

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 25.09.2024 19:55:43

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac7da143f415362ffaf0ee37e73fa19

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

Колледж коммерции, технологий и сервиса

*Методические рекомендации к практическим занятиям
по дисциплине «Легкая атлетика»*

Специальность 49.02.01 Физическая культура



Разработчик: Анпилогов И.Е.
к.п.н., доцент, доцент кафедры
медико-биологических дисциплин,
оздоровительной и адаптивной
физической культуры

ФГБОУ ВО «Курский государственный университет»

2024

Пояснительная записка

Программа дисциплины «Легкая атлетика» предназначена для изучения видов легкой атлетики в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена. Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Легкая атлетика», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом

Содержание программы «Легкая атлетика» направлено на достижение следующих **целей:**

- • 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 обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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 3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях

ОК 4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 5 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста

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 7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

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.

Литература:

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.
5. Коваль В.И. Гигиена физического воспитания и спорта (1-е изд.) учебник – М.: «Лань», 2010г. 320стр
6. Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Под ред. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. Электрон.учебник. CD/pdf 2011г.
7. 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».

Общие требования к практическим занятиям

Практические занятия, являясь основной формой обучения, имеют ряд особенностей, отличающих их от всех других форм физической культуры:

1) содержание практических занятий включает в себя разучивание и совершенствование отдельных упражнений, приемов и действий; изучение основных способов и методов проведения физических качеств; формирование и совершенствование методических знаний, умений и навыков;

2) практические занятия проводятся в сетке расписания занятий и не могут быть отменены;

3) в процессе практических совершенствуются навыки, но и развиваются физические, морально-волевые и психологические качества.

При организации и проведении практических занятий по легкой атлетике необходимо учитывать следующее:

- выполнение легкоатлетических предполагает достижение предельных и максимальных нагрузок; большинство упражнений требует максимальной амплитуды движений в минимальный промежуток времени, что обуславливает обязательное проведение тщательной разминки;

- занятия проводятся, как правило, на открытом воздухе, в любых погодных и климатических условиях;

- подготовка мест для занятий не требует больших затрат, при этом могут использоваться самые разнообразные подручные средства, особенности рельефа местности, естественные и искусственные препятствия;

- при хорошей организации занятий легкоатлетическими упражнениями может заниматься одновременно большое количество обучаемых;

- специфика проведения занятий на открытом воздухе, насыщенность достаточно сложными упражнениями и высокая физическая нагрузка при часто встречающейся неоднородности в уровне физической подготовленности обучаемых предполагают широкое использование индивидуального под-

хода в обучении, внесение определенных изменений по ходу занятий (время разминки, нагрузка упражнений и др.) и тщательный контроль за состоянием занимающихся;

- практические занятия по легкой атлетике всегда решают определенные образовательные и воспитательные задачи.

Рекомендации по организации практических занятий

Основной формой практических занятий является групповое занятие по легкой атлетике, изучение которых составляет основную задачу дисциплины.

Структура организации практических занятий студентов включает следующие элементы:

1. Подготовительная часть практического занятия

Задачами подготовительной части (10–25 мин.) являются:

- 1) организация занимающихся;
- 2) подготовка организма обучаемых к работе в основной части занятия.

Основные средства для решения первой задачи: построение, проверка по списку, краткое объяснение содержания и задач занятия, упражнения на внимание.

Основные средства для решения второй задачи:

Ввиду достаточной объемности и важности второй задачи, целесообразно разделить ее решение на три последовательных этапа:

- 1) "разогревание" организма обучаемых;
- 2) развитие гибкости (подвижности суставов, повышение эластичности мышц и связок);
- 3) подготовка опорно-двигательного аппарата к нагрузкам основной части занятия.

2. Основная часть практического занятия

Задачами основной части являются:

- 1) развитие физических качеств;

2) освоение и совершенствование двигательных и профессионально-прикладных навыков;

3) формирование методических и теоретических знаний, умений, навыков;

4) воспитание обучаемых, развитие у них волевых качеств, уверенности в своих силах, способности к коллективному взаимодействию.

В основную часть практического занятия, как правило, должны включаться изучение техники одного из видов бега (гладкого или с препятствиями), прыжков, метаний или совершенствование в их выполнении.

Количество видов, включаемых в занятие, а также время, отводимое для них, зависят от продолжительности урока. При одночасовом занятии (в школе) в основную часть могут быть включены бег на короткие дистанции, прыжки в длину и бег на средние дистанции. При этом время распределяется следующим образом: на подготовительную часть, проводимую в составе группы (класса), – 5 мин., основную – 36 мин., заключительную – 4 мин.

Если в основную часть занятия включен бег на выносливость (средние или длинные дистанции) и упражнения скоростно-силового характера, вначале разучиваются или совершенствуются скоростно-силовые виды (спринт, прыжки и метания).

При достаточном количестве подготовленных мест занятий и инвентаря основную часть можно проводить следующим образом: вначале две группы занимаются прыжками, третья – метанием, затем производится смена мест занятий, а в конце основной части – изучение техники или тренировка бега на длинные дистанции, которые проводятся в составе целой группы.

Включение в занятие трех легкоатлетических видов (бега, прыжков, метаний) и чередование обучения и тренировки в беге на короткие, средние и длинные дистанции обеспечивают гармоничное всестороннее развитие основных физических качеств человека – силы, быстроты и выносливости.

Вместе с тем необходимо помнить, что большое внимание в ходе занятий должно быть уделено профессионально значимым упражнениям, а также

тем физическим качествам (двигательным навыкам), которые наиболее слабо развиты у обучаемых.

При двухчасовом (90-минутном) занятии соответственно увеличивается время на подготовительную (до 15–25 мин.), основную (до 58–70 мин.) и заключительную (до 5–7 мин.) части.

3. Заключительная часть практического занятия

Задачами заключительной части занятия являются:

- 1) приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние;
- 2) подведение итогов занятия.

Первая задача решается следующими средствами: медленный бег и ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление мышц. Это необходимо в связи с тем, что в результате тренировки в беге, проводимой, как правило, в конце основной части занятия, физическая нагрузка значительно повышается.

Плавное ее снижение – основная задача заключительной части.

В зависимости от величины тренировочной нагрузки основной части занятия обучаемые выполняют медленный бег, ходьбу до 3 мин. в составе группы на дистанцию до 200 – 400 м.

Для решения второй задачи заключительной части занятия по окончании бега и ходьбы руководитель выстраивает группу в одну или две шеренги и делает краткий разбор занятия, дает указания по организации самостоятельной работы. В частности, он отмечает:

- в каком объеме выполнены поставленные перед занятием задачи;
- кто из обучаемых наиболее отличился;
- какие оценки получены на занятии (результаты выполнения упражнений);
- общие недостатки и называет фамилии наименее подготовленных обучаемых;
- дает задание для самостоятельной работы;

□ отвечает на вопросы обучаемых.

Управление группой и поддержание дисциплины на практических занятиях – основа предупреждения травматизма. Основное средство – требовательность преподавателя к правильности и своевременности исполнения распоряжений. Необходимо требовать от занимающихся точного выполнения учебных заданий, например, если дано задание пробежать отрезок дистанции с определенной скоростью, то обучающиеся должны бежать именно столько метров и именно так, как распорядился руководитель.

Практические занятия на тему: «Повышение уровня развития быстроты в легкой атлетике»

Цели и задачи:

- Освоение упражнений легкоатлетической направленности способствующих развитию быстроты;
- Развитие быстроты в легкой атлетике с учетом избранного вида легкоатлетических упражнений;
- Формирование навыков применения повторного, переменного, интервального методов при развитии быстроты в легкой атлетике.

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. Коваль В.И. Гигиена физического воспитания и спорта (1-е изд.) учебник – М.: «Лань», 2010г. 320стр
2. Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Под ред. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. Электрон.учебник. CD/pdf 2011г.
3. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование (3-е изд., стер.) учеб. Пособие – М., 2011г. 336стр.

План:

1. Развитие быстроты с помощью повторного, переменного, интервального методов.
2. Применение соревновательного метода. метода кругов тренировки.
3. Составление комплексов физических упражнений легкоатлетической направленности для развития быстроты с учетом избранного вида легкой атлетики

Практические занятия на тему: «Повышение уровня развития силы в легкой атлетике»

Цели и задачи:

- определение роли и места силовых способностей в подготовке легкоатлетов, специализирующихся в различных видах;
- Освоение упражнений легкоатлетической направленности способствующих развитию силовых способностей;
- Формирование навыков применения повторного, переменного, интервального методов при развитии силовых способностей в легкой атлетике.

Основные источники:

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. Коваль В.И. Гигиена физического воспитания и спорта (1-е изд.) учебник – М.: «Лань», 2010г. 320стр
2. Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Под ред. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. Электрон.учебник. CD/pdf 2011г.
3. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование (3-е изд., стер.) учеб. Пособие – М., 2011г. 336стр.

План:

1. Разучивание средств направленного развития силовых способностей в легкой атлетике с учетом избранного вида спорта.
2. Характеристика положительного и отрицательного переноса качества силы при выполнении различных легкоатлетических упражнений.
3. Составление комплекса направленного развития силовых способностей с учетом избранного вида легкой атлетики

Семинарские занятия на тему: «Повышение уровня развития выносливости в легкой атлетике»

Цели и задачи:

- определение роли и места выносливости, как физического качества, в подготовке легкоатлетов, специализирующихся в различных видах;
- освоение упражнений легкоатлетической направленности, способствующих развитию выносливости;
- формирование навыков применения повторного, переменного, интервального методов при развитии выносливости в легкой атлетике.

Основные источники:

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. Коваль В.И. Гигиена физического воспитания и спорта (1-е изд.) учебник – М.: «Лань», 2010г. 320стр

2. Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Под ред. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. Электрон.учебник. CD/pdf 2011г.

Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование (3-е изд., стер.) учеб. Пособие – М., 2011г. 336стр

План:

1. Развитие выносливости с помощью повторного, переменного, интервального методов.

2. Применение соревновательного метода, метода круговой тренировки.
3. Особенности развития выносливости в видах, где данное качество является ведущим и не относится к таковым.
4. Особенности составления комплексов направленного развития выносливости с учетом избранного вида легкой атлетики

Практические занятия на тему: «Повышение уровня скоростно-силовых способностей в легкой атлетике»

Цели и задачи:

- определение роли и места скоростно-силовых способностей в подготовке легкоатлетов, специализирующихся в различных видах;
- освоение упражнений легкоатлетической направленности, способствующих развитию скоростно-силовых способностей;
- формирование навыков применения повторного, переменного, интервального методов при развитии скоростно-силовых способностей в легкой атлетике.

Основные источники:

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. Коваль В.И. Гигиена физического воспитания и спорта (1-е изд.) учебник – М.: «Лань», 2010г. 320стр
2. Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Под ред. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. Электрон.учебник. CD/pdf 2011г.
3. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование (3-е изд., стер.) учеб. Пособие – М., 2011г. 336стр

План:

1. Развитие скоростно-силовых способностей с помощью повторного, переменного, интервального методов.
2. Применение соревновательного метода. метода кругов тренировки.
3. Особенности развития скоростно-силовых способностей с учетом избранного вида спорта.
4. Составление комплексов направленного развития скоростно-силовых способностей с учетом избранного вида спорта

Практические занятия на тему: «Совершенствование техники избранного вида легкой атлетики»

Цели и задачи:

- определение роли и места уровня освоения техники соревновательного упражнения в подготовке легкоатлетов, специализирующихся в различных видах;
- освоение упражнений легкоатлетической направленности, способствующих развитию техники выполнения основного соревновательного упражнения;
- формирование навыков применения повторного, переменного, интервального методов при повышении уровня технической подготовленности в легкой атлетике.

Основные источники:

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 образо-

вание). — 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. Коваль В.И. Гигиена физического воспитания и спорта (1-е изд.) учебник – М.: «Лань», 2010г. 320стр
2. Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Под ред. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. Электрон.учебник. CD/pdf 2011г.
3. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование (3-е изд., стер.) учеб. Пособие – М., 2011г. 336стр

План:

1. Совершенствование техники избранного вида спорта.
2. Совершенствование отдельных фаз техники, а также упражнения в целом.
3. Характеристика основных ошибок, допускаемых при выполнении соревновательного упражнения и методика их исправления.
4. Составление комплексов упражнений направленных на разучивание отдельных фаз основного соревновательного упражнения и в полной координации