

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 25.04.2024 15:33:50

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac3da143f415362ffaf0ee37e73fa19

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Курский государственный университет»**

**Колледж коммерции, технологий и сервиса**

УТВЕРЖДЕНО

протокол заседания

ученого совета от 30.10.2023 г., № 4

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ**



Курск 2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности **49.02.01 Физическая культура.**

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «Курский государственный университет»

Разработчик:

Анпилогов И.Е. – к.п.н., доцент, доцент кафедры медико-биологических дисциплин, оздоровительной и адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО «Курский государственный университет»

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 3
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	9
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	12

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Легкая атлетика с методикой преподавания»

## 1.1. Область применения программы.

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

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и программах повышения квалификации и переподготовки специалистов по физической культуре.

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина входит в профессиональный цикл: общепрофессиональные дисциплины.

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

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 2	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ПК 1.1	Планировать и анализировать физкультурно- спортивную работу.
ПК 1.2	Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.
ПК 1.3	Организовывать и проводить физкультурно- оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия
ПК 1.5	Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам

	Всероссийского физкультурноспортивного комплекса
ПК 2.1	Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно спортивной работы.
ПК 3.1	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре
ПК 3.2	Проводить учебные занятия по физической культуре.
ПК 3.3	Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура»..
ПК 3.5	Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.

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

- использовать приобретенные знания в решении конкретных педагогических задач физического воспитания школьников различных возрастно-половых групп;
- самостоятельно работать с научно-методической литературой и составлять учебную документацию;
- освоить технику специальных легкоатлетических упражнений и отдельных видов легкой атлетики;
- овладеть умениям обучения легкоатлетическим упражнениям;
- освоить навыки ведения конкретных научно-методических исследований, поиска наиболее эффективных методов обучения и воспитания, учащихся в процессе занятий физической культурой, и овладеть устойчивым стремлением к самосовершенствованию;
- быть готовым к постоянному профессиональному росту, приобретению новых знаний, к творческой самореализации;
- организовывать и проводить соревнования по легкой атлетике.

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

- сущность и социальную значимость своей будущей профессии;
- системы отбора, методики подготовки юных легкоатлетов, системы тренировки в различных возрастных группах;
- классификацию и характеристику легкоатлетических упражнений;
- основные формы занятий по легкой атлетике и их содержание;
- основные стороны подготовки легкоатлетов, периодизацию тренировок, структуру многолетней тренировки, управления и контроля в спортивной тренировке.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**  
максимальной учебной нагрузки обучающегося 202 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 188 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 14 часа  
Лекционные занятия, уроки 88 часа  
практическая работа 100 часа

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>202</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>188</b>
В т.ч. Лекционные занятия	88
Практические занятия	100
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	14
в том числе:	
Анализ литературы	4
Проектирование комплексов разной направленности	8
Работа с конспектом лекции и дополнительной литературой	2
Итоговая аттестация в форме <i>Экзамена</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия и самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Особенности развития легкой атлетики и методики обучения отдельным видам</b>		<b>90</b>	
Тема 1.1. История, этапы развития легкой атлетики в мире и России	<b>Содержание лекционного занятия</b>		
	1	История развития легкой атлетики. Основные понятия учебной дисциплины.	2
	2	Этапы развития легкой атлетики в мире и России	2
	<b>Самостоятельная работа студентов.</b> Анализ литературы по проблеме: «Современное состояние легкой атлетики в России». Ответы на контрольные вопросы		<b>2</b>
Тема 1.2. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений	<b>Содержание лекционного занятия</b>		
	1	1. Характеристика и классификация легкоатлетических упражнений	2
	2	2. Методические указания по выполнению легкоатлетических упражнений	2
	<b>Самостоятельная работа студентов</b> Анализ литературы: «Формирование здорового образа жизни»		<b>2</b>
Тема 1.3. Основы техники бега	<b>Содержание лекционного занятия</b>		
	1	Особенности техники бега. Чередование периодов опоры и полета, движение ноги в рамках цикла бега (двойной шаг), варианты постановки ноги на грунт, положение туловища, головы, рук. Фазы бега. Факторы влияющие на результативность в беговых дисциплинах легкой атлетики	2



	<b>Практическое занятие</b> Разучивание основных фаз бегового шага, Бег на средние дистанции. Бег с различной скоростью		4	3
	<b>Самостоятельная работа студентов</b> Совершенствование техники ОРУ, легкоатлетических упражнений.		2	
Тема 1.4. Техника и методика обучения спортивной ходьбе	<b>Содержание лекционного занятия</b>		2	
	1	Основы техники спортивной ходьбы. Методика обучения данному виду легкой атлетики		2
	2	2. Методическая последовательность обучения легкоатлетическим элементам		2
	<b>Практические занятия</b> Обучение технике спортивной ходьбы. средства и методы обучения движению ног и таза. Средства и методы обучения движению рук и плечевого пояса Согласованное движение рук и ног в процессе ходьбы		4	3
	<b>Самостоятельная работа студентов</b> Подбор средств для обучения различным элементам техники спортивной ходьбы.		2	
Тема 1.5. Техника и методика обучения бегу на короткие дистанции	<b>Содержание лекционного занятия</b>			
	1	1.Анализ техники и методика обучения бегу на короткие дистанции	4	2
	<b>Практическое занятие</b> Средства и методы обучения бегу по прямой. Специальные упражнения бегуна. Фазы бега. Обучение технике низкого старта. Обучение технике бега по прямой и по виражу в беге на короткие дистанции. Техника финиширования.		4	3
	<b>Самостоятельная работа студентов</b> Проектирование комплекса упражнений для развития быстроты;		2	
Тема 1.6. Техника и методика обучения прыжкам в длину с	<b>Содержание лекционного занятия</b>			
	1	Анализ техники и методика обучения прыжкам в длину с разбега.	4	2

разбега	<b>Практическое занятие</b> Обучение основным фазам прыжка в длину с разбега. Выполнение прыжков с места, с короткого разбега, Разучивание основных видов фазы полета. Особенности приземления в прыжках в длину.	6	3
	<b>Самостоятельная работа студентов</b> Составить программу обучения в прыжках в длину, способом «согнув ноги»	2	
Тема 1.7. Техника и методика обучения прыжкам в высоту с разбега	<b>Содержание лекционного занятия</b>		
	1   Анализ техники и методика обучения прыжку в высоту с разбега	4	2
	<b>Практическое занятие</b> Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега. Средства и методы обучения отдельным фазам прыжка и упражнению в целом	6	3
Тема 1.8. Техника и методика обучения метанию мяча с места	<b>Содержание лекционного занятия</b> Анализ техники и методика обучения метанию малого мяча с места	4	2
	<b>Практическое занятие</b> Средства и методы обучения держанию снаряда и его выбрасывания. Средства и методы обучения финальному усилию.	6	3
Тема 1.9. Техника и методика обучения метанию мяча с разбега на дальность	<b>Практическое занятие.</b> Средства и методы обучения метанию мяча с бросковых шагов. Обучение метанию мяча с укороченного и полного разбега. Метание мяча в целом на дальность.	6	3
Тема 1.10 Методика развития физических качеств на уроках	<b>Содержание лекционного занятия</b> Методика развития основных физических качеств. Особенности сочетания интенсивности и объема при развитии физических качеств	4	2
	<b>Практическое занятие</b> Методика развития быстроты и силы на уроках легкой атлетики	4	3
<b>Раздел 2. Особенности обучения видам легкой атлетики.</b>		<b>112</b>	

<b>Правила соревнований</b>			
Тема 2.1 Техника и методика обучения бегу на средние дистанции	<b>Содержание лекционного занятия</b> Анализ техники и методика обучения бега на короткие дистанции	<b>4</b>	2
	<b>Практическое занятие</b> Обучение технике бега на средние дистанции. Обучение технике бега по прямой и по виражу	<b>4</b>	3
Тема 2.2 Техника и методика обучения метанию гранаты.	<b>Содержание лекционного занятия</b> Анализ техники и методика обучения метанию гранаты	<b>4</b>	2
	<b>Практическое занятие</b> Методика обучению метанию гранаты с места способом «из-за спины через плечо». Методика обучения метанию гранаты с бросковых шагов, с укороченного и полного разбега	<b>6</b>	3
Тема 2.3 Правила, организация и проведение спортивных соревнований по легкой атлетике	<b>Содержание лекционного занятия</b> Виды соревнований. Календарь соревнований. Положение о соревнованиях. Правила проведения основных видов легкой атлетики	<b>4</b>	2
Тема 2.4 Техника безопасности, инвентарь и оборудование для занятий легкой атлетикой	<b>Содержание лекционного занятия</b> Техника безопасности при проведении соревнований и занятий по легкой атлетике. Разновидности оборудования для занятий и особенности их эксплуатации.	<b>4</b>	2
	<b>Практическое занятие</b> Особенности использования различного оборудования во время занятий легкой атлетикой. Правила установки стартовых колодок. использования легкоатлетических снарядов.	<b>4</b>	3
Тема 2.5 Техника и методика обучения тройному прыжку с разбега	<b>Содержание лекционного занятия</b> Анализ техники и методика обучения тройному прыжку	<b>4</b>	2
	<b>Практическое занятие</b> Разучивание отдельных фаз тройного прыжка. Специальные упражнения, применяемые для обучения данному виду легкой атлетики	<b>6</b>	3

Тема 2.6 Технология подбора упражнений общей и специальной направленности для занятий по легкой атлетике	<b>Содержание лекционного занятия</b> Характеристика специальных и общеразвивающих упражнений применяемых на занятиях по легкой атлетике.	<b>4</b>	2
	<b>Практическое занятие</b> Применение различных общеразвивающих и специально подготовительных упражнений на занятиях по легкой атлетике.	<b>4</b>	3
Тема 2.7 Организация, содержание и методы проведения учебных занятий по легкой атлетике	<b>Содержание лекционного занятия</b> Формы организации учебной и учебно-тренировочной работы по легкой атлетике в школе. Поурочный график прохождения учебного материала и принцип его составления.	<b>4</b>	2
Тема 2.8 Методика обучения двигательным действиям в урочных формах занятий	<b>Содержание лекционного занятия</b> Анализ техники выполнения двигательных действий в видах легкоатлетических упражнений. Последовательность обучения двигательным действиям	<b>4</b>	2
	<b>Практическое занятие</b> Проведение урока по легкой атлетике	<b>8</b>	3
Тема 2.9 Техника и методика обучения толканию ядра	<b>Содержание лекционного занятия</b> Анализ техники и методика обучения толканию ядра	<b>4</b>	2
	<b>Практическое занятие</b> Ознакомление с техникой толкания ядра. Имитация техники толкания ядра со скачка и с поворота	<b>6</b>	3
Тема 2.10 Техника и методика обучения эстафетному бегу	<b>Содержание лекционного занятия</b> Анализ техники и методика обучения эстафетному бегу	<b>4</b>	2
	<b>Практическое занятие</b> Обучение приему и передаче эстафетной палочки. Обучение технике передачи в зоне передачи. Обучение эстафетному бегу в целом.	<b>4</b>	3
Тема 2.11 Техника и методика обучения кроссовому бегу	<b>Содержание лекционного занятия</b> Анализ техники и методика обучения кроссовому бегу	<b>4</b>	2
	<b>Практическое занятие</b> Изучение техники высокого старта. Бег по пересеченной местности. Обучение технике применения равномерного, переменного методов при обучении данному виду легкой атлетики. Особенности тактической	<b>4</b>	3

	подготовки.		
Тема 2.12 Техника и методика обучения барьерному бегу	<b>Содержание лекционного занятия</b> Анализ техники и методика обучения барьерному бегу	<b>4</b>	2
	<b>Практическое занятие</b> Специальные упражнения барьериста и методика преодоления барьеров.	<b>4</b>	3
Тема 2.13 Методика проведения уроков по легкой атлетике	<b>Содержание лекционного занятия</b> Основные аспекты методики проведения уроков по легкой атлетике в школе	<b>4</b>	2
	<b>Практическое занятие</b> Проведение урока по легкой атлетике	<b>10</b>	3
<b>Всего:</b>		<b>202</b>	

\* - в том числе 2 часа консультации

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

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

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия специализированного спортивного зала.

Спортивный инвентарь: мяч, граната, рулетка, секундомер.

Технические средства обучения: аудио и видеоаппаратура.

Технические средства измерения: секундомер, весы, динамометр.

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

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

##### **Основная литература:**

1. 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). — ISBN 978-5-534-10885-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456869> (дата обращения: 23.10.2020).

2. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453962> (дата обращения: 23.10.2020)

3. 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. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 300 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13356-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457599> (дата обращения: 23.10.2020).

##### **Дополнительная литература:**

1. Артамонова Л.Л., Панфилов О.П., Борисова В.В. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура— М.: «Лань», 2010г.

2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб.пособие - 2-е изд.,перераб.— М.: «Лань», 2010г. 336стр

3. Балашова В.Ф. Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре. Монография – М., 2011 г. 248стр.
4. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2012г.
4. Коваль В.И. Гигиена физического воспитания и спорта (1-е изд.) учебник – М.: «Лань», 2010г. 320стр
5. Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Под ред. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. Электрон.учебник. CD/pdf 2011г.
6. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование (3-е изд., стер.) учеб. Пособие – М., 2011г. 336стр.

### **Интернет-ресурсы:**

1. Электронная библиотечная система «Научная библиотека КГУ»  
<http://www.lib.kursksu.ru/>;
2. Электронно-библиотечная система IPRBooks  
<http://www.iprbookshop.ru/>;
- 3 - Электронная библиотека Юрайт <http://www.biblio-online.ru/>
- 4 Российский образовательный портал  
<http://www.school.edu.ru/default.asp>;
- 5 Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru/>;
- 6 Федеральная университетская компьютерная сеть России  
<http://www.runnet.ru/>;
- 7 - Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru/>.
- 8 - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>
- 9 - <http://uisrussia.msu.ru> – Университетская информационная система «Россия».

## 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)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>- выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</li> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы легкоатлетических упражнений;</li> <li>- выполнять простейшие приемы легкой атлетики;</li> <li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.</li> </ul> <p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.;</li> <li>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li> </ul>	<p>Выполнение индивидуального или группового задания по подготовке реферата. Представление презентаций по темам рефератов;</p> <p>Контроль и оценка индивидуального функционального состояния методом пульсометрии в процессе занятий.</p> <p>Тестирование уровня технической и физической подготовленности.</p> <p>Проектирование и проведение индивидуальных комплексов ОРУ.</p> <p>Наблюдение и оценка оформления и проведения комплексов. Практические задания: Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Изучение оздоровительных видов легкой атлетики. Решение ситуативных педагогических задач.</p> <p>Педагогическое наблюдение</p>



	за техникой выполнения упражнений
--	--------------------------------------