

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.09.02 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА С МЕТОДИКОЙ ТРЕНИРОВКИ**

**49.02.02 Адаптивная физическая культура**  
**Заочная форма обучения**

**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 ОП.09.02. «Легкая атлетика с методикой тренировки» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 49.02.02 «Адаптивная физическая культура», утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 21 августа 2014 г. № 994

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

**Разработчик:**

Бабарыкина Г А., преподаватель высшей квалификационной категории

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                     |           |
|---------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>6</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                     | <b>12</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>13</b> |

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА С МЕТОДИКОЙ ТРЕНИРОВКИ»**

## **1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Легкая атлетика с методикой тренировки» является обязательной частью профессионального цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.02 «Адаптивная физическая культура»

Учебная дисциплина «Легкая атлетика с методикой тренировки» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 49.02.02. «Адаптивная физическая культура» в рамках которой проходит освоение дисциплины «Легкая атлетика с методикой тренировки»

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.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать физическое воспитание обучающихся.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК1.3.Организовывать внеурочную физкультурно-спортивную деятельность обучающихся оздоровительной, реабилитационной и рекреационной направленности.

П.К.1.4.Осуществляет педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

- ПК 1.5. Анализировать учебные занятия, внеурочные мероприятия
- П.К. 1.6. Создавать в кабинете (спортивном зале, на спортивной площадке) предметно- развивающую среду с учетом особенностей состояния здоровья обучающихся
- ПК 1.7. Вести документацию, обеспечивающую процесс адаптивного физического воспитания обучающихся в общеобразовательных организациях.
- ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать физическое воспитание обучающихся.
- ПК 2.2. Проводить занятия оздоровительной физической культурой.
- ПК 2.3. Организовывать внеурочные занятия физической культурой оздоровительной, реабилитационной и рекреационной направленности
- ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.
- ПК 2.5. Анализировать учебные занятия и внеурочные мероприятия.
- ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую процесс адаптивного физического воспитания обучающихся, отнесенных к специальным медицинским группам.
- ПК 3.1. Разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе примерных с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.
- ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области адаптивной 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 адаптивной физической культуры.

## 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 (легкая атлетика) и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; | истории и этапов развития базовых видов спорта (легкая атлетика) и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;                                                                        |
| ОК 2       |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                             |
| ОК 3       |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                             |
| ОК 4       |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                             |
| ОК 5       |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                             |
| ОК 6       |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                             |
| ОК 7       |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                             |
| ОК 8       |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                             |
| ОК 9       |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                             |
| ОК 10      |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                             |
| ОК 11      |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                             |
| ОК 12      |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                             |
| ПК 2.1     | использовать терминологию базовых (легкая атлетика) и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;                                                                    | терминологии базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; техники профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; |
| ПК 2.2     |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                             |
| ПК 2.3     |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                             |
| ПК 2.4     |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                             |
| ПК 2.5     |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                             |
| ПК 2.6     |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                             |

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК 3.1<br>ПК 3.2<br>ПК 3.3<br>ПК 3.4 | <p>применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;</p> <p>обучать двигательным действиям базовых (легкая атлетика) и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;</p> <p>подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентарь</p> | <p>особенностей и методики развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>особенностей и методики развития физических качеств в базовых (легкая атлетика) и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>основ судейства по базовым видам спорта;</p> <p>разновидностей спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;</p> <p>техники безопасности и требований к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;</p> |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы учебной дисциплины                                                         | Объем часов |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Объем образовательной программы</b>                                                        | 170         |
| в том числе:                                                                                  |             |
| теоретическое обучение                                                                        | 10          |
| лабораторные работы                                                                           | 0           |
| практические занятия                                                                          | 8           |
| курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i>                       | 0           |
| контрольная работа                                                                            | 0           |
| <i>Самостоятельная работа</i>                                                                 | 152         |
| <b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет в 5 семестре, экзамен в 6 семестре</b> | 6           |

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

| 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                                                                     |
| <b>Раздел 1. История и этапы развития легкой атлетики спортивная ходьба и беговые виды</b> |                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                       |
| <b>Тема 1.1<br/>Структура и содержание предмета легкая атлетика</b>                        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                      | <b>4</b>      | ОК1., ОК 2., ОК 4., ОК 7. ПК 3.<br><br>ОК2, ОК5., ОК7., ПК3.3         |
|                                                                                            | <b>1.Классификация и значение легкоатлетических видов спорта.</b>                                                                                                                                                                         | 2             |                                                                       |
|                                                                                            | Ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Оздоровительное, воспитательное, прикладное и спортивное значение легкоатлетических упражнений.                                                                                                |               |                                                                       |
|                                                                                            | <b>2. Этапы обучения легкоатлетическим упражнениям</b>                                                                                                                                                                                    | 2             |                                                                       |
|                                                                                            | Начального обучения, углубленного, закрепление и совершенствование. Особенность проведения урока: спец. беговые упражнения, упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата                                                       |               |                                                                       |
|                                                                                            | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                   | <b>2</b>      |                                                                       |
|                                                                                            | 1.Ознакомление с структурой урока. Общая разминка, специальная разминка, основная и заключительная часть урока.                                                                                                                           | 2             |                                                                       |
|                                                                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>14</b>     |                                                                       |
|                                                                                            | 1. Составление календаря соревнований по легкой атлетике в школе                                                                                                                                                                          | 4             |                                                                       |
|                                                                                            | 2. Конспект «История развития легкоатлетического спорта. Олимпийское движение. Организация, проведение и элементарные правила соревнований по легкой атлетике»                                                                            | 2             |                                                                       |
| 2.Таблица «Классификация легкоатлетических упражнений»                                     | 4                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                                                       |
| 3. Конспект «Методика обучения специально- беговым упражнениям»                            | 4                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                                                       |
| <b>Тема 1.2<br/>Техника и методика</b>                                                     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                      | <b>16</b>     | ОК1-12<br>ПК 2.1<br>ПК 2.2<br>ПК 2.3                                  |
|                                                                                            | Техника спортивной ходьбы. Характеристика ходьбы и бега. Сходство и различие между ходьбой и бегом. Цикличность движений. Фазы спортивной ходьбы. Периоды и фазы движений ноги в технике цикла (двойного шага). Отталкивание как основная |               |                                                                       |

|                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>тренировки<br/>спортивной ходьбы</b>                                 | фаза при ходьбе и беге. Цикл движения в спортивной ходьбе. Общая схема движений в ходьбе. Положение туловища, движение ног и рук.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           | ПК 2.4<br>ПК 2.5                                                                                           |
|                                                                         | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>16</b> | ПК 2.6                                                                                                     |
|                                                                         | 1. Презентация «История развития спортивной ходьбы и беговых видов»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2         | ПК 3.1                                                                                                     |
|                                                                         | 2. Конспект «Техника спортивной ходьбы, ошибки и методика их исправления»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4         | ПК 3.2                                                                                                     |
|                                                                         | 3. Сообщение «Методика обучения технике спортивной ходьбы»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4         | ПК 3.3                                                                                                     |
|                                                                         | 4. Конспект «Основные фазы техники спортивной ходьбы»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4         | ПК 3.4                                                                                                     |
| <b>Тема 1.3<br/>Техника и методика<br/>тренировки<br/>беговых видов</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>64</b> |                                                                                                            |
|                                                                         | Основы техники бега на средние дистанции. Дыхание при беге. Особенности техники бега на средние и длинные дистанции у детей различного возраста. Характеристика техники, периоды и фазы бега на средние дистанции. Старт, стартовый разгон бег по дистанции и финиширование. Ошибки в беге на средние дистанции. Высокий старт, бег по дистанции, бег по повороту. Цикл движения в беге на короткие дистанции; период одиночной опоры, период полета; период переноса маховой ноги, который совпадает с периодом опоры. Фазы в технике бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование; разновидности низкого старта. Отличия техники бега на разные дистанции. Техника бега на 100 метров, 200 и 400 метров. Виды эстафетного бега. Олимпийские — 4 x 100 м и 4 x 400 м, Мировые рекорды: 4 x 100 м, 4 x 200 м, 4 x 400 м и 4 x 800 м. Шведская эстафета. Способы и технику передачи эстафетной палочки: способы передачи сверху и снизу. Эффективность передачи: чувство пространства, чувство скорости. Виды барьерного бега. Дистанции барьерного бега, расстановка барьеров, количество барьеров на разных дистанциях. Пространственные характеристики, угловые характеристики. Фазы барьерного бега. Старт, стартовый разгон с преодолением первого барьера, бег по дистанции и финиширование, раскрыть задачу каждой фазы |           | ОК1-12<br>ПК 2.1<br>ПК 2.2<br>ПК 2.3<br>ПК 2.4<br>ПК 2.5<br>ПК 2.6<br>ПК 3.1<br>ПК 3.2<br>ПК 3.3<br>ПК 3.4 |
|                                                                         | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>64</b> |                                                                                                            |
|                                                                         | 1. Таблица «Техника и методические указания к выполнению специальных беговых упражнений»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4         |                                                                                                            |
|                                                                         | Конспект «Техника бега на средние дистанции и методика тренировки»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4         |                                                                                                            |
|                                                                         | 2. Таблица «Ошибки и методика их исправления»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4         |                                                                                                            |
|                                                                         | 3. Конспект «Техника бега на короткие дистанции и методика тренировки»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4         |                                                                                                            |
| 4. Таблица «Ошибки и методика их исправления»                           | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |                                                                                                            |



|                                                                          |                                                                                                                                                                                                |           |                  |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|
|                                                                          | 5.Протокол соревнований «Распределение участников соревнований по забегам в беге на короткие дистанции»                                                                                        | 4         |                  |
|                                                                          | 6. Конспект «Техника эстафетного бега и методика тренировки»                                                                                                                                   | 4         |                  |
|                                                                          | 7. Таблица «Ошибки и методика их исправления»                                                                                                                                                  | 4         |                  |
|                                                                          | 8.Таблица «Техника барьерного бега и методика тренировки»                                                                                                                                      | 4         |                  |
|                                                                          | 9. Таблица «Ошибки и методика их исправления»                                                                                                                                                  | 4         |                  |
|                                                                          | 10. Таблица «Ошибки и их исправление в эстафетном беге»                                                                                                                                        | 4         |                  |
|                                                                          | 11. Разработка положения и программы соревнований по легкой атлетике в школе.                                                                                                                  | 4         |                  |
|                                                                          | 12. Разработка конструктора урока по легкой атлетике при обучении беговым видам                                                                                                                | 4         |                  |
|                                                                          | 13. Презентация «Отличия техники бега на разные дистанции»                                                                                                                                     | 4         |                  |
|                                                                          | 14. Сообщение «Обучение технике высокого старта, стартового разгона и финишированию»                                                                                                           | 4         |                  |
|                                                                          | 15. Оценка техники специальных беговых упражнений                                                                                                                                              | 4         |                  |
|                                                                          | 16. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей.                                                                                                               | 4         |                  |
| <b>Раздел 2. Техника и методика тренировки легкоатлетических прыжков</b> |                                                                                                                                                                                                | <b>4</b>  |                  |
| <b>Тема 2.1. Техника и методика тренировки прыжка в длину</b>            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                           | <b>16</b> |                  |
|                                                                          | <b>1.Виды и способы легкоатлетических прыжков в длину</b>                                                                                                                                      | 2         |                  |
|                                                                          | Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги. Основные факторы, влияющие на результат прыжка: начальная скорость, угол вылета тела прыгуна.                                         |           | ОК1-12           |
|                                                                          | <b>2.Методика обучения прыжку в длину с разбега «согнув ноги»</b>                                                                                                                              | 2         | ПК 2.1           |
|                                                                          | Специально- прыжковые упражнения, последовательность фаз при обучении: отталкивание, разбег в сочетании с отталкиванием, полет, приземление                                                    |           | ПК 2.2<br>ПК 2.3 |
|                                                                          | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                      | <b>12</b> | ПК 2.4           |
|                                                                          | 1. Конспект «Методика обучения прыжкам в длину»                                                                                                                                                | 4         | ПК 2.5           |
|                                                                          | 2. Таблица «Анализ ошибок и методика их исправления»                                                                                                                                           | 4         | ПК 2.6           |
| <b>Тема 2.2 Техника и методика тренировки прыжка в высоту</b>            | 3. Составление положения по прыжкам в длину                                                                                                                                                    | 4         | ПК 3.1           |
|                                                                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                           | <b>18</b> | ПК 3.2           |
|                                                                          | Виды и способы легкоатлетических прыжков в высоту.<br>Способы: «перешагивание» и «фосбюри-флоп» Раскрыть фазы прыжка и задачи каждой фазы<br>Методика прыжка в высоту способом «перешагивание» |           | ПК 3.3<br>ПК 3.4 |

|                                                                  |                                                                                                                                                          |           |                                                           |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------|
|                                                                  | Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление. Физические качества влияющие на результат прыжка                                                |           |                                                           |
|                                                                  | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                  | <b>2</b>  |                                                           |
|                                                                  | 1. Методика обучения прыжку в высоту способом «перешагивание»                                                                                            | 2         |                                                           |
|                                                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                | <b>16</b> |                                                           |
|                                                                  | 1. Конспект «Методика обучения прыжкам в высоту»                                                                                                         | 4         |                                                           |
|                                                                  | 2. Конспект «Техника и методика прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»»                                                                         | 4         |                                                           |
|                                                                  | 3. Таблица «Анализ ошибок и методика их исправления»                                                                                                     | 4         |                                                           |
|                                                                  | 3. Составление положения по прыжкам в высоту                                                                                                             | 4         |                                                           |
| <b>Тема 2.1. Техника и методика тренировки тройного прыжка</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                     | <b>12</b> |                                                           |
|                                                                  | Основные части прыжка. Разбег, скачок, шаг, прыжок<br>Методика обучения тройному прыжку.<br>Последовательность фаз, развитие физических качеств прыгуна. |           | ОК1-12<br>ПК 2.1 ПК 2.2<br>ПК 2.3 ПК 2.4<br>ПК 2.5 ПК 2.6 |
|                                                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                | <b>12</b> |                                                           |
|                                                                  | 1. Конспект «Техника и методика тренировки техники тройного прыжка»                                                                                      | 4         | ПК 3.1                                                    |
|                                                                  | 2. Анализ ошибок в технике выполнения и методика их исправления                                                                                          | 4         | ПК 3.2                                                    |
|                                                                  | 3. Обобщающая таблица «Техника и методика тренировки легкоатлетических прыжков»                                                                          | 4         | ПК 3.3<br>ПК 3.4                                          |
| <b>Раздел 3. Техника и методика тренировки метания</b>           |                                                                                                                                                          |           |                                                           |
| <b>Тема 3.1 Техника и методика обучения метанию мяча гранаты</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                     | <b>20</b> |                                                           |
|                                                                  | Фазы метания мяча, гранаты и дать характеристику каждой фазе<br>Упражнения для обучения- держание мяча, разбег, замах, сочетание разбега и замаха        | 2         | ОК1-12<br>ПК 2.1 ПК 2.2<br>ПК 2.3 ПК 2.4<br>ПК 2.5 ПК 2.6 |
|                                                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                | <b>18</b> |                                                           |
|                                                                  | 1. Конспект «Техника безопасности при обучении метанию мяча, гранаты»                                                                                    | 4         | ПК 2.5 ПК 2.6                                             |
|                                                                  | 2. Таблица «Техника и методика тренировки метания»                                                                                                       | 4         | ПК 3.1                                                    |
|                                                                  | 3. Таблица «Ошибки и методика их исправления»                                                                                                            | 4         | ПК 3.2                                                    |
|                                                                  | 4. Составление положения соревнований по метанию с учетом специфики                                                                                      | 4         | ПК 3.3                                                    |
| 5. Составление плана тренировки одного из видов метаний          | 2                                                                                                                                                        | ПК 3.4    |                                                           |
| <b>Раздел 4. Управление учебным процессом</b>                    |                                                                                                                                                          |           |                                                           |
| <b>Тема 4.1</b>                                                  |                                                                                                                                                          | <b>4</b>  | ОК1., ОК 2., ОК 4., ОК 7.                                 |
|                                                                  | Содержание программы по легкой атлетике в начальной школе.                                                                                               |           |                                                           |

|                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--|
| <b>Методика организации и проведения урока легкой атлетики в разных возрастных группах</b> | Обучение школы движения, сочетание с подвижными играми, контрольные нормативы<br>Содержание программы по легкой атлетике в средней школе<br>Обучение и закрепление пройденного материала., контрольные нормативы<br>Содержание программы по легкой атлетике в старших классах.<br>Закрепление и совершенствование пройденного материала, контрольные нормативы.<br>Особенности организации и методика проведения урока легкой атлетики в разных возрастных группах. Формулировка цели, задач урока, содержание и методические указания |               |  |
|                                                                                            | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               |  |
|                                                                                            | 1. Особенности методики проведения урока легкой атлетики в 1-4 классах                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2             |  |
|                                                                                            | 2. Особенности методики проведения урока легкой атлетики в 5-9, 10-11 классах                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2             |  |
|                                                                                            | <b>Экзамен</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>6</b>      |  |
|                                                                                            | <b>Всего</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>170 +6</b> |  |

### **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.*

#### **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. – Текст: непосредственный.
2. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего проф. : Издательство Юрайт, 2020. – 461 с. – Текст: непосредственный.
3. Грецов, Г.В., Войнова, С.Е., Германова, А.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования -2-е изд., стер - М.: Академия, 2017. – 288 с. – Текст: непосредственный.
4. Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 464 с. – Текст: непосредственный.

##### **Дополнительная литература**

- 1.Зеличенко В. Б., Спичков В. Н., Штейнбах В. Л. Легкая атлетика. Энциклопедия. В 2 томах (комплект); Человек - Москва, 2012. - 201 с. 1. – Текст: непосредственный.
2. Кабанович Н. Легкая атлетика 10 класс. Метод. газ. «Спорт в школе», № 8, 2008. с.12. – Текст: непосредственный.
- 3.Кабанович Н. Легкая атлетика 11 класс. Метод. газ. «Спорт в школе», № 9, с.8. 1. – Текст: непосредственный.
- 4.Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика; Просвещение - Москва, 2011. - 886 с. -Текст: непосредственный.
- 5.Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. – М.: Советский спорт, 2010. - 224с. – Текст: непосредственный.
6. Легкая атлетика. Учебник; Физическая культура – М., 2014. - 446 с. – Текст: непосредственный.
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).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения                                                                                                                                 | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                 | Методы оценки         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <b>Знания:</b>                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                 |                       |
| истории и этапов развития базовых видов спорта (легкая атлетика) и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;                                | воспроизводит историю и перечисляет этапы развития базовых видов спорта (легкая атлетика) и новых видов физкультурно-спортивной деятельности на основе информационного поиска                                   | МС Контрольная работа |
| терминологии базовых (легкая атлетика) и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;                                                          | воспроизводит основные понятия и термины базовых (легкая атлетика) и новых видов физкультурно-спортивной деятельности                                                                                           | МС Контрольная работа |
| техники профессионально значимых двигательных действий базовых (легкая атлетика) 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 проведения занятий по базовым (легкая атлетика) и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе; | устанавливает связь между содержанием и формами организации и методикой проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с возрастными особенностями обучающихся | МС Контрольная работа |
| методики обучения двигательным действиям                                                                                                            | описывает методику обучения двигательным                                                                                                                                                                        | МС Контрольная работа |

|                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                            |                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| базовых (легкая атлетика) и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;                                                                                                  | действиям в соответствии с этапом обучения                                                                                                                                 |                                                              |
| 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 (легкая атлетика) физкультурно-спортивной деятельности;                                                    | объясняет особенности организации и проведения соревнований по базовым видам (легкая атлетика) физкультурно-спортивной деятельности с учетом правил соревнований           | МС Контрольная работа                                        |
| основ судейства по базовым видам спорта (легкая атлетика)                                                                                                                      | объясняет правила соревнований в зависимости от игровой ситуации и применяет их в практической деятельности                                                                | МС Контрольная работа                                        |
| разновидностей спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации; | конкретизирует разновидности спортивно-оздоровительных сооружений и распознает оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности | МС Контрольная работа                                        |
| техники безопасности и требований к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;                                                                             | учитывает факторы риска и основные методы профилактики травматизма в процессе занятий в соответствии с физической подготовленностью обучающихся и СанПиНами                | оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий          |
| <b>Умения:</b>                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                            |                                                              |
| планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам физкультурно-                                                                                                  | разрабатывает и демонстрирует занятия по базовым видам                                                                                                                     | технологическая карта (конструкт) урока, схема анализа урока |

|                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>спортивной деятельности (легкая атлетика) и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;</p> | <p>(легкая атлетика) физкультурно-спортивной деятельности (легкая атлетика) и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с требованиями ФГОС, критериями WSR и с учетом возрастных особенностей обучающихся</p> |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587349

Владелец Симонова Татьяна Сергеевна

Действителен с 26.09.2022 по 26.09.2023