

Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Киселевский педагогический колледж»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины Легкая атлетика  
специальность 49.02.01 Физическая культура

Киселевск

2022

Рассмотрено на заседании кафедры  
Педагогических наук и частных методик  
преподавания.

Протокол № 1  
от « 30 » 08 2022 г.

Председатель кафедры  
\_\_\_\_\_/А.А.Водяха.

Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта среднего профессионального  
образования по специальности 49.02.01  
Физическая культура

Зам. директора по УМР \_\_\_\_\_/  
С.А.Данилина.

**Составитель:** Абаренова Л. Р., преподаватель физического воспитания  
ГПОУ Киселевского педагогического колледжа

\

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>23</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>24</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Легкая атлетика

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Легкая атлетика» является частью программы подготовки специалиста среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура, входящей в состав укрупненной группы специальностей 49.00.00 Физическая культура и спорт.

Рабочая программа учебной дисциплины «Легкая атлетика» может быть использована на курсах повышения квалификации учителей физической культуры, которые имеют среднее профессиональное (педагогическое) образование.

### 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена:

Легкая атлетика относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального цикла и направлена на формирование общих ОК 1-12 и профессиональных ПК 1.1-1.5, ПК 2.1-2.6, ПК 3.1-3.4 компетенций.

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

**Цель:** формирование у студентов теоретических и практических основ легкой атлетики.

**Задачи:**

- формировать систему специальных знаний и умений в области легкой атлетики;
- совершенствовать умения и навыки в организации и проведении различных форм занятий по легкой атлетике;

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

- планировать, проводить и анализировать занятия по легкой атлетике;
- выполнять профессионально значимые двигательные действия;
- использовать спортивную терминологию;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
- обучать легкоатлетическим двигательным действиям;
- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;
- использовать оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

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

- историю и этапы развития легкой атлетики;
- спортивную терминологию;
- технику профессионально значимых двигательных действий в легкой атлетике;
- содержание, формы организации и методику проведения занятий по легкой атлетике в школе;
- методику обучения легкоатлетическим двигательным действиям;
- особенности и методику развития физических качеств в легкой атлетике;
- особенности организации и проведения соревнований;
- основы судейства по легкой атлетике;
- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий легкой атлетикой, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

### 1.4. Использование часов вариативной части ППССЗ.

№ п/п	Дополнительные знания умения	№, наименование темы	Количество часов	Обоснование включения в рабочую программу
1	<p><b>Знать:</b> Особенности построения учебно-тренировочного занятия различных видов легкой атлетики.</p> <p><b>Уметь:</b> организовывать и проводить учебно-тренировочное занятие по легкой атлетике в соответствии с темой.</p>	<b>Тема 1.1.</b> Основы техники спортивной ходьбы.	2	Расширение знаний по легкой атлетике
2		<b>Тема 1.2.</b> Основы техники бега на короткие дистанции.	2	
3		<b>Тема 1.5.</b> Основы техники эстафетного бега.	2	
4		<b>Тема 2.1.</b> Основы техники метания малого мяча и гранаты.	2	
5		<b>Тема 2.2.</b> Основы техники метания диска и копья.	24	
6		<b>Тема 2.3.</b> Основы техники толкания ядра.	2	
7	<p><b>Знать:</b> Особенности и методику проведения урока легкой атлетике в разных возрастных группах.</p> <p><b>Уметь:</b> Проводить и анализировать уроки в соответствии с возрастными особенностями детей.</p>	<b>Тема 4.1.</b> Урок легкой атлетики в школе.	17	Расширение знаний по легкой атлетике
8	<p><b>Знать:</b> Основы судейства и методику организации соревнований по разным видам легкой атлетики.</p> <p><b>Уметь:</b> Организовывать и проводить соревнования по легкой атлетике.</p>	<p><b>Тема 1.1.</b> Основы техники спортивной ходьбы.</p> <p><b>Тема 1.2.</b> Основы техники бега на короткие дистанции.</p> <p><b>Тема 1.3.</b> Основы обучения техники бега на средние и длинные дистанции.</p> <p><b>Тема 1.4.</b> Основы техники барьерного бега.</p> <p><b>Тема 1.5.</b></p>	20	

	<p>Основы техники эстафетного бега.  <b>Тема 2.1.</b>          Основы техники метания малого мяча и гранаты.  <b>Тема 2.2.</b>          Основы техники метания диска и копья.  <b>Тема 2.3.</b>          Основы техники толкания ядра.  <b>Тема 3.1.</b>          Основы техники прыжков в высоту.  <b>Тема 3.2.</b>          Основы техники прыжков в длину и тройного прыжка.</p>	
<b>Всего</b>		<b>51 часа</b>

**1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:** максимальной учебной нагрузки обучающегося 383 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 242 часов; самостоятельной работы обучающегося 141 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>383</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>242</b>
в том числе:	
практические занятия	<b>208</b>
контрольные работы	<b>14</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>141</b>
в том числе:	
• Составление комплекса подготовительных упражнений для изучения техники спортивной ходьбы.	2
• Составление комплекса специальных упражнений для совершенствования техники спортивной ходьбы.	2
• Написание таблицы основных ошибок при изучении техники спортивной ходьбы и их устранение.	2
• Составление комплекса специальных упражнений для развития координации.	2
• Написание конспекта учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике.	2
• Подготовка к проведению урока по заданию преподавателя.	4
• Составление комплекса специальных упражнений для развития взрывной силы у легкоатлетов.	2
• Составление комплекса подготовительных упражнений для	3

обучения технике бега на короткие дистанции.	4
• Составление комплекса специальных упражнений для спринтеров.	4
• Составление программы соревнований и заполнение протоколов.	4
• Подготовка к проведению урока по заданию преподавателя.	
• Составление комплекса подготовительных упражнения для бегунов на средние и длинные дистанции.	6
	6
• Подготовка к проведению урока по заданию преподавателя.	2
• Составление комплекса специальных упражнений барьериста.	
• Написание конспекта правил судейства соревнований в барьерном беге.	4
	4
• Подготовка к проведению урока по заданию преподавателя.	
• Составление таблицы ошибок при обучении технике эстафетного бега и рекомендации по их исправлению.	4
	4
• Составление комплекса обще развивающих упражнений со снарядами и без снарядов.	
• Написание конспекта правил судейства соревнований в эстафетном беге.	6
	4
• Подготовка к проведению урока по заданию преподавателя.	
• Составление комплекса подготовительных упражнений для обучения технике метания малого мяча и гранаты.	4
• Составление комплекса специальных упражнений для обучения технике метания малого мяча и гранаты.	4
• Подготовка к проведению урока или учебно-тренировочного занятия по заданию преподавателя.	4
• Составление комплекса подготовительных упражнений для изучения техники метания диска и метания копья.	4
• Составление комплекса специальных упражнений для обучения метанию диска и копья.	4
	4
• Заполнение протоколов соревнований по метанию диска и копья.	4
• Подготовка к проведению урока по заданию преподавателя.	2
• Составление комплекса специальных упражнений для толкателей.	4
• Написание конспекта занятия по толканию ядра.	4
• Подготовка к проведению урока по заданию преподавателя.	
• Составление комплекса подготовительных и специальных упражнения для обучения технике прыжка в высоту способами «перешагивание» и «перекидной».	4
	2
• Составление комплекса подготовительных упражнения для прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».	
• Подготовка к проведению урока по заданию преподавателя.	4
• Составление комплекса подготовительных упражнений для изучения прыжков в длину и тройным.	4
• Составление комплекса специальных упражнений для развития прыгучести легкоатлетов.	2
	6
• Подготовка к проведению урока по заданию преподавателя.	
• Составление комплекса легкоатлетических упражнений для разных возрастных групп.	4
	2
• Составление конспекта занятий по легкой атлетике по заданию.	4
• Подготовка к проведению урока по заданию преподавателя.	
<b>Промежуточная аттестация в форме – дифференцированный зачет.</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Легкая атлетика

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические и самостоятельные работы обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения	
<b>Введение</b>	Содержание и задачи курса легкой атлетики. Организация занятий и требований к учащимся.	<b>2</b>	<b>ознакомительный</b>	
<b>Раздел 1. Основы техники легкоатлетических видов.</b>				
<b>Тема 1.1. Основы техники спортивной ходьбы.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	<b>1</b>	Анализ техники спортивной ходьбы. Значение и место ходьбы на уроках физической культуры. Анализ техники ходьбы, последовательность обучения.		<b>репродуктивный</b>
	<b>2</b>	Методика обучения технике спортивной ходьбы.		
	<b>3</b>	Правила и методика судейства соревнований по спортивной ходьбе.		
	<b>4</b>	Специальные упражнения для развития координации.	<b>продуктивный</b>	
	<b>Практическая работа</b>			<b>18</b>
	<b>1</b>	Выполнение подготовительных упражнений для ознакомления с техникой спортивной ходьбы по фазам.		
	<b>2</b>	Проведение комплекса подготовительных упражнений в учебной группе. Выполнение упражнений для обучения движению ног и таза.		
	<b>3</b>	Проведение подготовительных упражнений для развития координации движений легкоатлетов. Ходьба с постановкой выпрямленной ноги на пятку, с активным выведением голени вперед.		
	<b>4</b>	Проведение подготовительной части занятия по легкой атлетике. Выполнение упражнений для обучения движению рук и плечевого пояса. Имитация движения рук на месте. Ходьба с различными положениями рук: руки за спиной, с выпрямленными руками, с активной работой рук и плечевого пояса.		
<b>5</b>	Ходьба с различной скоростью, уточняя положение туловища и головы, движения ног и рук, соответственно индивидуальным особенностям занимающихся. Пробное прохождение дистанции до 100 м спортивной ходьбой			
<b>6</b>	Проведение специальных упражнений ходьба. Выполнение специальных упражнений для развития координации движений легкоатлетов.			



	7	Прохождение дистанции 1000 м и 2000 м с различной скоростью передвижений. Судейство соревнований по спортивной ходьбе на группе.		
	8	Самостоятельное проведение учебно-тренировочного занятия по спортивной ходьбе.		
	9	Проведение судейства соревнований по спортивной ходьбе.		
	<b>Контрольные работы</b>		4	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Контрольные испытания прохождение, спортивной ходьбой, дистанцию 1000 м (девушки) и 2000 м (юноши).</li> <li>• Судейство соревнований по спортивной ходьбе.</li> </ul>			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		20		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Составление комплекса подготовительных упражнений для изучения техники спортивной ходьбы в свое портфолио.</li> <li>• Составление комплекса специальных упражнений для совершенствования техники спортивной ходьбы в свое портфолио.</li> <li>• Написание таблицы основных ошибок при изучении техники спортивной ходьбы и их устранение.</li> <li>• Составление комплекса специальных упражнений для развития координации в свое портфолио.</li> <li>• Написание конспекта учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике в свое портфолио.</li> <li>• Подготовка к проведению урока по заданию преподавателя.</li> <li>• Подготовка к проведению судейства по заданию преподавателя.</li> <li>• Презентация «Техника спортивной ходьбы»</li> </ul>				
<b>Тема 1.2. Основы техники бега на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	1	Техника высокого и низкого старта.		
	2	Техника бега на короткие дистанции.		
	3	Методика обучения технике бега на короткие дистанции.		
	4	Правила и методика судейства соревнований в беге на короткие дистанции.		
<b>Практическая работа</b>		14		
1	Подготовительные упражнения для изучения техники низкого старта. Бег с опорой на одну руку.			
2	Проведение подготовительных упражнений для развития скоростных качеств легкоатлетов. Бег со старта с опорой на одну руку, со старта с опорой на две руки не опускаясь на колено, то же с опорой на колено. Выполнение команд: «на старт» и «внимание!» с последующим бегом по сигналу.			

	3	Выполнение специальных упражнений для развития скоростных качеств легкоатлетов. Бег со старта, используя разные варианты постановки колодок. Бег с низкого старта на повороте.			
	4	Проведение на группе комплекса специальных упражнений спринтера. Проведение основной части занятия при обучении технике бега на короткие дистанции.			
	5	Проведение занятия легкой атлетике по обучению бегу на короткие дистанции.			
	6	Проведение учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике в беге на короткие дистанции (на группе).			
	7	Проведение судейства соревнований в беге на короткие дистанции.			
	<b>Контрольная работа</b>				2
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Контрольные испытания бег 60 м и 100 м на время.</li> </ul>				
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		12			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Составление комплекса специальных упражнений для развития взрывной силы у легкоатлетов в свое портфолио.</li> <li>• Составление комплекса подготовительных упражнений для обучения технике бега на короткие дистанции в свое портфолио.</li> <li>• Составление комплекса специальных упражнений для спринтеров в свое портфолио.</li> <li>• Составление программы соревнований и заполнение протоколов.</li> <li>• Подготовка к проведению урока по заданию преподавателя.</li> <li>• Подготовка к проведению судейства по заданию преподавателя.</li> </ul>					
<b>Тема 1.3.</b> Основы обучения техники бега на средние и длинные дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>		2		
	1	Техника бега на средние и длинные дистанции.		репродуктивный	
	2	Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.		продуктивный	
	3	Правила и методика судейства соревнований в беге на средние и длинные дистанции.		репродуктивный	
	<b>Практические занятия</b>		12		
1	Выполнение подготовительных упражнений для развития выносливости легкоатлетов. Подготовительные упражнения для изучения всех фаз бега на средние и длинные дистанции.				

2	Проведение комплекса подготовительных упражнений в учебной группе. Упражнения для обучения технике бега на средние дистанции: бег на месте с переходом на обычный бег, бег (30 м) с высоким подниманием бедра. Выполнение специальных упражнений для развития выносливости легкоатлетов.	
3	Проведение специальных подготовительных упражнений для развития специальной выносливости. Прыжки с ноги на ногу (30 м) с переходом на обычный бег (30 м). Бег с захлестом голени (30 м), семенящий бег (30 м) с переходом на обычный бег.	
4	Бег с высокого старта и финиширование. Бег по повороту. Бег по пересеченной местности.	
5	Проведение урока легкой атлетике «совершенствование бега на средние дистанции» (на группе).	
6	Проведение судейства соревнований на средние и длинные дистанции в учебной группе.	
<b>Контрольная работа</b> Контрольные испытания пробегание дистанции: девушки 2000 м на время или 3000 м без учета времени, юноши 3000 м на время или 5000 м без учета времени.		2
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Составление комплекса подготовительных упражнения для бегунов на средние и длинные дистанции в свое портфолио.</li> <li>• Подготовка к проведению урока по заданию преподавателя.</li> <li>• Подготовка к проведению судейства по заданию преподавателя.</li> <li>• Подготовка к сдаче контрольных испытаний.</li> </ul>		13

<b>Тема 1.4. Основы техники барьерного бега.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	<b>репродуктивный продуктивный</b>
	<b>1</b>	Техника барьерного бега.		
	<b>2</b>	Методика обучения технике барьерного бега.		
	<b>3</b>	Правила и методика судейства соревнований в барьерном беге		
	<b>Практические работы</b>		<b>18</b>	
	<b>1</b>	Подготовительные упражнения для изучения фаз барьерного бега. Имитация «атаки» барьера и перенос толчковой ноги через барьер, проходя сбоку барьера, то же пробегая. Перенос толчковой ноги через барьер, стоя в положении небольшого наклона с упором руками об опору.		
	<b>2</b>	Проведение комплекса подготовительных упражнений на группе. Преодоление барьера: имитация «атаки» барьеры, установленного к гимнастической стенке. Преодоление барьера с 1-3 шагов, а затем с 5-7 шагов.		
	<b>3</b>	Выполнение подготовительных упражнений для развития гибкости легкоатлетов. Бег со старта до первого барьера и бег между барьерами. Бег между барьерами высоко поднимая колени с перешагиванием через барьеры. Бег с высокого старта с боку барьеров по отметкам.		
	<b>4</b>	Бег со старта с преодолением одного, двух и трех барьеров, бег с низкого старта с последующим преодолением нескольких барьеров. Бег через различное число барьеров разной высоты с высокого и низкого старта, обращая внимание на «атаку» и ритм между барьерами. Повторный бег с низкого старта, совершенствуя слабо освоенные элементы в технике барьерного бега. Специальные упражнения барьериста.		
	<b>5</b>	Проведение специальных упражнений барьериста. Проведение комплекса специальных упражнений для развития гибкости.		
<b>6</b>	Проведение занятия по обучению барьерному бегу на группе.			
<b>7</b>	Проведение специальных упражнений для обучения технике атаки барьера. Атака барьера с ходьбы и с бега.			
<b>8</b>	Проведение занятий в барьерном беге на группе. Выполнение специальных упражнений для развития гибкости легкоатлетов			
<b>9</b>	Проведение судейства соревнований в барьерном беге на группе.			
<b>Самостоятельные работы обучающихся</b>		<b>8</b>		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Составление комплекса специальных и подготовительных упражнений барьериста в свое портфолио.</li> <li>• Написание конспекта правил судейства соревнований в барьерном беге в свое портфолио.</li> <li>• Подготовка к проведению урока по заданию преподавателя.</li> <li>• Подготовка к проведению судейства по заданию преподавателя.</li> </ul>			
<b>Тема 1.5.</b> Основы техники эстафетного бега.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>репродуктивный</b>	
	<b>1</b>	Техника эстафетного бега.		<b>продуктивный</b>
	<b>2</b>	Методика обучения технике эстафетного бега.		
	<b>3</b>	Правила и методика судейства соревнований в эстафетном беге.		
	<b>Практические работы</b>		16	
	<b>1</b>	Передача эстафетной палочки. Показ способов передачи. Выполнение передачи эстафетной палочки на месте: передача левой и правой рукой; то же с предварительной имитацией движения рук как при беге.		
	<b>2</b>	Передача эстафетной палочки при передвижении шагом: по сигналу преподавателя, по сигналу передающего. Передача эстафетной палочки при передвижении бегом: по сигналу передающего, то же при беге по отдельным дорожкам.		
	<b>3</b>	Бег со старта с опорой на одну руку. Бег с низкого старта на повороте с эстафетной палочкой. Установление контрольной линии для бегуна, принимающего эстафетную палочку. Бег со старта в момент достижения передающим контрольной линии.		
	<b>4</b>	Проведение подготовительной части занятия в эстафетном беге. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в зоне передачи. Судейство соревнований в эстафетном беге на группе.		
	<b>5</b>	Выполнение обще развивающих упражнений без снарядов в учебной группе. Проведения занятия в эстафетном беге		
<b>6</b>	Проведение урока легкой атлетике по задаче «обучение технике эстафетного бега» на группе.			
<b>7</b>	Проведение учебно-тренировочного занятия в эстафетном беге на группе.			
<b>8</b>	Проведение судейства соревнований в эстафетном беге на группе.			

	<p><b>Контрольные работы</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Судейство соревнований в эстафетном беге.</li> </ul>	2	
	<p><b>Самостоятельные работы обучающихся</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Составление таблицы ошибок при обучении технике эстафетного бега и рекомендации по их исправлению.</li> <li>• Составление комплекса обще развивающих упражнений со снарядами и без снарядов в свое портфолио.</li> <li>• Написание конспекта правил судейства соревнований в эстафетном беге.</li> <li>• Составление конспекта урока по легкой атлетике.</li> <li>• Подготовка к проведению урока по заданию преподавателя.</li> </ul>	14	
<b>Раздел 2. Основы техники легкоатлетических метаний.</b>			
<b>Тема 2.1. Основы техники метания малого мяча и гранаты.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	<b>1</b> Техника метания малого мяча и гранаты.		<b>репродуктивный</b>
	<b>2</b> Методика обучения технике метания малого мяча и гранаты.		<b>продуктивный</b>
	<b>3</b> Правила судейства соревнований в метаниях.		<b>продуктивный</b>
	<b>Практические работы</b>	<b>22</b>	
	<b>1</b> Подготовительные упражнения для обучения технике метания малого мяча и гранаты. Проведение комплекса подготовительных упражнений на группе.		
	<b>2</b> Выполнение специальных упражнений метателей. Обучение держанию мяча и гранаты. Метание мяча с места и с трех шагов.		
<b>3</b> Метание гранаты с места и с трех шагов, метание гранаты стоя лицом по направлению метания, левая нога впереди. Метание мяча с места, стоя лицом по направлению метания, левая нога впереди.			
<b>4</b> Метание мяча и гранаты вперед-вверх, то же с предварительно отведенной назад правой рукой, то же отводя руку назад с поворотом плеч и сгибанием правой ноги (акцентировать разгибание ноги). Метание мяча и гранаты с одного шага из исходного положения, левая нога сзади.			

	5	Метание мяча и гранаты с 3-х шагов из исходного положения левая нога сзади, метаящая рука отведена, то же с отведением руки и поворотом плеч. Метание мяча и гранаты с ускорением движения ног в «скрестном шаге».		
	6	Бег с гранатой и отведением руки с гранатой. Подбор разбега оптимальной длины и уточнение контрольной отметки. Метание мяча и гранаты с целью совершенствование слабо освоенных элементов в технике метания		
	7	Проведение подготовительных упражнений при обучении метания на группе. Проведение специальных упражнений метателя на группе.		
	8	Проведение занятия легкой атлетики по метанию малого мяча и гранаты на группе. Специальные упражнения для развития силовых способностей		
	9	Выполнение подготовительных упражнений для развития силовых способностей легкоатлетов. Выполнение специальных упражнений для развития силовых способностей легкоатлетов.		
	10	Проведение учебно-тренировочного занятия по метанию малого мяча на группе.		
	11	Проведение судейства соревнований по метанию гранаты на группе.		
	<b>Контрольные работы</b>			4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Контрольные испытания метание гранаты на дальность.</li> <li>• Судейство соревнований по метанию.</li> </ul>			
	<b>Самостоятельные работы обучающихся</b>			15
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Составление комплекса подготовительных упражнений для обучения технике метания малого мяча и гранаты в свое портфолио.</li> <li>• Составление комплекса специальных упражнений для обучения технике метания малого мяча и гранаты в свое портфолио.</li> <li>• Составление конспекта урока по метанию малого мяча.</li> <li>• Подготовка к проведению урока или учебно-тренировочного занятия по заданию преподавателя.</li> <li>• Презентация по технике метания гранаты</li> </ul>			
<b>Тема 2.2. Основы техники метания диска и копья.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	1	Техника метания диска.		
	2	Методика обучения технике метания диска.		
	3	Техника метания копья.		
			репродуктивный	
			продуктивный	
			репродуктивный	

4	Методика обучения технике метания копья.		<b>продуктивный</b>
5	Правила судейства соревнований в метаниях диска и копья.		
<b>Практические работы</b>		28	
1	Подготовительные упражнения для изучения техники метания диска. Метание диска с места. Показ и проверка правильности держания диска. Выбрасывание диска вверх, вперед-вверх, вперед-вниз (акцентируя вращение диска).		
2	Проведение комплекса подготовительных упражнений на группе. Имитация замаха и выбрасывание диска. Метание диска вперед-вверх, стоя лицом к направлению метания, левая нога впереди, то же с предварительным поворотом туловища направо (акцентируя поворот правой ноги-колена), то же с предварительным сгибанием правой ноги (акцентируя поворот и разгибание ноги).		
3	Метание диска с места из исходных положений боком и спиной к направлению метания, то же из положения стоя на одной ноге (одноименной с метаемой рукой). Имитация поворота без диска. Поворот с диском с различной скоростью. Метание диска с поворотом стоя лицом, боком, спиной к направлению метания. Метание диска из различных исходных позиций. Метание диска из круга с целью совершенствования слабо освоенных элементов в технике метания диска.		
4	Метание различных предметов с поворотом (камней, палок, мячей с петлей). Метание диска на результат.		
5	Проведение занятия легкой атлетики по метанию диска на группе.		
6	Проведение учебно-тренировочного занятия на группе по метанию диска.		
7	Проведение судейства соревнований в метании диска.		
8	Подготовительные упражнения для изучения техники метания копья. Упражнения для обучения правильности держания копья. Метание копья с места и с трех шагов.		
9	Метание копья с места, стоя лицом в направлении метания, левая нога впереди; метание копья вперед – вниз, то же с предварительно отведенной назад правой рукой, то же отводя руку назад с поворотом плеч и сгибанием правой ноги (акцентировать разгибание ноги). Метание копья с одного шага из исходного положения, левая нога сзади. Метание копья с 3-х шагов из исходного положения левая нога сзади, метаемая рука отведена, то же с отведением руки и		



		поворотом плеч, то же с ускорением движения ног в «скрестном шаге».		
	10	Проведение комплекса подготовительных упражнений для изучения метания копья на группе. Ходьба и бег с копьем над плечом. Отведение копья в ходьбе и медленном беге. Бег с отведенным копьем, акцентируя работу ног. Бег с копьем, ускоряя движение ног при отведении копья. Метание копья с разбега на 4 бросковых шага с ходьбы и медленного бега. То же, выполняя бросковые шаги по отметкам. Метание копья, выполняя 4 бросковых шага (смена ног), с предварительного разбега, (с 3-5 шагов) до контрольной линии.		
	11	Проведение специальных упражнений для обучения технике метания копья. Подбор разбега оптимальной длины и уточнение контрольной отметки.		
	12	Метание копья (мяча, гранаты) с целью совершенствование слабо освоенных элементов в технике метания. Проведение судейства соревнований по метанию диска и копья на группе.		
	13	Проведение занятия по легкой атлетике в метании копья на учебной группе.		
	14	Проведение учебно-тренировочного занятия по метанию копья, на группе.		
		<p><b>Самостоятельные работы обучающихся</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Составление комплекса подготовительных упражнений для изучения техники метания диска и метания копья в свое портфолио.</li> <li>• Составление комплекса специальных упражнений для обучения метанию диска и копья в свое портфолио.</li> <li>• Заполнение протоколов соревнований по метанию диска и копья.</li> <li>• Подготовка к проведению урока по заданию преподавателя</li> <li>• Составление конспекта урока по метанию диска и копья.</li> </ul>	15	

<b>Тема 2.3. Основы техники толкания ядра.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>		
	<b>1</b>	Техника толкания ядра.			<b>репродуктивный</b>
	<b>2</b>	Методика обучения технике толкания ядра.			
	<b>3</b>	Правила судейства соревнований в толкании ядра			
	<b>Практические работы</b>		<b>14</b>		
	<b>1</b>	Подготовительные упражнения для обучения технике толкания ядра. Показ и проверка правильности держания ядра. Упражнения в выталкивании ядра одной рукой, вверх, вперед-вверх, вперед-вниз. Толкание ядра вперед-вверх, стоя лицом в направлении толкания, ноги на ширине плеч, то же с предварительным сгибанием ног (акцентируя разгибание). Толкание ядра с места из исходных положений: стоя лицом (левая нога впереди), боком и спиной к направлению толкания.			
	<b>2</b>	Имитацию скачка без ядра. Скачки на правой ноге с отведенной левой ногой (акцентировать подтягивание голени правой ноги и быструю постановку левой ноги), то же сериями по 3-5 раз подряд при непрерывной тяге партнера за вытянутую назад ногу (акцент на подтягивание голени).			
	<b>3</b>	Проведение комплекса подготовительных упражнений при обучении технике толкания ядра. Толкание ядра с короткого скачка без подготовительных движений левой ногой. Толкание ядра со скачка с махом левой ногой.			
	<b>4</b>	Толкание ядра разного веса со скачка по отметкам, акцентируя сведение и постановку правой и левой ноги. Толкание ядра из круга с целью совершенствования слабо освоенных элементов в технике толкания ядра			
	<b>5</b>	Проведение комплекса подготовительных и специальных упражнений для толкателей ядра, с последующим анализом.			
<b>6</b>	Проведение учебно-тренировочного занятия по толканию ядра на группе.				
<b>7</b>	Проведение судейства соревнований в толкании ядра на группе.				
<b>Самостоятельные работы занимающихся</b>		<b>12</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Составление комплекса специальных и подготовительных упражнений для толкателей в свое портфолио.</li> <li>• Составление конспекта урока по толканию ядра в свое портфолио.</li> <li>• Подготовка к проведению урока по заданию преподавателя</li> </ul>					

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Заполнение протоколов соревнований по толканию ядра.</li> </ul>		
<b>Раздел 3. Основы техники легкоатлетических прыжков.</b>			
<b>Тема 3.1. Основы техники прыжков в высоту.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>репродуктивный</b>
	<b>1</b> Техника прыжков в высоту.		
	<b>2</b> Методика обучения технике прыжков в высоту.		
	<b>3</b> Правила судейства соревнований по прыжкам в высоту		
	<b>Практические работы</b>	<b>22</b>	
	<b>1</b> Подготовительные и специальные упражнения для прыгунов в высоту. Отталкивание с активным махом другой ноги вперед – вверх: на месте стоя боком, из и.п. – толчковая нога сзади, маховая впереди. То же с 4-6 беговых шагов. Напрыгивание на возвышение (40-50 см) с 3-5 беговых шагов, с приземлением на толчковую ногу. Прыжки через планку с 3-5 шагов разбега.		
	<b>2</b> Проведение комплекса подготовительных упражнений для обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание» и «перекидной». Имитация прыжка способом «перешагивание». Прыжок с бокового разбега способом «перешагивание», пробегая вдоль планки (не останавливаясь на месте приземления).		
<b>3</b> Прыжки с 3-5 беговых шагов разбега. Подбор разбега оптимальной длины. Прыжки с целью совершенствования слабо освоенных элементов в технике прыжка. С прямого разбега с 3-5 шагов, прыжок с поворотом на 180°, то же через планку, то же с бокового разбега через наклонную планку.			
<b>4</b> Проведение специальных упражнения для обучения технике прыжка в высоту способом «перекидной» и «перешагивание». Прыжки способом «перекидной» с приземлением на маховую ногу и одноименную руку с переходом через локоть, плечо и спину, то же с постепенным увеличением высоты планки и шагов разбега. Подбор разбега оптимальной длины. Прыжки через планку (на малых и средних высотах) с целью совершенствования слабо освоенных элементов в технике прыжка.			
<b>5</b> Проведение занятия по прыжкам в высоту способами «перекидной» и			

	«перешагивание» на группе.			
6	Выполнение комплекса подготовительных и специальных упражнений для обучения прыжку в высоту способом «фосбери-флоп».			
7	Проведение подготовительных и специальных упражнений для обучения техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп». Бег по кругу с постепенным уменьшением его диаметра до 10-15 м. Имитация отталкивания (с активным выведением таза и маховой ноги вперед-вверх).			
8	Выполнение отталкивания с последующим опусканием маховой ноги и поворотом спиной к планке. Лежа на спине поперек гимнастического коня принять положение входа на планку. Из и.п. стоя спиной у гимнастического коня наклонить назад и перекатиться через коня на высоко положенные за ним маты, имитируя переход планки способом «Фосбери-флоп».			
9	Проведение занятия по прыжкам в высоту способом «фосбери-флоп» на группе.			
10	Проведение судейства соревнований по прыжкам в высоту на группе.			
11	Проведение судейства соревнований по прыжкам в высоту на группе.			
	<b>Самостоятельные работы обучающихся</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Составление комплекса подготовительных и специальных упражнения для обучения техники прыжка в высоту способами «перешагивание» и «перекидной» в свое портфолио.</li> <li>• Составление комплекса подготовительных упражнения для прыжка в высоту способом «фосбери-флоп» в свое портфолио.</li> <li>• Подготовка к проведению урока по заданию преподавателя.</li> <li>• Заполнение протоколов соревнований по прыжкам в высоту.</li> <li>• Составление конспекта урока.</li> </ul>	12		
<b>Тема 3.2.</b> Основы техники прыжков в длину и тройного прыжка.	<b>Содержание учебного материала</b>	2		
	1		Техника прыжков в длину.	репродуктивный
	2		Методика обучения технике прыжков в длину.	продуктивный
	3		Техника тройного прыжка.	репродуктивный
	4		Методика обучения технике тройного прыжка.	продуктивный
	5	Правила судейства соревнований по прыжкам в длину и тройным прыжкам.		
	<b>Практические работы</b>	28		
1	Подготовительные упражнения для обучения техники прыжков в длину. На			

		месте имитация движения ног и рук способом «прогнувшись». Прыжки вверх – вперед с 5-7 беговых шагов; из положения в «шаге». Опустить маховую кону и, приземляясь на нее, пробежать вперед, из положения в «шаге», опустить маховую ногу и руки вниз и приземлиться на обе ноги.	
	2	Проведение комплекса подготовительных упражнений для обучения техники прыжков в длину с разбега. Из положения «в шаге опустить маховую ногу вниз-назад, таз вынести вперед – прогнуться, приземлиться на обе ноги, то же упражнение, но в момент приземления активно вынести ноги вперед. Те же упражнения, что и при обучении техники прыжка в длину «согнув ноги». Те же упражнения, что и при обучении техники прыжка в длину способом «согнув ноги».	
	3	Прыжки с полного разбега отталкиваясь от бруска. Прыжки с короткого, среднего, полного разбега, совершенствуя слабо освоенные элементы техники прыжка. В ходьбе имитация движения ног и рук при прыжке способом «ножницы». Прыжки вверх-вниз с 3-5 беговых шагов (из положения полета «в шаге» опустить маховую ногу и приземлиться на нее, толчковую ногу вынести бедром вперед-вверх и перейти на бег; из положения полета «в шаге», опустить маховую ногу вниз, одновременно толчковую ногу вынести бедром вперед-вверх, опуская ее и вынося маховую ногу вперед-вверх, приземлиться на толчковую ногу).	
	4	Выполнение специальных упражнений, сделав акцент на полное движение толчковой ногой назад (полная смена ног), присоединить ее к маховой и приземлиться на обе ноги (2,5 шага). Прыжки вверх вперед с 3-5 беговых шагов с приземлением на обе ноги в положение шага (маховая нога впереди, толчковая сзади); то же по высшей точке полета сменить положение ног движением «ножницы», приземлиться в положение «шага» (толчковая нога впереди, маховая сзади).	
	5	Прыжки вверх-вперед с 5-7 беговых шагов способом «ножницы» с работой рук. Те же упражнения, что и при обучении техника прыжка способом «согнув ноги». Те же упражнения, что и при обучении технике прыжка способом «согнув ноги». Прыжки с полного разбега, отталкиваясь от обозначенного места отталкивания.	
	6	Проведение комплекса специальных упражнений прыгуна. Прыжки с короткого, среднего и полного разбега, совершенствуя слабо освоенные элементы техники	

		прыжка.		
	7	Проведение занятия по прыжкам в длину способами «согнув ноги» и «прогнувшись».		
	8	Проведение занятия по прыжкам в длину способом «ножницы».		
	9	Подготовительные упражнения для обучения техники тройного прыжка. Имитация тройного прыжка с места (различные варианты). Многократные прыжки на одной ноге «скачки», то же по отметкам.		
	10	Проведение комплекса специальных упражнений для развития прыгучести легкоатлетов. Многократные прыжки на одной ноге «скачки», то же по отметкам.		
	11	С небольшого разбега «скачок» с последующим полетом «в шаге» и приземлением на маховую ногу, то же с активным движением рук назад и вперед, вверх, с небольшого разбега полет «в шаге» с последующим прыжком «согнув ноги», то же с активным движением рук назад и вперед-вверх.		
	12	Тройной прыжок с 8-12 шагов разбега. То же по отметкам. Тройной прыжок с полного разбега. Тройной прыжок на результат.		
	13	Проведение занятия по обучению техники тройного прыжка.		
	14	Проведение судейства соревнований в тройном прыжке на группе. Проведение судейства соревнований по прыжкам в длину на группе.		
	<b>Самостоятельные работы обучающихся</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Составление комплекса подготовительных и специальных упражнений для изучения прыжков в длину и тройным.</li> <li>• Составление комплекса специальных упражнений для развития прыгучести легкоатлетов.</li> <li>• Подготовка к проведению урока по заданию преподавателя.</li> <li>• Заполнение протоколов соревнований по прыжкам в длину, в тройном прыжке.</li> <li>• Составление конспекта урока.</li> </ul>		<b>10</b>	
<b>Раздел 4. Урок основная форма физического воспитания.</b>				

<b>Тема 4.1. Урок легкой атлетики в школе.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>		
	<b>1</b>	Урок легкой атлетики в школе: содержание, формы организации и методика проведения занятий по легкой атлетике в школе.			
	<b>2</b>	Задачи обучения легкой атлетике в школе. Структура урока по легкой атлетике. Программные требования.			
	<b>3</b>	Особенности проведения урока по легкой атлетике в начальной школе.			
	<b>4</b>	Особенности проведения урока по легкой атлетике в средней школе, с учётом возрастных особенностей учащихся.			
	<b>5</b>	Особенности проведения урока по легкой атлетике в старшей школе.			
	<b>Практические занятия</b>		<b>18</b>		
	<b>1</b>	Методика проведения урока по легкой атлетике в начальной школе.			
	<b>2</b>	Проведение урока легкой атлетики и анализа урока в младших классах.			
	<b>3</b>	Проведение урока легкой атлетики в 5 классе с последующим анализом.			
	<b>4</b>	. Проведение урока легкой атлетики в 6 классе с последующим анализом.			
	<b>5</b>	Проведение урока легкой атлетики в 7 классе с последующим анализом			
	<b>6</b>	Проведение урока легкой атлетики в 8 классе с последующим анализом.			
	<b>7</b>	Проведение урока легкой атлетики в 9 классе с последующим анализом.			
	<b>8</b>	.Проведение урока легкой атлетики в 10 классе с последующим анализом			
<b>9</b>	Проведение урока легкой атлетики в 11 классе с последующим анализом				
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>10</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Составление комплекса легкоатлетических упражнений для разных возрастных групп в свое портфолио.</li> <li>• Составление конспекта занятий по легкой атлетике по заданию в свое портфолио.</li> <li>• Подготовка к проведению урока по заданию преподавателя.</li> </ul>					
<b>Всего:</b>					

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины «Легкая атлетика» требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- Барьеры;
- гимнастические маты;
- стойки для высоты;
- планка;
- диски;
- копья;
- малые мячи;
- стартовые колодки;
- секундомеры и свистки;
- эстафетные палочки;
- гимнастический мостик;
- ядра;
- скакалки.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

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

Дополнительные источники:

1. Локтев, С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте [Текст]: учебное пособие / С.А. Локтев – Москва: Современный спорт, 2017 – 402с.
2. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов [Текст]: /Под ред. В.И. Лях. – Москва: Просвещение, 2016. – 123с.

**Интернет – ресурсы:**

1. Департамент образования и науки Кемеровской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://edu.kem.ru/>
2. Издательский дом «Первое сентября» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.1september.ru>.
3. Министерство образования и науки Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mon.gov.ru/>
4. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/>



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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>уметь:</b>		
планировать, проводить и анализировать занятия по легкой атлетике;	ОК 2, ОК 7, ОК 10, ОК 11, ОК 12, ПК 1.1-1.5, ПК 2.1-2.6, ПК 3.1-3.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>оценка составления конспекта урока по легкой атлетике;</li> <li>оценка выполнения практической работы</li> </ul>
выполнять профессионально значимые двигательные действия;	ОК 1, ОК 2, ОК 10, ОК 12, ОК 13	<ul style="list-style-type: none"> <li>оценка демонстрации профессионально значимых двигательных действий</li> </ul>
использовать спортивную терминологию;	ОК 1, ПК 1.1, ПК 2.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>оценка выполнения практического задания</li> </ul>
применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;	ОК 3, ОК 6, ОК 10, ПК 1.3, ПК 3.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>оценка выполнения приемов страховки и само страховки;</li> </ul>
обучать легкоатлетическим двигательным действиям;	ОК 1-12, ПК 1.1.-1.5, ПК 3.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>оценка проведения специальных упражнений легкоатлета;</li> </ul>
подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;	ОК 1, ОК 2, ОК 10, ПК 1.1, ПК 2.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>оценка проведения урока по заданию преподавателя;</li> </ul>
использовать оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;	ОК 1, ОК 6, ОК 10, ОК 11, ОК 12, ПК 1.1., ПК 1.2., ПК 3.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>оценка составления конспекта тренировки по легкой атлетике;</li> <li>оценка составления программ соревнований;</li> <li>оценка проведения урока по заданию преподавателя;</li> </ul>
В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>знать:</b>		
историю и этапы развития легкой атлетикой;	ПК 3.2, ОК 4,	<ul style="list-style-type: none"> <li>тестирование;</li> </ul>
технику профессионально значимых двигательных действий в легкой атлетике;	ОК 10, ПК 1.2, ПК 3.1, ПК 3.2,	<ul style="list-style-type: none"> <li>оценка выполнения практической работы;</li> </ul>
Содержание, организацию и методику проведения занятий по легкой атлетике в школе;	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 9, ОК 12, ПК 1.1-1.3, ПК 3.1, 3.3, 3.4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>опрос;</li> <li>оценка выполнения практической работы;</li> </ul>

методику обучения легкоатлетическим двигательным действиям;	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 9, ОК 12, ПК 1.1-1.3, ПК 3.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>оценка выполнения практической работы;</li> </ul>
особенности и методику развития физических качеств в легкой атлетике;	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 9, ОК 12, ПК 1.1-1.3, ПК 2.1-2.2, ПК 2.5, ПК 3.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>оценка техники выполнения специальных упражнений легкоатлета на развитие физических качеств;</li> </ul>
основы судейства легкой атлетики;	ПК 1.1-1.3, ПК 2.1-2.2, ПК 2.5, ПК 2.6, ПК 3.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>оценка и тестирование правил судейства в легкой атлетике;</li> </ul>
технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.	ОК 10, ПК 1.2, ПК 3.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>опрос;</li> <li>оценка выполнения практической работы.</li> </ul>