

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждения высшего образования «Чурапчинский государственный институт  
физической культуры и спорта»

УТВЕРЖДАЮ  
Ректор  
\_\_\_\_\_ Готовцев И.И.  
\_\_\_\_\_ 2023 г.

## Легкая атлетика

### рабочая программа дисциплины

Закреплена за **спортивной подготовки и национальных видов спорта**  
Учебный план УОР 1 курс 23-24г.plx  
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Квалификация **Педагог по физической культуре и спорту**  
Форма обучения **очная**  
Общая трудоемкость **40 часов**

Часов по учебному плану 40  
в том числе:  
аудиторные занятия 36  
самостоятельная работа 3  
часов на контроль 1

Виды контроля в семестрах:  
экзамен 3

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2(1.2)		3(2.1)		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	6	6			6	6
Практические	14	14	16	16	30	30
Итого ауд.	20	20	16	16	36	36
Сам. работа	2	2	1	1	3	3
Часы на контроль			1	1	1	1
Итого					40	43

Разработчик(и):

Преподаватель Пьянзин Андрей Иванович \_\_\_\_\_

Преподаватель Константинов Гаврил Алексеевич \_\_\_\_\_

Преподаватель Сивцева Клавдия Васильевна \_\_\_\_\_

Рецензент(ы):

Рабочая программа дисциплины

Легкая атлетика

разработана в соответствии с ФГОС СПО:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (уровень подготовки кадров высшей квалификации). (приказ Минобрнауки России от 11.11.2022 г. № 968)

составлена на основании учебного плана:

по специальности 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

утвержденного Учёным советом ФГБОУ ВО Чурапчинский ГИФКиС

05.06.2023 протокол № 1.

Рабочая программа одобрена на заседании Педагогического совета

Протокол от 28.06.2023 № 8

Срок действия программы: 2023-2027 уч.г.

Проректор по УР Коркин Е.В. \_\_\_\_\_

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина ориентирует на формирование системы знаний, умений и действий в области теории и методики обучения легкоатлетическим упражнениям, необходимых будущему тренеру и преподавателю физической культуры.

Цель данного курса – подготовка высококвалифицированных специалистов по легкой атлетике для педагогической и тренерской деятельности во всех типах образовательных учреждений, в организациях, на предприятиях различной формы, в сборных командах по легкой атлетике различного уровня, а также управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Весь учебно-воспитательный процесс курса призван обеспечить формирование устойчивого интереса к легкой атлетике, воспитание профессионально значимых качеств личности, освоение необходимых знаний, умений и навыков, а также профессионального методического мышления, стимулирование творчества и развитие исследовательских способностей.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	ОПЦ
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Теория и история физической культуры и спорта
2.1.2	Организация спортивно массовых соревнований и мероприятий по выполнению
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий и занятий по виду спорта с населением различных возрастных групп
2.2.2	Производственная практика
2.2.3	Производственная практика

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОК 04: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде**

**ПК 1.1: Планировать и анализировать физкультурно- спортивную работу.**

**ПК 2.1: Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно- спортивной работы.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	ПК-1 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки. (С/02.6, D/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки
3.1.2	Профессиональный стандарт «Тренер», утвержденный Минтруда России от 28марта 2019 г. №191н; □
3.1.3	- основные принципы, средства и методы спортивной тренировки, основные виды подготовки в спорте;
3.1.4	- организацию и структуру спортивной подготовки;
3.1.5	- основные этапы многолетней подготовки спортсмена, основы цикличности тренировочного процесса;
3.1.6	- определение понятий «управление», «моделирование», «планирование», «контроль», «отбор», «прогнозирование» в спорте;
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	ПК-1 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки. (С/02.6, D/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки
3.2.2	Профессиональный стандарт «Тренер», утвержденный Минтруда России от 28марта 2019 г. №191н; □
3.2.3	

3.2.4	планировать содержание тренировочных занятий на основе рекомендаций федерального стандарта спортивной подготовки с учетом уровня подготовленности спортсменов, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий;
-------	--

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	<b>Раздел 1. Введение в легкую атлетику. 2</b>					
1.1	<p>Определение легкой атлетики как вида спорта. Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Значение данной дисциплины в системе профессиональной подготовки специалиста по физической культуре. Оздоровительное и прикладное значение занятий бегом, ходьбой, прыжками и метаниями. Массовость - одна из основ спортивного мастерства. Связь видов легкой атлетики с другими видами спорта. /СР/</p>	2	1		Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л2.1,Л2.2,Л3.1	
	<b>Раздел 2. История легкой атлетики.2</b>					
2.1	<p>Возникновение легкоатлетических упражнений. История древней легкой атлетики. Олимпийские игры древности. Современное развитие легкоатлетического спорта. Этапы эволюции техники и методов тренировки. Легкая атлетика в дореволюционной России. Кружки любителей, первые соревнования. Уровень результатов. Этапы развития отечественной легкой атлетики. Участие в международных соревнованиях. Олимпийские игры. Современное состояние легкой атлетики. Тенденции дальнейшего развития легкой атлетики. /Лек/</p>	2	2		Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л2.1,Л2.2,Л3.1	

2.2	<p>Возникновение легкоатлетических упражнений. История древней легкой атлетики. Олимпийские игры древности. Современное развитие легкоатлетического спорта. Этапы эволюции техники и методов тренировки. Легкая атлетика в дореволюционной России. Кружки любителей, первые соревнования. Уровень результатов. Этапы развития отечественной легкой атлетики. Участие в международных соревнованиях. Олимпийские игры. Современное состояние легкой атлетики. Тенденции дальнейшего развития легкой атлетики. /СР/</p>	2	1		Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л2.1,Л2.2,Л3.1	
	<b>Раздел 3. Основы техники легкоатлетических упражнений.2</b>					
3.1	<p>Понятие о технике легкоатлетических упражнений. Техника – отражение диалектической связи формы и содержания движения. Основа техники как совокупность звеньев кинематической, динамической и ритмической структур движения. Определяющее (ведущее) звено техники. Второстепенные детали и индивидуальные способности (стиль). Обоснование техники с позиции механики и биологии. Использование мышечных сил: направление, импульс силы и наращивание скорости движения. Фиксация опорных звеньев. Значение техники для достижения спортивного результата./Лек/</p>	2	1		Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л2.1,Л2.2,Л3.1	
3.2	<p>Понятие о технике легкоатлетических упражнений. Техника – отражение диалектической связи формы и содержания движения. Основа техники как совокупность звеньев кинематической, динамической и ритмической структур движения. Определяющее (ведущее) звено техники. Второстепенные детали и индивидуальные способности (стиль). Обоснование техники с позиции механики и биологии. Использование мышечных сил: направление, импульс силы и наращивание скорости движения. Фиксация опорных звеньев. Значение техники для достижения спортивного результата./СР/</p>	2	0		Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л2.1,Л2.2,Л3.1	
	<b>Раздел 4. Основы техники ходьбы и бега.2</b>					

4.1	<p>Ходьба и бег – естественные способы передвижения человека. Цикличность, фа-зы движения в течение цикла (двойного шага). Периоды одиночной, двойной опоры и полета. Взаимодействие внутренних и внешних сил. Путь движения общего центра масс. Скорость, длина, частота шагов. Значение инерции. Положение туловища, голо-вы. Основные угловые параметры. Дыхание. Анализ кинограмм ходьбы и бега на различные дистанции. Изменение угловых параметров. Темп, скорость, условное разделение дистанции на части – старт, старто-вый разгон, бег по дистанции, финиширование. Варианты техники. Индивидуальные особенности. Эффективность вариантов техники. Отличительные особенности бега и ходьбы. Чередование периодов опоры и по-лета. Сочетание маховых движений с отталкиванием. Движение бегуна в фазе полета. Основные варианты постановки стопы на грунт. Момент вертикали. Отталкивание. /Лек/</p>	2	1		Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л2.1,Л2.2,Л3.1	
-----	---	---	---	--	-------------------------------	--

4. 2	<p>Спортивная ходьба. Обучение спортивной ходьбе: овладение элементами техники движений и техникой ходьбы в целом. Положение туловища и головы, движение рук и ног. Цикл двойного шага. Дыхание при ходьбе. Последовательное овладение техникой специальных и подводящих упражнений. Специальные упражнения, обеспечивающие развитие физических качеств применительно к спортивной ходьбе. Особенности техники и методики обучения, обусловленные возрастными возможностями обучающихся.</p> <p>Бег на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега: овладение свободным, естественным бегом. Правильное положение туловища, головы, таза, работа рук и ног. Дыхание при беге. Последовательное овладение основными подводящими и специальными упражнениями для выполнения свободного, естественного бега. Специальные упражнения, обеспечивающие развитие физических качеств, необходимых для бега на средние и длинные дистанции. Обучение высокому старту и ускорению. Овладение сменой темпа при непрерывном беге.</p> <p>Бег на короткие дистанции. Обучение технике спринта. Овладение быстрым бегом без излишнего напряжения. Ускорения. Бег по повороту. Разновидности низкого старта, исходное положение по командам «На старт» и «Внимание», реакция на сигнал, финиширование.</p> <p>Последовательное овладение техникой подводящих и специальных упражнений. Специальные упражнения, обеспечивающие развитие физических качеств применительно к спринтерскому бегу.</p> /Пр/	2	5		Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л2.1,Л2.2,Л3.1	
	<b>Раздел 5. Основы техники прыжков.2</b>					

5.1	<p>Виды прыжков. Составные части прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление. Механизм отталкивания. Значение маховых движений. Сложение скорости при разбеге и отталкивании. Угловые параметры. Начальная скорость вылета. Траектория движения центра масс в полете. Движения прыгуна в полете и их значение. Приземление в различных прыжках. Динамические нагрузки. Анализ кинограмм. Циклография. Измерение параметров, углов, скорости, ускорений. Варианты техники. Динамические нагрузки в различных прыжках. Стабильность техники. Тенденции развития техники прыжков. Основные показатели техники в легкоатлетических прыжках. Анализ основ техники на примере прыжка в длину, прыжка в высоту, тройного прыжка, прыжка с шестом. Последовательность анализа.</p> <p>/Лек/</p>	2	0		Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л2.1,Л2.2,Л3.1	
5.2	<p>Прыжок в длину. Обучение технике прыжков в длину с разбега. Последовательное овладение техникой основных подводящих и специально-подготовительных упражнений. Овладение техникой прыжка в целом (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, движения в полете при способах «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы», приземление). Специальные упражнения, обеспечивающие физическую готовность прыгуна в длину. Прыжок в высоту. Обучение технике прыжка в высоту с разбега. Последовательное овладение основными подводящими и специально-подготовительными упражнениями. Овладение техникой связок «разбег – отталкивание», «отталкивание – переход планки – приземление». Выполнение прыжка в целом (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, взлет, переход планки, приземление). Переход планки способом «перешагивание», и способом «фосбюри-флоп». Специальные упражнения, обеспечивающие воспитание физических качеств применительно к прыжку в высоту.</p> <p>/Пр/</p>	2	4		Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л2.1,Л2.2,Л3.1	

	<b>Раздел 6. Основы техники метаний.2</b>					
6.1	<p>Виды метаний. Дальность полета и факторы, ее определяющие. Начальная скорость вылета, угол вылета, угол «атаки». Угол местности. Длина пути приложения усилий метателя к снаряду. Наибольшее ускорение и выпуск в правильном положении. Сопротивление воздуха. Фазы метания, работа групп мышц. Анализ техники по кинограммам и видеозаписям. Циклография. Структурный анализ видов метаний. Качественные характеристики.</p> <p>Индивидуальные особенности в каждом виде метаний. Тенденции развития техники метаний в будущем.</p> <p>Основные показатели техники в легкоатлетических метаниях. Значение ведущих фаз и их связь с предыдущими и последующими частями движения. Анализ основ техники на примере толкания ядра, метания копья, метания диска и метания молота.</p> <p>/СР/</p>	2	0		Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л2.1,Л2.2,Л3.1	
6.2	<p>Метание копья. Обучение технике метания. Последовательное применение специально-подготовительных упражнений. Держание снаряда. Правильный выпуск снаряда. Разбег и подготовка к броску. Финальное усилие и выпуск снаряда под оптимальным углом при метании с разбега. Специальные упражнения, обеспечивающие физическую готовность. Толкание ядра. Обучение технике толкания ядра. Держание снаряда, исходное положение, предварительные движения, старт и стартовый разгон, использование маховых движений. Исходное положение перед финальным усилием. Финальное усилие. Сохранение равновесия после выпуска снаряда. Специальные упражнения для овладения техникой. Специальные упражнения для развития физических качеств, необходимых толкателю ядра./Пр/</p>	2	4		Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л2.1,Л2.2,Л3.1	
	<b>Раздел 7. Судейство соревнований по бегу и ходьбе.2</b>					

7.1	Подготовка мест соревнований по спортивной ходьбе и бегу. Судейские бригады. Организация работы бригады судей. Конкретизация работы каждого судьи: обязанности судей на старте, стартера, судей на финише, судей-хронометристов, судей на дистанции и т.д. оформление рабочей судейской документации. Определение победителей забегов, составление финальных забегов. Судейство кроссов и соревнований, при-водящихся вне стадиона./Лек/	2	0		Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л2.1,Л2.2,Л3.1	
7.2	Подготовка мест соревнований по спортивной ходьбе и бегу. Судейские бригады. Организация работы бригады судей. Конкретизация работы каждого судьи: обязанности судей на старте, стартера, судей на финише, судей-хронометристов, судей на дистанции и т.д. оформление рабочей судейской документации. Определение победителей забегов, составление финальных забегов. Судейство кроссов и соревнований, при-водящихся вне стадиона./СР/	2	0		Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л2.1,Л2.2,Л3.1	
<b>Раздел 8. Судейство соревнований по прыжкам и метаниям.2</b>						

8. 1	<p>Правила соревнований по прыжкам и метаниям. Подготовка мест соревнований. Инвентарь. Судейская бригада. Обязанности старшего судьи на виде, секретаря, судей-измерителей. Информация. Ведение протокола. Правила проведения квалификационных соревнований, порядок выполнения попыток. Определение участников финала. Определение победителей соревнований при равенстве результатов в прыжках в высоту и с шестом и в соревнованиях, где результат определяется по расстоянию.</p> <p>Заполнение протокола соревнований по прыжкам и метаниям. Определение победителя соревнований. Заполнение протокола хронометрирования, финишной карточки, оформление итогового протокола. Работа секретариата соревнований с документацией. Работа рефери соревнований. Подача апелляций.</p> <p>Обязанности старших судей на видах. Обязанности секретаря, судей на виде. Судей измерителей. Составление финальных забегов в соревнованиях по спринту. Решение спорных вопросов, возникающих в ходе соревнований. Ход проверки спортивных снарядов, используемых участниками соревнований/Лек/</p>	2	1		Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л2.1,Л2.2,Л3.1	
------	--	---	---	--	-------------------------------	--

8.2	<p>Правила соревнований по прыжкам и метаниям. Подготовка мест соревнований. Инвентарь. Судейская бригада. Обязанности старшего судьи на виде, секретаря, судей-измерителей. Информация. Ведение протокола. Правила проведения квалификационных соревнований, порядок выполнения попыток. Определение участников финала. Определение победителей соревнований при равенстве результатов в прыжках в высоту и с шестом и в соревнованиях, где результат определяется по расстоянию. Заполнение протокола соревнований по прыжкам и метаниям. Определение победителя соревнований. Заполнение протокола хронометрирования, финишной карточки, оформление итогового протокола. Работа секретариата соревнований с документацией. Работа рефери соревнований. Подача апелляций. Обязанности старших судей на видах. Обязанности секретаря, судей на виде. Судей измерителей. Составление финальных забегов в соревнованиях по спринту. Решение спорных вопросов, возникающих в ходе соревнований. Ход проверки спортивных снарядов, используемых участниками соревнований/СР/</p>	2	0		Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л2.1,Л2.2,Л3.1	
	<b>Раздел 9. Учебный урок и учебно-тренировочное занятие.2</b>					

9.1	<p>Структура урока по легкой атлетике. Цели и задачи урока, длительность урока и его частей. Содержание частей урока и их взаимосвязь. Плотность урока и эффектив-ность.</p> <p>Легкоатлетические упражнения в уроке, их место, объем, акценты. Особенности тренировочного занятия, его отличие от учебного урока. Индивидуальные занятия. Конспекты и планы урока и тренировки. Подбор упражнений подготовительной части и их дозировка.</p> <p>Специфика построения занятий в группах видов легкой атлетики. Страховка. Контроль самочувствия. Выявление ошибок. Основные и сопутствующие ошибки. Взаимосвязь уровня физической подготовленности с качеством усвоения двигательных навыков. Значение возрастных особенностей. Варианты построения урока в зависимости от возраста и уровня физического развития занимающихся.</p> <p>/Лек/</p>	2	1		Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л2.1,Л2.2,Л3.1	
9.2	<p>Структура урока по легкой атлетике. Цели и задачи урока, длительность урока и его частей. Содержание частей урока и их взаимосвязь. Плотность урока и эффектив-ность.</p> <p>Легкоатлетические упражнения в уроке, их место, объем, акценты. Особенности тренировочного занятия, его отличие от учебного урока. Индивидуальные занятия. Конспекты и планы урока и тренировки. Подбор упражнений подготовительной части и их дозировка.</p> <p>Специфика построения занятий в группах видов легкой атлетики. Страховка. Контроль самочувствия. Выявление ошибок. Основные и сопутствующие ошибки. Взаимосвязь уровня физической подготовленности с качеством усвоения двигательных навыков. Значение возрастных особенностей. Варианты построения урока в зависимости от возраста и уровня физического развития занимающихся.</p> <p>/Пр/</p>	2	1		Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л2.1,Л2.2,Л3.1	

9.3	<p>Структура урока по легкой атлетике. Цели и задачи урока, длительность урока и его частей. Содержание частей урока и их взаимосвязь. Плотность урока и эффективность.</p> <p>Легкоатлетические упражнения в уроке, их место, объем, акценты. Особенности тренировочного занятия, его отличие от учебного урока. Индивидуальные занятия. Конспекты и планы урока и тренировки. Подбор упражнений подготовительной части и их дозировка.</p> <p>Специфика построения занятий в группах видов легкой атлетики. Страховка. Контроль самочувствия. Выявление ошибок. Основные и сопутствующие ошибки. Взаимосвязь уровня физической подготовленности с качеством усвоения двигательных навыков. Значение возрастных особенностей. Варианты построения урока в зависимости от возраста и уровня физического развития занимающихся.</p> <p>/СР/</p>	2	0		Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л2.1,Л2.2,Л3.1	
	<b>Раздел 10. Техника бега на короткие дистанции. Методика обучения. 6</b>					
10.1	<p>Бег на короткие дистанции. Дальнейшее обучение технике бега на короткие дистанции (разновидности старта, умение сосредотачиваться перед стартом). Исходное положение на старте, стартовое ускорение. Спринтерский бег на длинных отрезках. Бег по повороту. Специальные упражнения для овладения техникой бега на короткие дистанции. Развитие качеств, необходимых спринтеру. Особенности методики преподавания бега на короткие дистанции разному возрастному контингенту занимающихся./Пр/</p>	3	3		Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л2.1,Л2.2,Л3.1	
	<b>Раздел 11. Техника бега на средние и длинные дистанции. Методика обучения. 6</b>					
11.1	<p>Бег на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники бега по до-рожке, по твердому и мягкому грунту, в гору, под гору. Преодоление естественных препятствий при беге на местности. Применение специальных упражнений./Пр/</p>	3	2		Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л2.1,Л2.2,Л3.1	
	<b>Раздел 12. Техника прыжка в высоту. Методика обучения.</b>					

12. 1	Прыжок в высоту. Дальнейшее обучение технике прыжка в высоту с разбега. Последовательность овладения связками техники: «разбег – отталкивание», «разбег – отталкивание – взлет», «отталкивание – взлет – переход через планку способом «фосбюри-флоп». Специальные упражнения. Целостное выполнение техники прыжка способом «флоп». Специальные упражнения для развития двигательных качеств прыгуна в высоту./Пр/	3	1		Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л2.1,Л2.2,Л3.1	
	<b>Раздел 13. Техника толкания ядра. Методика обучения. 6</b>					
13. 1	Толкание ядра. Обучение технике толкания ядра. Держание снаряда, исходное положение, предварительные движения, старт и стартовый разгон, использование маховых движений. Исходное положение перед финальным усилием. Финальное усилие. Сохранение равновесия после выпуска снаряда. Специальные упражнения для овладения техникой. Специальные упражнения для развития физических качеств, необходимых толкателю ядра./Пр/	3	1		Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л2.1,Л2.2,Л3.1	
	<b>Раздел 14. Техника метания копья. Методика обучения. 6</b>					
14. 1	Метание копья. Совершенствование техники метания. Совершенствование разбега и перехода к «бросковым шагам». Отведение копья при правильном его положении. Выполнение финального усилия и точного выпуска снаряда. Целостное выполнение всей техники метания на оптимальной скорости разбега. /Пр/	3	1		Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л2.1,Л2.2,Л3.1	
	<b>Раздел 15. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в учебных заведениях. 6</b>					

15. 1	<p>Методические особенности организации и проведения школьных и вузовских соревнований. Виды легкой атлетики, рекомендуемые для включения в программу соревнований школьников различного возраста, допустимые нагрузки. Организационные особенности соревнований в учебной группе (классе), курсе (параллели классов). Организация соревнований (первенство, спартакиада) в масштабе школы, факультета, вуза. Оргкомитет, подготовка положения. Разработка программы. Судейская коллегия. Итоги. Отчет. Примеры составления положения соревнований для школьников. Составление программы соревнований для разного контингента школьников. Написание отчета о соревновании. /Пр/</p>	3	2		Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л2.1,Л2.2,Л3.1	
	<b>Раздел 16. Основы обучения легкоатлетическим упражнениям.</b>					
16. 1	<p>Обучение легкоатлетическим упражнениям как педагогический процесс. Принципы и методы обучения. Способы и приемы обучения двигательным действиям (формирование двигательных умений и навыков). Этапы обучения двигательным действиям. Возрастные особенности занимающихся. Контроль и оценка эффективности обучения. Предупреждение и методы исправления ошибок. Методика организации предстоящего учебного занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- программирование учебного материала;</li> <li>- программирование деятельности обучающихся по освоению материала;</li> <li>- программирование собственной деятельности преподавателя (тренера) на уроке.</li> </ul> <p>Формирование двигательных умений и навыков. Знание и учет возрастных особенностей организма – необходимая предпосылка для правильного процесса преподавания легкоатлетических упражнений в школе и вузе. Роль демонстрации легкоатлетических упражнений в успешном освоении материала. /Пр/</p>	3	2		Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л2.1,Л2.2,Л3.1	

	<b>Раздел 17. Легкоатлетические упражнения в программе дошкольных учреждений.</b>					
17.1	<p>Ответственная роль начального звена в системе физического воспитания. До-школьный возраст как период наиболее высоких темпов физического развития. Ис-пользование ходьбы, бега, прыжков для укрепления опорно-двигательного аппарата и функционального развития. Формы занятий. Метод игр. Частота и продолжительность занятий (нагрузка) в младших и старших группах детского сада. Принцип оздорови-тельной направленности. Формы занятий с применением ходьбы, бега, прыжков и бросковых движений. Специфика обучения упражнениям в раннем возрасте. Продол-жительность нагрузки в раннем возрасте. Беговые нагрузки: быстрый бег, бег со средней скоростью, медленный бег. Со-отношение отдельных частей занятий в зависимости от возрастной группы. Формы ор-ганизации детей на занятиях. Методические приемы, используемые на занятиях в до-школьных учреждениях. Оценка степени утомления ребенка по внешним признакам.</p> <p>/Пр/</p>	3	2		Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л2.1,Л2.2,Л3.1	
	<b>Раздел 18. Легкая атлетика в учебных программах общеобразовательной школы, высших и средних специальных учебных заведениях.</b>					

18. 1	<p>Легкоатлетические упражнения в программе школьных занятий физической культурой. Направленность и всестороннее гармоничное развитие и здоровье. Использование легкоатлетических упражнений для развития физических качеств. Ведущая роль этих упражнений. Учет возрастной динамики. Распределение учебного материала по годам обучения. Задачи обучения, средства и методы. Контрольные тесты. Примерные учебные программы начальной, основной и средней школы.</p> <p>Программы по физическому воспитанию в высших и средних специальных заведениях. Место легкой атлетики в учебных программах. Контрольные нормативы. Врачебный и педагогический контроль на занятиях. Нормирование нагрузок. Особенности занятий с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе. Комплексный урок по легкой атлетике.</p> <p>Обучение бегу на средние и длинные дистанции, спринтерскому бегу и эстафетному бегу в различных классах общеобразовательной школы. Специальные упражнения, методы и приемы обучения.</p> <p>Обучение прыжкам и метаниям. Постепенное повышение сложности обучения. Направленность на освоение техники движения и на развитие физических качеств. Ознакомление с программами, учебной документацией. Определение роли легкоатлетических упражнений в общих программах.</p> <p>/Пр/</p>	3	1		Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л2.1,Л2.2,Л3.1	
-------	---	---	---	--	-------------------------------	--

18.2	<p>Легкоатлетические упражнения в программе школьных занятий физической культурой. Направленность и всестороннее гармоничное развитие и здоровье. Использование легкоатлетических упражнений для развития физических качеств. Ведущая роль этих упражнений. Учет возрастной динамики. Распределение учебного материала по годам обучения. Задачи обучения, средства и методы. Контрольные тесты. Примерные учебные программы начальной, основной и средней школы.</p> <p>Программы по физическому воспитанию в высших и средних специальных заведениях. Место легкой атлетики в учебных программах. Контрольные нормативы. Врачебный и педагогический контроль на занятиях. Нормирование нагрузок. Особенности занятий с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе. Комплексный урок по легкой атлетике.</p> <p>Обучение бегу на средние и длинные дистанции, спринтерскому бегу и эстафетному бегу в различных классах общеобразовательной школы. Специальные упражнения, методы и приемы обучения.</p> <p>Обучение прыжкам и метаниям. Постепенное повышение сложности обучения. Направленность на освоение техники движения и на развитие физических качеств. Ознакомление с программами, учебной документацией. Определение роли легкоатлетических упражнений в общих программах.</p> <p>/СР/</p>	3	0		Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л2.1,Л2.2,Л3.1	
	<p><b>Раздел 19. Техника эстафетного бега. Методика обучения.</b></p>					

19. 1	<p>Виды эстафетного бега. Дистанции. Техника передачи эстафеты. Способы несения эстафетной палочки. Зоны передачи. Установление контрольных отметок, старто-вые положения, бег на дистанции. Последовательность обучения технике эстафетного бега. Эстафетный бег как командное соревнование. Распределение бегунов по этапам. Подводящие и специальные упражнения для обучения эстафетному бегу. Методика обучения, обусловленная возрастными и половыми особенностями учащихся. Виды эстафетного бега для школьников. Нестандартные виды эстафетного бега.</p> <p>/Лек/</p>	3	3		Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л2.1,Л2.2,Л3.1	
19. 2	<p>Виды эстафетного бега. Дистанции. Техника передачи эстафеты. Способы несения эстафетной палочки. Зоны передачи. Установление контрольных отметок, старто-вые положения, бег на дистанции. Последовательность обучения технике эстафетного бега. Эстафетный бег как командное соревнование. Распределение бегунов по этапам. Подводящие и специальные упражнения для обучения эстафетному бегу. Методика обучения, обусловленная возрастными и половыми особенностями учащихся. Виды эстафетного бега для школьников. Нестандартные виды эстафетного бега.</p> <p>/СР/</p>	3	0		Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л2.1,Л2.2,Л3.1	
	<b>Раздел 20. Техника барьерного бега. Методика обучения.</b>					
20. 1	<p>Барьерный бег. Обучение технике бега: последовательность овладения специальными упражнениями для преодоления барьера. Переход к целостному барьерному бегу в облегченных условиях. Обучение старту и стартовому разбегу с преодолением первого барьера. Обучение бегу между барьерами при высоких барьерах. Овладение барьерным бегом в целом./СР/</p>	3	1		Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л2.1,Л2.2,Л3.1	
	<b>Раздел 21. Техника метания диска. Методика обучения.</b>					

21.1	Метание диска. Обучение технике метания диска. Последовательное овладение элементами и фазами техники (держание диска, предварительное размахивание, старт и вход в поворот, поворот, подготовка к финальному усилию, финальное усилие и выпуск снаряда). Овладение специальными упражнениями для развития физических качеств, необходимых метателю диска./Пр/	3	1		Л1.1,Л1.2,Л1.3,Л2.1,Л2.2,Л3.1	
------	--	---	---	--	-------------------------------	--

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Рекомендуемая литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз
<b>5.1.1. Основная литература</b>				
Л1.3	Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В.	Легкая атлетика	М.: Издат. центр "Академия", 2008	10
Л1.2	Никитушкин В.Г., Чесноков Н.Н., Германов Г.Н.	Физическое воспитание в школе. Легкая атлетика	М.: Физическая культура, 2014	1
Л1.1	Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В.	Легкая атлетика <sup>922</sup>	М.: Изд. центр Академия, 2005, 2007	13
<b>5.1.2. Дополнительная литература</b>				
Л2.2		Легкая атлетика	М.: Советский спорт, 2007	31
Л2.1		Урок физической культуры	М.: Советский спорт, 2004	1
<b>5.1.3. Методическая литература</b>				
Л3.1	Кравчук В. И.	Легкая атлетика	Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2013	ЭБС

### 5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

### 5.3. Перечень программного обеспечения

Microsoft Office 2010

### 5.4. Перечень информационных справочных систем

электронная библиотека ЧИФКИС

Электронно-библиотечная система

Все для студента

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

--

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**