
	2. Характеристика техники, периоды и фазы: старт, стартовый разгон бег по дистанции и финиширование	2	
	Практические занятия	10	

1. Обучение технике бега на средние дистанции: технике бега по прямой - технике бегового шага: разучить специальные беговые упражнения	2	ОК1., ОК 2., ОК 4., ОК 7.
2.Обучение технике бега по повороту. Бег по повороту: бег «змейкой», бег по кругу диаметром 20 – 30 м, бег по кругу с выбеганием на прямую, вбегание с прямой в круг, бег по виражу	2	
3.Обучение технике высокого старта, стартового разгона и финишированию: демонстрация стартовых положений с опорой и без опоры на руки, принятие правильного положения по команде «на старт» и выбегание с высокого старта с постепенным удлинением отрезка и переходом в бег по дистанции, выбегание с высокого старта в начале виража, выбегание на финиш с различным положением туловища..	2	
4.Закрепление техники бега на средние дистанции. (Оценка техники и результат). Бег с различной скоростью, уточняя положение туловища и головы, движения ног и рук соответственно индивидуальным особенностям занимающихся (на расстоянии 300 – 800 м), повторный бег на отрезках 300 – 600 м и бег с высокого старта с финишным ускорением в конце дистанции.	2	
5.Закрепление техники спец. беговых упражнений-оценка техники: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, «семенящий» бег, бег «прыжками»,	2	
Самостоятельная работа	10	
1. Записать в таблицу технику и методические указания к выполнению спец. беговых упражнений	2	ОК1., ОК 2., ОК 4., ОК 7.
2.Записать технику бега на средние дистанции	2	
3. Конспект, записать технику и методику обучения бегу на средние дистанции	2	
4.Ошибки в технике и методика исправления, составить таблицу	2	
5.Правила соревнований по бегу: места соревнований и оборудование. Составить требования к организации и проведения соревнований по бегу	2	
Содержание учебного материала	8	
1.Рассмотреть цикл движения в беге на короткие дистанции;	2	ОК1., ОК 2., ОК 4., ОК 7.
2.Раскрыть фазы в технике бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование; разновидности низкого старта.	2	

3.Дать техническую характеристику каждой фазе: низкий старт, команды при выполнении низкого старта и задача каждой фазы.	2	
4.Рассмотреть отличия техники бега на разные дистанции и записать в таблицу	2	
Практические занятия	10	
1.Обучение технике бега на короткие дистанции: Ознакомить с особенностями и создать правильное представление о технике бега короткие дистанции. Показать выполнение техники.	2	
2. Обучение технике бега по прямой. Движения ног (беговой шаг): ходьба и медленный бег на передней части стопы, бег на месте с переходом на обычный бег, бег с захлестыванием голени, с переходом на обычный бег, семенящий бег, с переходом на обычный бег, медленный бег, сохраняя правильность осанки и работы рук, бег на отрезках с различной скоростью.	2	ОК1., ОК 2., ОК 4., ОК 7.
3.Обучение технике бега по повороту: бег «змейкой», бег по кругу диаметром 20 – 30 м, бег по кругу с выбеганием на прямую, вбегание с прямой в круг, бег по виражу	2	
4.Обучение технике низкого старта и стартовому разгону бег с низкого старта по прямой; бег со старта с опорой на одну руку (полунизкий старт); со старта с опорой на две руки, не опускаясь на колено, то же – с опорой на колено. Выполнение команды «На старт!», «Внимание!» и «Марш!, с последующим бегом.	2	
5.Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей. (Оценка техники и результат).	2	
Самостоятельная работа	10	
1.Записать технику бега и методику обучения бегу на короткие дистанции	2	ОК1., ОК 2., ОК 4., ОК 7.
2.Определить от чего зависит расстановка стартовых колодок	2	
3.Составить таблицу анализа техники бега на средние и короткие дистанции: сходство и различия	2	
4.Записать в таблицу ошибки и методику исправления	2	
5.Записать распределение участников соревнований по забегам в беге на короткие дистанции	2	
Содержание учебного материала:	4	

	1.Рассмотреть виды эстафетного бега. Критерии составления команды для эстафетного бега: рациональная техника, система отбора спортсменов и психологическая подготовка	2	
	2. Раскрыть способы и технику передачи эстафетной палочки: способы сверху и снизу. Эффективность передачи: чувство пространства, чувство скорости.	2	ОК1., ОК 2., ОК 4., ОК 7.
	Практические занятия	10	
	1.Обучение технике эстафетного бега: Ознакомить с техникой эстафетного бега. Обучение технике передачи эстафетной палочки: стоя на месте, в ходьбе и медленном беге	2	ОК1., ОК 2., ОК 4., ОК 7.
	2. Обучение технике старта на этапах эстафетного бега: выполнение команд «На старт!», «Внимание!» и «Марш!» и выполнение ускорения с опорой на руку	2	
	3. Обучение технике передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне: выполнение ускорения с контрольной отметки	2	
	4. Рассмотреть ошибки в технике эстафетного бега и методика их исправления	2	
	5.Обучить технике эстафетного бега в целом и её совершенствование. (Оценка техники и результат)	2	
	Самостоятельная работа	6	
	1.Составить план обучения технике эстафетного бега, заполнить таблицу	2	ОК1., ОК 2., ОК 4., ОК 7.
	2.Записать ошибки и методику их исправления, заполнить таблицу	2	
	3.Изучить правила соревнований в эстафетном беге: составить судейскую бригаду	2	
	Содержание учебного материала	4	
	1.Рассмотреть виды барьерного бега. Дистанции барьерного бега, расстановка барьеров, количество барьеров на разных дистанциях . Пространственные характеристики, угловые характеристики	2	
	2.Рассмотреть фазы барьерного бега: старт, стартовый разгон с преодолением первого барьера, бег по дистанции и финиширование, раскрыть задачу каждой фазы	2	
	Практические занятия	8	

	1.Обучение технике барьерного бега: Обучение технике преодоления барьера: атака барьера, переход через барьер, сход с барьера. Специальные упражнения барьериста. Преодоление барьеров в шаге и медленном беге	2	ОК1., ОК 2., ОК 4., ОК 7.
	2.Обучение ритму и технике бега между барьерами: преодоление барьера через три, на четвертый шаг, в медленном беге и на скорости	2	
	3.Обучение технике низкого старта и стартового разгона с преодолением первого барьера, бег по дистанции с преодолением барьеров	2	
	4. Обучение технике барьерного бега в целом –Оценка техники и результат	2	
	Самостоятельная работа	6	
	1.Записать технику барьерного бега, составить таблицу	2	ОК1., ОК 2., ОК 4., ОК 7.
	2.Записать методику обучения, составить таблицу	2	
	3.Записать ошибки и методику исправления, составить таблицу	2	

Раздел 2. Прыжковые виды Тема 2.1. Техника и методика обучения легкоатлетическим прыжкам	Содержание учебного материала	6	
	1.Рассмотреть виды и способы легкоатлетических прыжков в длину с разбега: Фаза эффективности прыжка (отталкивание). Основные факторы, влияющие на результат прыжка: начальная скорость, угол вылета тела прыгуна.	2	ОК1., ОК 2., ОК 4., ОК 7.
	2.Рассмотреть основные части прыжка и задачу каждой части: разбег и подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет и приземление	2	
	3. Ознакомить с техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» начальный набор скорости, подготовка к отталкиванию не снижая скорости, задача отталкивания перевести часть горизонтальной скорости в вертикальную. Оптимальный угол отталкивания. Сохранение равновесия в полете.	2	
	Практические занятия	8	
	1.Обучение технике отталкивания: выполнять подготовительные и подводящие упражнения, постепенно увеличивая скорость их выполнения	2	ОК1., ОК 2., ОК 4., ОК 7.
	2.Обучение разбегу в сочетании с отталкиванием: научить ритму разбега с постепенным увеличением скорости, бег по контрольным отметкам в сочетании с отталкиванием	2	
	3.Обучение технике приземления и движению в полете: прыжки в шаге с последующим приземлением; вылет в шаге и группировка.	2	

Тема 2.1. 1.Техника и методика обучения прыжку в длину	4. Обучение прыжку в целом- оценка техники и результат: выполнение попыток в соревновательном режиме	2	
	Самостоятельная работа:	8	
	1.Основы техники прыжка в длину (презентация техники)	2	
	2.Записать методику обучения, заполнить таблицу	2	
	3.Анализ ошибок и методика их исправления, составить таблицу	2	
	4. Правила соревнований по прыжкам в длину, Составить положение по прыжкам	2	ОК 10.,ОК 11., ОК 12. ПК 1.1., ПК 1.2.
	Содержание учебного материала	6	
	1.Рассмотреть виды и способы легкоатлетических прыжков в высоту: «перешагивание» и « фосбири-флоп» Раскрыть фазы прыжка и задачи каждой фазы	2	ПК1.5.ПК 2.6. ПК 3.1.
	2.Рассмотреть фаза эффективности прыжка (отталкивание). Основные факторы, влияющие на результат прыжка: начальная скорость, угол вылета тела прыгуна.	2	ОК1., ОК 2., ОК 4., ОК 7.
	3.Ознакомить с техникой прыжка в высоту способом «перешагивание» : разбег, отталкивание, переход через планку , приземление. Качества влияющие на результат прыжка	2	
Практические занятия	8		
Тема 2.1. 2Техника и методика обучения прыжку в высоту	1.Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание» , техника отталкивания, подводящие упражнения.	2	
	2.Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием. Подбор разбега оптимальной длины. Повторное выполнение разбега (установление длины с контрольными отметками с имитацией отталкивания).	2	
	3.Обучение переходу через планку и приземлению. Переход планки и приземление. Лежа в упоре на руках, имитация движений толчковой ноги над планкой. С прямого разбега 3 – 5 шагов прыжок с поворота на 180 ° (пируэт). То же через планку; то же с бокового разбега через наклонную планку.	2	ОК1., ОК 2., ОК 4., ОК 7.
	4.Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание» в целом – к.у.	2	
	Самостоятельная работа	8	
Тема 2.1. 3.Техника и методика обучения тройному прыжку	1.Составить анализ техники прыжка в высоту, разными способами	2	
	2.Записать методику обучения прыжка в высоту	2	
Раздел 3. Метания			

Тема 2.2. Техника и методика обучения метанию мяча гранаты	3. Анализ ошибок в прыжках в высоту и методика их исправления, заполнить таблицу	2	ОК1., ОК 2., ОК 4., ОК 7.	
	4. Правила соревнований по прыжкам в высоту, составить положение соревнований по прыжкам в высоту	2		
	Содержание учебного материала	4		
	1. Рассмотреть основные части прыжка	2		
	2. Определить особенности техники тройного прыжка	2		
	Практические занятия	6		
	1. Обучение технике тройного прыжка Обучить отталкиванию «скачке» и «шаге» Многократные прыжки на одной ноге, «скачки»; то же по отметкам. «Скачок» с небольшого разбега с последующим полетом «в шаг» и приземлением на маховую ногу; то же с активным движением рук назад и вперед-вверх, с небольшого разбега полет «в шаг» и с последующим прыжком «согнув ноги»; то же с активным движением рук назад и вперед-вверх.	2		ОК1., ОК 2., ОК 4., ОК 7.
	2. Обучить технике тройного прыжка и сочетанию «шага и «прыжка» Тройной прыжок с 8 – 12 шагов разбега; то же по отметкам. Тройной прыжок с полного разбега.	2		
	3. Обучить ритму разбега и прыжку в целом к.у. - оценка техники и результат	2		
	Самостоятельная работа:	4		
1. Записать технику и методику обучения технике тройного прыжка	2	ОК1., ОК 2., ОК 4., ОК 7.		
2. Анализ ошибок в технике выполнения и методика их исправления	2			
Содержание учебного материала	8			
1. Рассмотреть виды метаний	2	ОК1., ОК 2., ОК 4., ОК 7.		
2. Раскрыть фазы метания мяча, гранаты и дать характеристику каждой фазе	2			
3. Определить факторы влияющие на дальность полета снаряда. Финальное усилие и выпуск снаряда в правильном направлении. Основная фаза метания. Дальность полета снаряда в зависимости от начальной скорости вылета, угла вылета и сопротивления воздуха. Траектория полета снаряда, размеры, формы снарядов и дальность их полета.	2			
4. Меры техники безопасности при метании мяча, гранаты	2			
Тема 4.2.	Практические занятия	10		

Методика организации и проведения урока легкой атлетики в разных возрастных группах	1 Обучение технике метания мяча, гранаты: держанию снаряда и броску, метанию с места	2	ОК1., ОК 2., ОК 4., ОК 7.
	2.Обучение разбегу в сочетании с броском: ускорение на отрезках до 20 метров, выполнение замаха, финальное усилие.	2	
	3.Обучение метанию с бросковых шагов, выполнить разбег и отведение мяча (гранаты) Метание мяча (копья, гранаты) с разбега на 4 бросковых шага Метание мяча (копья, гранаты) на 4 бросковых шага с ходьбы и медленного бега; то же, выполняя бросковые шаги по отметкам. Метание мяча (копья, гранаты), выполняя 4 бросковых шага (смена ног), с предварительного разбега (с 3 – 5 шагов) до контрольной линии.	2	
	4.Обучение метанию мяча (гранаты) с полного разбега, Подбор разбега оптимальной длины и уточнение контрольной отметки. Метание мяча (копья, гранаты) с целью совершенствования слабо освоенных элементов в технике метания. Контрольные броски копья, гранаты.	2	
	5.Совершенствование техники метания мяча (гранаты) –к.у. оценка техники и результат	2	
	Самостоятельная работа	14	
	1.Техника безопасности при обучении метанию мяча, гранаты, записать в тетрадь	2	
2.Записать технику метания, заполнить таблицу	2		
3.Записать методику обучения метанию, заполнить таблицу	2		
4.Рассмотреть ошибки и методику их исправления, заполнить таблицу	2		
5. Составить положение соревнований по метанию с учетом специфики	2		
6. Организация занимающихся при обучении метаниям, записать	2		
7. Составить план обучения одного из видов метаний	2		
Содержание учебного материала:	8	ОК1., ОК 2., ОК 4., ОК 7.	
1.Содержание программы по легкой атлетике в начальной школе –анализ программы	2		
2. Содержание программы по легкой атлетике в средней школе –анализ программы	2		
3. 1.Содержание программы по легкой атлетике в старших классах–анализ программы	2		

4. Особенности организации и методика проведения урока легкой атлетики в разных возрастных группах: формулировка цели, задач урока, содержание и методические указания	2	
Практические занятия:	16	
1. Ходьба на под счёт, на носках на пятках. Бег, с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Понятие 2короткая дистанция». Развивать скоростные качества. 2 Метание малого мяча в горизонтальную цель (2*2м) с расстояния 4-5 метров. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых качеств. Подвижная игра «Защита укрепления».	2	ОК1., ОК 2., ОК 4., ОК 7., ПК 1.5.,ПК2.6., ПК 3.1.
3. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). Игра «Пустое место». Челночный бег. Развивать физические качества 4. Бег (4 мин.) Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-70 м, ходьба -100 м). Игра «Салки» на марше». Развитие выносливости.	2	
5. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно – силовых качеств. 6. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно – силовых способностей.	2	ОК1., ОК2., ОК4.
7. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно – силовых способностей. 8. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Спец. беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	ОК6. ОК7.
9. Высокий старт (10 – 15 м), бег с ускорением (30 – 40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Игра «Бег с флажками». 10. Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Спец. беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	2	ОК9. ОК11.

11. Высокий старт (20-40 м) Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. Спец. беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3*10). Развитие скоростных качеств.	2	ОК12.
12. Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств		ПК1.1.
13. Кроссовая подготовка: бег в равномерном темпе (15 мин.). Бег по пересеченной местности. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	2	ПК1.2.
14. низкий старт (до 30 м) Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.		ПК1.3.
15. Кроссовая подготовка: бег 23 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег по пересечённой местности. Спортивная игра «Футбол, баскетбол и т.д.» Развитие выносливости.	2	ПК1.4.
16. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно – силовых качеств. Биохимические основы метаний. Легкоатлетические рекорды.		ПК3.1 ПК3.2.
Самостоятельная работа	13	ПК3.3.
1. Составить поурочный график изучения учебного материала и принцип его составления.	3	ПК3.4
2. Записать в таблицу формы организации и проведения занятий по легкой атлетике в школе	2	
3. Составить сравнительный анализ методики обучения легкоатлетическим упражнениям	2	
4. Составление конструктора урока с учётом возрастных особенностей	2	
5. Контроль за выполнением двигательного действия Рассмотреть особенности оценки техники - конспект	2	
6. Оценка двигательного действия Составить основные требования по видам	2	
Всего часов:	255	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

- *легкоатлетический манеж;*
- *открытый стадион широкого профиля.*

Дисциплина реализуется также на базе Мастерской по компетенции Физическая культура, спорт и фитнес с применением оборудования:

- амортизатор с ручками уровень сопротивления слабый;
- амортизатор с ручками уровень сопротивления средний;
- плиометрическая тумба;
- координационная лестница;
- маты гимнастические;
- скакалка;
- теннисные мячи;
- конусы;
- эстафетная палочка;
- барьер легкоатлетический взрослый;
- микшер + колонка.

Для организации смешанного обучения и самостоятельной работы студентов с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используется платформа Moodle и GoogleClass.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Печатные издания

1. Алхасов, Д.С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 300 с. – (Профессиональное образование) // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <http://bibli-online.ru/bcode/457599> (дата обращения: 26.03.2020).

2. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего проф. : Издательство Юрайт, 2020. – 461 с. – (Профессиональное образование) // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <http://bibli-online.ru/bcode/453962> (дата обращения: 26.03.2020).

3. Грецов, Г.В., Войнова, С.Е., Германова, А.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика [Текст]: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования -2-е изд., стер - М.: Академия, 2017. – 288 с.

4. Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 464 с.

Дополнительная литература

1.Зеличенко В. Б., Спичков В. Н., Штейнбах В. Л. Легкая атлетика. Энциклопедия. В 2 томах (комплект); Человек - Москва, 2012. - 201 с.

2. Кабанович Н. Легкая атлетика 10 класс. Метод. газ. «Спорт в школе», № 8, 2008. с.12.

3.Кабанович Н. Легкая атлетика 11 класс. Метод. газ. «Спорт в школе», № 9, с.8.

4.Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика; Просвещение - Москва, 2011. - 886 с.

5.Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. – М.: Советский спорт, 2010. - 224 с.

6. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2009. - 272 с.

7. Легкая атлетика. Учебник; Физическая культура – М., 2014. - 446 с.

5. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 205 с. – (Профессиональное образование). // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <http://biblio-online.ru/bcode/456869> (дата обращения: 26.03.2020).

8. Олимпийская энциклопедия. В 5 томах. Том 1. Легкая атлетика; Свиньин и сыновья - Москва, 2014. - 352 с.

9. Олимпийская энциклопедия. Легкая атлетика. Афины 2004, Пекин 2008; Свиньин и сыновья - Москва, 2011. - 396 с.

3.2.2. Электронные издания

1. Портал легкой атлетики <http://www.trackandfield.ru/>

2. Легкая атлетика России <http://www.rusathletics.com/>

3. Легкая атлетика: новости, результаты, фото <http://www.runners.ru/>

4. Легкая атлетика: Википедия

http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания:		
истории и этапов развития базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	воспроизводит историю и перечисляет этапы развития базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности на основе информационного поиска	письменный/устный опрос
терминологии базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	воспроизводит основные понятия и термины базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	тестирование терминологический диктант
техники профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	описывает технику двигательного действия базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с критериями оценки Олимпиады профессионального мастерства	письменный опрос
содержания, форм организации и методики	устанавливает связь между содержанием и	письменный/устный опрос

проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;	формами организации и методикой проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с возрастными особенностями обучающихся	
методики обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	описывает методику обучения двигательным действиям в соответствии с этапом обучения	устный опрос
особенностей и методики развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;	выбирает методику развития физических качеств с учетом закономерностей их развития и возрастных особенностей учащихся	тестирование
особенностей организации и проведения соревнований по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;	объясняет особенности организации и проведения соревнований по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности с учетом правил соревнований	устный опрос анализ конкретных соревновательных ситуаций составление положения о соревнованиях
основ судейства по базовым видам спорта	объясняет правила соревнований в зависимости от игровой ситуации и применяет их в практической деятельности	ролевая игра (судья, легкоатлеты, тренер)
разновидностей спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;	категоризирует разновидности спортивно-оздоровительных сооружений и распознает оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности	письменный/устный опрос
техники безопасности и требований к физкультурно-	учитывает факторы риска и основные методы профилактики	письменный/устный опрос

спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;	травматизма в процессе занятий в соответствии с физической подготовленностью обучающихся и СанПиНами	
Умения:		
планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (легкой атлетике) и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;	разрабатывает и демонстрирует занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (,легкой атлетике) и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с требованиями ФГОС, критериями WSR и с учетом возрастных особенностей обучающихся	технологическая карта (конспект) урока, схема анализа урока
выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;	демонстрирует и интерпретирует профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с техникой их выполнения	оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий
использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	интерпретирует терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности в процессе практической деятельности	технологическая карта (конспект) урока
применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;	рационально применяет приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений в соответствии с требованиями техники безопасности	оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий

<p>обучать двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</p>	<p>демонстрирует обучение двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности с учетом этапа обучения</p>	<p>технологическая карта (конспект) урока</p>
<p>использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;</p>	<p>эксплуатирует оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями в процессе практической деятельности</p>	<p>оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий</p>
<p>подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря</p>	<p>выбирает способы действий и инструменты для определения технического состояния оборудования и инвентаря, его хранения и ремонта с учетом требований СанПиН</p>	<p>оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий</p>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587349

Владелец Симонова Татьяна Сергеевна

Действителен с 26.09.2022 по 26.09.2023