

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 30.10.2023 19:33:30

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



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

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Легкая атлетика»

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 учебный 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 физкультурно-спортивного 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 72 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 60 часов;
самостоятельной работы обучающегося 10 часов
Лекционные занятия, уроки 8 часов
практическая работа 52 часа

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:	60
Лекционные занятия	8
Практические занятия	52
Самостоятельная работа обучающегося (всего) в том числе:	12
Консультации	2
Анализ литературы	10
Итоговая аттестация в форме <i>Экзамена</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Легкая атлетика»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия и самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
Раздел 1. Особенности организации учебно-тренировочного процесса в легкой атлетике		20		
Тема 1.1. Основы спортивной тренировки в легкой атлетике	Содержание лекционного занятия			
	1	Основные принципы спортивной тренировки.	8	2
	2	Особенности планирования спортивной тренировки		2
	3	Основные аспекты планирования годичного цикла подготовки в легкой атлетике		2
	4	Особенности развития физических качеств в легкой атлетике в рамках тренировочного процесса		2
	Самостоятельная работа студентов. Анализ литературы по тематике лекционного занятия		12*	
Раздел 2 Развитие основных физических качеств в легкой атлетике в рамках учебно-тренировочного		52		

процесса			
Тема 2.1. Повышение уровня развития быстроты в легкой атлетике	Практическое занятие Развитие быстроты с помощью повторного, переменного, интервального методов. Применение соревновательного метода. метода кругов тренировки. Составление комплексов физических упражнений легкоатлетической направленности для развития быстроты с учетом избранного вида легкой атлетики.	12	3
Тема 2.2. Повышение уровня развития силы в легкой атлетике	Практические занятия Разучивание средств направленного развития силовых способностей в легкой атлетике с учетом избранного вида спорта. Характеристика положительного и отрицательного переноса качества силы при выполнении различных легкоатлетических упражнений. Составление комплекса направленного развития силовых способностей с учетом избранного вида легкой атлетики.	12	3
Тема 2.3. Повышение уровня развития выносливости в легкой атлетике	Практическое занятие Развитие выносливости с помощью повторного, переменного, интервального методов. Применение соревновательного метода, метода круговой тренировки. Особенности развития выносливости в видах, где данное качество является ведущим и не относится к таковым. Особенности составления комплексов направленного развития выносливости с учетом избранного вида легкой атлетики.	12	3
Тема 2.4 Повышение			

уровня скоростно-силовых способностей в легкой атлетике	Практическое занятие Развитие скоростно-силовых способностей с помощью повторного, переменного, интервального методов. Применение соревновательного метода. метода кругов тренировки. Особенности развития скоростно-силовых способностей с учетом избранного вида спорта. Составление комплексов направленного развития скоростно-силовых способностей с учетом избранного вида спорта.	8	3
Тема 2.5 Совершенствование техники избранного вида легкой атлетики	Практическое занятие Совершенствование техники избранного вида спорта. Совершенствование отдельных фаз техники, а также упражнения в целом. Характеристика основных ошибок, допускаемых при выполнении соревновательного упражнения и методика их исправления. Составление комплексов упражнений направленных на разучивание отдельных фаз основного соревновательного упражнения и в полной координации.	8	3
	Всего	72	

* включая 2 часов консультаций

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/;](http://www.lib.kursksu.ru/)

2. Электронно-библиотечная система IPRBooks
[http://www.iprbookshop.ru/;](http://www.iprbookshop.ru/)

3 - Электронная библиотека Юрайт <http://www.biblio-online.ru/>

4 Российский образовательный портал
[http://www.school.edu.ru/default.asp;](http://www.school.edu.ru/default.asp)

5 Научная электронная библиотека [http://elibrary.ru/;](http://elibrary.ru/)

6 Федеральная университетская компьютерная сеть России
[http://www.runnet.ru/;](http://www.runnet.ru/)

7 - Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" [http://window.edu.ru/.](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 «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

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