

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»  
Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал) РГЭУ (РИНХ)

УТВЕРЖДАЮ

Директор

\_\_\_\_\_ Петрушенко С. А.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2025г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**Легкая атлетика**

Специальность  
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Форма обучения	очная
Часов по учебному плану	166
в том числе:	
аудиторные занятия	152
самостоятельная работа	0

Таганрог  
2025 г.

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
	Неделя		21 3/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	16		40	56	56	56
Практические	34		62	96	96	96
Консультации			2	2	2	2
Итого ауд.	50		102	152	152	152
Контактная работа	50		104	154	154	154
Часы на контроль	4		8	12	12	12
Итого	54		112	166	166	166

**ОСНОВАНИЕ**

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

Рабочая программа составлена по образовательной программе  
направление 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
программа среднего профессионального образования

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 28.01.2025 протокол № 6

Программу составил(и): Доц., Лебединская И. Г.; Доц., Лебединская И. Г.

Заведующий кафедрой: Кибенко Е.И.

Рассмотрено на заседании кафедры от 06.02.2025 протокол № 7

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	– формирование комплекса знаний, умений и навыков в области легкой атлетики;
1.2	– освоение профессиональных умений педагога физической культуры в процессе обучения легкоатлетическим двигательным действиям;
1.3	– создание условий для физического развития и оздоровления обучающихся, развития их личности посредством легкоатлетических упражнений;
1.4	– создание условий для физического развития, расширения функциональных возможностей организма.

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Цикл (раздел) ООП:	ОП.13
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	История олимпийского движения
2.1.2	Русский язык
2.1.3	Литература
2.1.4	Математика
2.1.5	Иностранный язык
2.1.6	Информатика
2.1.7	Физика
2.1.8	Химия
2.1.9	Биология
2.1.10	История
2.1.11	Обществознание
2.1.12	География
2.1.13	Физическая культура
2.1.14	Основы безопасности и защиты Родины
2.1.15	Основы проектной деятельности
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Основы финансовой грамотности
2.2.2	Основы обучения лиц с особыми образовательными потребностями
2.2.3	Возрастная анатомия, физиология и гигиена
2.2.4	Проектная и исследовательская деятельность в профессиональной сфере
2.2.5	Информатика и информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности
2.2.6	Математические методы решения профессиональных задач
2.2.7	Гигиенические основы физической культуры и спорта
2.2.8	Основы биомеханики
2.2.9	Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы
2.2.10	Организация спортивно-массовых мероприятий по выполнению требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО
2.2.11	Учебная практика. Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности
2.2.12	Учебная практика. Организация и проведение физкультурно-спортивной работы
2.2.13	Производственная практика. Летняя практика
2.2.14	Производственная практика. Организация физкультурной и спортивной деятельности в спортивных школах
2.2.15	Теоретические и методические основы организации внеурочной деятельности по физической культуре
2.2.16	Учебная практика. Пробные уроки
2.2.17	Производственная практика. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам в школе
2.2.18	Шахматы
2.2.19	Туризм
2.2.20	Единоборства
2.2.21	Нормативно-правовые основы профессиональной деятельности
2.2.22	Лечебная физическая культура и массаж
2.2.23	Демонстрационный экзамен

2.2.24	Теоретические и прикладные аспекты методической работы в области физической культуры и спорта
2.2.25	Экзамен по модулю "Модуль 3. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам"
2.2.26	Производственная практика (преддипломная)
2.2.27	Экзамен по модулю "Модуль 2. Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности"
2.2.28	Экзамен по модулю "Модуль 1 Организация и проведение физкультурно-спортивной работы"
2.2.29	Организация деятельности волонтеров в области физической культуры и спорта
2.2.30	Основы антидопингового обеспечения
2.2.31	Психология физической культуры и спорта
2.2.32	Физкультурно-спортивные сооружения
2.2.33	Профилактика травматизма в спортивной деятельности
2.2.34	Защита дипломного работы
2.2.35	Защита дипломной работы

### 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Знать

- роль и значение легкоатлетических упражнений в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- способы контроля результатов педагогической деятельности в физической культуре и спорте посредством легкоатлетических упражнений;
- социальную значимость легкоатлетических упражнений на занятиях по физической культуре и их роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- цели и задачи физической культуры; технологии проведения основных форм занятий по физической культуре и спорту с применением упражнений легкой атлетики;
- правила легкоатлетических видов, в соответствии с которыми проводятся спортивные соревнования по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов);
- современные средства и устройства информатизации, порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности при обучении легкоатлетическим видам спорта;
- нормативные и методические документы, в области физической культуры и спорта (с учетом специфики легкоатлетического вида спорта), технику безопасности при проведении спортивно-массовых мероприятий.

#### 3.2 Уметь

- планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам легкой атлетики;
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурной, спортивной и оздоровительной деятельности средствами легкой атлетики;
- проводить оценку, анализ педагогического процесса и результатов деятельности по предмету "Физическая культура" средством упражнений легкой атлетики;
- применять различные формы организации занятий физической культуры по новым видам физкультурно-спортивной деятельности средствами легкой атлетики;
- организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, отдыха детей, в специализированных (профильных) лагерях;
- оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий; проводить методы организации педагогического контроля; планировать и проводить учебные занятия по физической культуре на основе средств легкой атлетики;
- использовать средства легкой атлетики для сохранения и укрепления здоровья, поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
- организовывать, проводить соревнования и осуществлять судейство; осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся во внеурочной деятельности в области физической культуры;
- анализировать, оценивать практическую значимость результатов поиска информации для выполнения задач профессиональной деятельности в области легкой атлетики;
- описывать значимость своей профессии (специальности) в гражданско-патриотическом воспитании детей, подростков, молодежи в процессе занятий легкой атлетикой.

**3.3 Владеть**

- навыками применения легкоатлетических упражнений в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- системой практических умений и навыков в планировании и анализа физкультурной-спортивной работе на основе легкоатлетических видов спорта;
- навыками подбора и выполнения контроля двигательным действиям по изученным видам физкультурной деятельности средствами легкой атлетики;
- способами организационной работы, подготовки и проведения с подростками, детьми и молодежью различных игровых, конкурсных и других программ на основе средств легкой атлетики;
- навыками направленного использования разнообразных средств легкой атлетики для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;
- методикой проведения занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью;
- приемами, способами страховки и самостраховки при проведении занятий во внеурочной деятельности по легкой атлетике;
- методикой развития физических качеств посредством применения легкоатлетических видов спорта;
- навыками работы в коллективе и команде, построения системы эффективного взаимодействия между всеми членами команды;
- навыками применения современных средств и устройств информатизации, программного обеспечения в профессиональной деятельности, цифровых средств в области легкой атлетики;
- навыками гражданско-патриотического направления профессионального воспитания на основе традиционных российских духовно-правственных ценностей.

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	<b>Раздел 1. Раздел 1. Основы легкой атлетики как вида спорта</b>					
1.1	Тема 1. Структура и содержание предмета легкая атлетика. 1.1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. 1.2. Легкая атлетика в системе физического воспитания школьников. Содержание и задачи. Организация занятий и требования к занимающимся. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Легкая атлетика во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» ГТО). 1.3. Основы обучения в атлетике. Связь обучения и тренировки. Специфика применения дидактических принципов в обучении легкоатлетическим упражнениям. Основы обучения, последовательность обучения отдельным видам легкой атлетики. Этапы обучения, процесс разучивания упражнений: ознакомление, разучивание упражнений, совершенствование. Методы и средства, методические приемы применения при обучении легкоатлетическим упражнениям. /Лек/	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	

1.2	Развивающие и подводящие упражнения Изучение и совершенствование общеразвивающих и специальных упражнений Подбор и использование специальных упражнений при реализации конкретной задачи урока или занятия легкой атлетикой. Проведение комплекса общеразвивающих и специальных упражнений. /Пр/	2	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
<b>Раздел 2. Раздел 2. Судейство соревнований.</b>						
2.1	Тема 2. Положения и программы соревнований по легкой атлетике. 2.1. Документация по организации и проведению соревнований. 2.2. Инвентарь и оборудование мест для занятий легкой атлетикой Профилактика травматизма. 2.3. Правила соревнований в спортивной ходьбе. Правила соревнований в беге на средние и длинные дистанции. Правила соревнований в беге на короткие дистанции и в барьерном беге. 2.4. Правила соревнований в эстафетном беге. Правила соревнований в прыжках в высоту и длину. Правила соревнований в метаниях. 2.5. Главная судейская коллегия. Права и обязанности главного судьи соревнований и секретаря. 2.6. Меры безопасности в процессе обучения и тренировки, профилактика травматизма. /Лек/	2	2		Л1.2 Л1.3Л2.1	
2.2	1. Составить Положение соревнований по легкой атлетике. 2. Составить программу соревнований по легкой атлетике. /Пр/	2	2		Л1.2 Л1.3Л2.1	
2.3	Подбор выполнение специальных беговых упражнений. Проведение комплекса общеразвивающих и специальных упражнений в зависимости от задач занятия для различных видов легкой атлетики. /Пр/	2	4		Л1.2 Л1.3Л2.1	
<b>Раздел 3. Раздел 3. Техника и методика обучения легкоатлетических видов спорта</b>						

3.1	<p>Тема 3.1. Техника и методика тренировки спортивной ходьбы. Эволюция техники и методики подготовки.</p> <p>Сходства и отличие спортивной ходьбы от естественной ходьбы. Цикл, периоды, фазы, моменты. Основные задачи при методике обучения технике спортивной ходьбы.</p> <p>. Ходьба как естественный способ передвижения. Характеристика ходьбы.</p> <p>Цикличность движений, периоды и фазы движений ног и рук в течении цикла. Отталкивание как основная фаза при ходьбе и беге. Взаимосвязь длины и частоты шагов при ходьбе на различных дистанции. /Лек/</p>	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
3.2	<p>Обучение технике спортивной ходьбы. Общеразвивающие и специальные упражнения.</p> <p>Выполнение специальных и подводящих упражнений ходока.</p> <p>Последовательное обучение: ходьба с постановкой выпрямленной ноги на натяжку, активным выведением голени вперед.</p> <p>Обучение технике спортивной ходьбы (движение ног и таза, движения рук и плечевого пояса).</p> <p>Движение рук и плечевого пояса, ходьба с руками за спиной, выпрямленными руками. Ходьба с различной скоростью, уточняя положение рук и головы, движение ног и рук соответственно индивидуальным особенностям. Ходьба на дорожке стадиона по разметкам линии.</p> <p>Совершенствование техники спортивной ходьбы.</p> <p>Контрольная ходьба с соблюдением требований правил соревнований.</p> <p>Оценка и анализ техники. /Пр/</p>	2	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
3.3	<p>Тема 3.2. Техника и методика тренировки беговых видов</p> <p>3.2.1. Техника бега на средние и длинные дистанции. Методика тренировки</p> <p>Основы техники бега на средние и длинные дистанции. Особенности техники бега на средние и длинные дистанции у детей различного возраста. Характеристика техники, периоды и фазы бега на средние дистанции. Старт, стартовый разгон бег по дистанции и финиширование. Ошибки в беге на средние дистанции. Высокий старт, бег по дистанции, бег по повороту.</p> <p>/Лек/</p>	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	

3.4	Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега по прямой и повороту. Обучение технике высокого старта, стартовому ускорению и финишированию. Развитие прыгучести Совершенствование техники бега в целом. Прыжковые упражнения, развитие силы. Совершенствование техники кроссового бега. /Пр/	2	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
3.5	Общеразвивающие и специальные упражнения. Выполнение специальных и подводящих упражнений. Прием контрольных нормативов. Анализ техники. /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
3.6	3.2.2.. Техника бега на короткие дистанции и методика тренировки Цикл движения в беге на короткие дистанции; период одиночной опоры, период полета; период переноса маховой ноги, который совпадает с периодом опоры. Фазы в технике бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование; разновидности низкого старта. Отличия техники бега на разные дистанции. Техника бега на 100метров, 200 и 400 метров. /Лек/	2	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
3.7	Обучение технике бега на короткие дистанции. Специальные упражнения легкоатлета. Прыжковые упражнения. Обучение технике бега на короткие дистанции (бег по прямой, по повороту). Прыжковые упражнения, развитие силы. Обучение технике бега с низкого старта и стартового разбега. Специальные упражнения легкоатлета, подготовительные упражнения метателя. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, специальных упражнений легкоатлета. Развитие прыгучести, метание мяча. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
3.8	Общеразвивающие и специальные упражнения. Выполнение специальных и подводящих упражнений. Бег с низкого старта на повороте, вход в поворот и выход из поворота на прямую. Финиширование с пробеганием финишной линии с максимальной скоростью на различных дистанциях. Прием контрольных нормативов: (юноши, девушки) - 60 м. /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	

3.9	<p>3.2.3. Техника эстафетного бега и методика тренировки          Основы техники эстафетного бега 4x100 м. Виды эстафетного бега. Важнейшие факторы результативности эстафетной команды. Способы передачи эстафетной палочки: Основная задача при передаче эстафетной палочки. Методика обучения технике эстафетного бега 4x100 м.          Основы техники эстафетного бега 4x400 м. Методика обучения технике эстафетного бега 4x400 м.          /Лек/</p>	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
3.10	<p>Обучение технике эстафетного бега 4x100 м. Специальные беговые упражнения легкоатлета. Упражнения для развития скорости.          Обучение технике передачи эстафетной палочки, технике старта на этапах эстафетного бега.          Передача эстафетной палочки на месте правой и левой рукой, то же с работой рук как при беге, то же в движение шагом по сигналу передающего, то же при беге по отдельным дорожкам. Бег со старта с опорой на одну руку по прямой, на повороте, то же с низкого старта с эстафетной палочкой.          Установление контрольных линий для передающего эстафету. Передача эстафетной палочки в зоне передач с различной скоростью.          Совершенствование техники эстафетного бега 4x100 м.          Проведение соревнований в группе в эстафете 4x100 м и командный бег на результат.          Оценка техники передачи и приема эстафетной палочки.          Обучение технике передачи эстафетной палочки, технике старта на этапах эстафетного бега 4x400 м.          Оценка техники передачи и приема эстафетной палочки в эстафете 4x400 м. /Пр/</p>	2	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
3.11	<p>3.2.4. Техники барьерного бега и методика тренировки          Основы техники барьерного бега. Виды барьерного бега. Дистанции барьерного бега, расстановка барьеров, количество барьеров на разных дистанциях. Пространственные характеристики, угловые характеристики. Фазы барьерного бега. Старт, стартовый разгон с преодолением первого барьера, бег по дистанции и финиширование. /Лек/</p>	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	

3.12	Обучение технике барьерного бега: техника преодоления барьерного бега: техника преодоления барьера, отталкивание и вход на препятствие. Специальные упражнения барьериста, упражнения для развития гибкости. Обучение ритму и технике бега между барьерами. Специальные беговые упражнения, упражнения для развития прыгучести. Обучение технике низкого старта и стартового разгона с преодолением барьера. Упражнения для развития гибкости, специальные упражнения барьериста. Обучение технике барьерного бега в целом. Специальные барьерные упражнения, упражнения для развития ловкости. Оценка техники. /Пр/	2	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
3.13	Специальные барьерные упражнения, упражнения для развития ловкости. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, специальные беговые упражнения легкоатлета. Развитие прыгучести, силы, скоростно-силовых способностей. /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
3.14	Раздел 1. Основы легкой атлетики как вида спорта Тема 1. Структура и содержание предмета легкая атлетика. Раздел 2. Судейство соревнований Тема 2. Положения и программы соревнований по легкой атлетике. Раздел 3. Техника и методика обучения легкоатлетических видов спорта. Тема 3.1. Техника и методика тренировки беговых видов.  /Зачёт/	2	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
	<b>Раздел 4. Раздел 4. Техника и методика тренировки легкоатлетических прыжков</b>					
4.1	Тема 4.1. Техника и методика тренировки прыжка в длину 4.1.1. Виды и способы легкоатлетических прыжков в длину. Прыжки в длину с места, с разбега. Основные факторы, влияющие на результат прыжка: начальная скорость, угол вылета тела прыгуна.  /Лек/	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
4.2	Упражнения для развития прыгучести. Подготовительные прыжковые упражнения Обучение технике прыжка в длину с места. Упражнения для обучения технике прыжка в длину с места. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Подводящие упражнения для обучения отталкиванию. Упражнения для развития силы. /Пр/	2	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	

4.3	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Упражнения для развития прыгучести. Совершенствование техники прыжка в длину «с места», упражнения для развития силы. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
4.4	4.1.2. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» Методика обучения прыжку в длину с разбега «согнув ноги». Последовательность фаз при обучении: отталкивание, разбег в сочетании с отталкиванием, полет, приземление. Специально-прыжковые упражнения. /Лек/	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
4.5	Специально-подготовительные прыжковые упражнения. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги» (обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием). Специальные беговые упражнения. Упражнения для развития силы. Обучение технике приземления и движениям в полете, в прыжке способом «согнув ноги». Совершенствование техники бега. /Пр/	2	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
4.6	Совершенствование техники прыжков в длину. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Прием контрольных нормативов. /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
4.7	Тема 4.2. Техника и методика тренировки прыжка в высоту 4.2.1. Виды и способы легкоатлетических прыжков в высоту. Способом «перешагивание». Фазы прыжка и задачи каждой фазы. Методика прыжка в высоту способом «перешагивание» Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление. Физические качества влияющие на результат прыжка. /Лек/	2	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	

4.8	<p>Обучение технике отталкивания в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание». Специальные беговые упражнения. Упражнения для развития силы.</p> <p>Прыжки в высоту способом «перешагивание» с места, с прямого разбега, используя подводящие упражнения.</p> <p>Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием в прыжках в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Совершенствование техники бега с высокого старта.</p> <p>Обучение технике перехода через планку и приземлению в прыжках в высоту способом «перешагивание».</p> <p>/Пр/</p>	2	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
4.9	<p>Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых способностей.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Прием контрольных нормативов: прыжки в высоту на результат, оценка техники.</p> <p>/Пр/</p>	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
4.10	<p>4.2.2.. Техника и методика тренировки прыжка в высоту способом «перекидной»</p> <p>Фазы прыжка и задачи каждой фазы. Методика прыжка в высоту способом «перекидной» Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление.</p> <p>Методика прыжка в высоту способом «фосбери флоп». Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление.</p> <p>/Лек/</p>	2	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
4.11	<p>Совершенствование техники бега. Специальные подводящие прыжковые упражнения.</p> <p>Обучение технике отталкивания в прыжках в высоту с разбега способом «перекидной».</p> <p>Обучение технике прыжка в высоту способом «перекидной» (техника разбега в сочетании с отталкиванием).</p> <p>Совершенствование техники специальных упражнений.</p> <p>Обучение технике перехода через планку и приземления прыжка в высоту способом «перекидной».</p> <p>Упражнения для развития прыгучести.</p> <p>/Пр/</p>	2	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	

4.12	<p>Совершенствование техники бега. Специальные подводящие прыжковые упражнения.</p> <p>Обучение технике отталкивания в прыжках в высоту с разбега способом «перекидной» «фосбери флоп».</p> <p>Обучение технике прыжка в высоту способом «перекидной» «фосбери флоп» (техника разбега в сочетании с отталкиванием). Совершенствование техники специальных упражнений.</p> <p>Обучение технике перехода через планку и приземления прыжка в высоту способом «перекидной».</p> <p>Упражнения для развития прыгучести.</p> <p>/Пр/</p>	2	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
4.13	<p>Общеразвивающие упражнения, специально беговые упражнения.</p> <p>Упражнения для развития силы.</p> <p>Прыжки в высоту способом «флоп» с места, с прямого разбега, используя подводящие упражнения.</p> <p>Прыжки с забеганием по дуге с 3-5 шагов, с индивидуального разбега.</p> <p>Специальные упражнения для обучения технике прыжка, повышения уровня общей и специальной физической подготовки</p> <p>Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перекидной» и «фосбери флоп».</p> <p>Оценка техники.</p> <p>/Пр/</p>	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
	<b>Раздел 5. Раздел 5. Техника и методика тренировки метания</b>					

5.1	<p>Тема 5.1. Техника и методика обучения метанию мяча, гранаты 4 ч</p> <p>5.1. Техника и методика обучения метанию мяча</p> <p>Виды и способы легкоатлетических метаний. Значение и место упражнений в метании мяча, гранаты, ядра, копья, диска на уроках физической культуры в школе. Метание ядра, копья, диска на секционных, учебно-тренировочных занятиях в школе, ДЮСШ. Анализ техники метания легкоатлетических снарядов. Последовательность обучения.</p> <p>Методы и методические приемы обучения метаниям. Ошибки, возникающие при первоначальном обучении метаниям, причины их появления и способы устранения.</p> <p>Отличительные особенности в технике легкоатлетических метаний. Меры безопасности при занятиях метаниями.</p> <p>Фазы метания мяча, характеристика каждой фазы.</p> <p>Упражнения для обучения - держание мяча, разбег, замах, сочетание разбега и замаха.</p> <p>Создание правильного представления о технике метания малого мяча.</p> <p>Техника безопасности при обучении метаниям.</p> <p>/Лек/</p>	2	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
5.2	<p>Общеразвивающие упражнения. специально беговые упражнения. Специальные упражнения метателя.</p> <p>Обучение технике и методике метания мяча с 4-х бросковых шагов.</p> <p>Обучение технике и методике метания малого мяча с места.</p> <p>Обучение технике и методике метания малого мяча с предварительного разбега.</p> <p>Обучение технике и методике метания малого мяча с полного разбега.</p> <p>Совершенствование техники и методики обучения метания мяча в целом.</p> <p>Специальные упражнения метателя.</p> <p>/Пр/</p>	2	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
5.3	<p>5.2. Техника и методика обучения метанию гранаты</p> <p>Фазы метания гранаты.</p> <p>Упражнения для обучения - держание гранаты, разбег, замах, сочетание разбега и замаха.</p> <p>Создание правильного представления о технике метания гранаты. Особенности техники безопасности при проведении занятий по метаниям в зале и на открытом воздухе. Методические аспекты обучения технике легкоатлетических метаний. Ошибки, возникающие при метании гранаты.</p> <p>Причины, способы устранения.</p> <p>/Лек/</p>	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	

5.4	<p>Обучение технике метания гранаты (держание, выбрасывание снаряда), метания гранаты с места.</p> <p>Научить держанию снаряда. Метание гранаты с места двумя и одной рукой. Проверка правильности держания снаряда, варианты отведения гранаты. Метание мяча гранаты с отведением на 1-2 шага вперед-вверх, то же с предварительно отведенной рукой назад, то же с поворотом плеч со сгибанием правой ноги акцентируя ее разгибание в момент броска. Метание гранаты с 3-х шагов с ускоренным движением ног на «скрестном» шаге. Прыжковые упражнения. Обучение технике метания гранаты с разбега (метание гранаты с бросковых шагов). Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p> <p>/Пр/</p>	2	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
5.5	<p>Общеразвивающие упражнения. Специальные подготовительные упражнения метателя.</p> <p>Метание гранаты с предварительного разбега 3-5 шагов и отведением снаряда на 4-х бросковых шагах с использованием контрольной отметки. Метание гранаты с полного разбега индивидуальной длины на технику и результат.</p> <p>Прием контрольных нормативов, оценка техники.</p> <p>/Пр/</p>	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
5.6	<p>5.3. Техника и методика обучения метания копья.</p> <p>Фазы метания: подготовка к разбегу и разбег финальное усилие и выпуск снаряда – основная фаза метания.</p> <p>Дальность полета снаряда в зависимости от начальной скорости вылета, угла вылета и сопротивление воздуха. Взаимосвязь формы снаряда, его веса с траекторией и дальностью полета. Факторы, определяющие дальность полета снаряда. Основные физические качества метателей копья. Анализ техники.</p> <p>/Лек/</p>	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
5.7	<p>Обучение технике метания копья (держание, выбрасывание снаряда), метание копья с места.</p> <p>Совершенствование техники бега, прыжковых упражнений.</p> <p>Обучение технике метания копья с места и с бросковых шагов.</p> <p>Обучение технике «скрестных» шагов.</p> <p>Обучение технике финального усилия.</p> <p>Совершенствование техники бега на короткие дистанции, прыжков в длину.</p> <p>/Пр/</p>	2	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	

5.8	<p>5.4. Техника и методика обучения толкания ядра. Фазы, моменты. Наиболее значимые двигательные навыки в толкании ядра. Техника толкания ядра со скачка. Техника толкания ядра с поворота.</p> <p>/Лек/</p>	2	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
5.9	<p>Толкание мяча двумя руками от груди вверх, сгибая и выпрямляя ноги; Толкание одной рукой вверх, согнув предварительно ноги; Толкание одной рукой вперед - вверх партнеру, стоя к нему лицом, затем боком; бросание мяча двумя руками из различных положений (снизу-вперед-вверх, из-за головы - вперед, сбоку-вперед-вверх и др.). Обучение технике толкания ядра: (держание и выталкивание ядра), толкание ядра с места. Обучение технике толкания ядра со скачка: имитация толкания ядра со скачка и без снаряда; толкание ядра облегченного веса со скачка; толкание ядра со скачка из круга, соблюдая правила соревнований. Совершенствование техники специальных легкоатлетических и прыжковых упражнений.</p> <p>/Пр/</p>	2	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
	<b>Раздел 6. Раздел 6. Основы оздоровительной тренировки с помощью средств легкой атлетики</b>					
6.1	<p>Тема 6. Цель и задачи оздоровительной тренировки. Принципы оздоровительной тренировки Оздоровительные легкоатлетические упражнения средства укрепления здоровья и повышения функциональных возможностей. Методика занятий оздоровительным бегом и ходьбой. Содержание занятий на подготовительном этапе. Содержание занятий на этапе повышения уровня функциональной и физической подготовленности. Планирование физкультурно-оздоровительных мероприятий и занятий по легкой атлетике в общеобразовательной школе, физкультурно-оздоровительных (учреждениях), группах.</p> <p>/Лек/</p>	2	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	

6.2	Разработка плана и проведение оздоровительного занятия. Разработка плана занятия оздоровительным бегом на неделю, месяц для различных возрастных групп. Разработка физкультурно-оздоровительных мероприятий и занятий по легкой атлетике в общеобразовательной школе для учащихся младших, средних и старших классов.  /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
6.3	Подбор и разработка методических материалов для обучения основным легко-атлетическим элементам и упражнениям для физкультурно-оздоровительных занятий.  /Пр/	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
<b>Раздел 7. Раздел 7. Управление учебным процессом</b>						
7.1	Тема 7. Роль легкой атлетики в физическом воспитании детей, подростков 7.1. Легкая атлетика в программах общеобразовательных школ, ССУЗ, ВУЗ и ЕКФК, формы организации занятий Методика организации и проведения занятий легкой атлетикой в образовательных учреждениях Этапы обучения легкоатлетическим упражнениям. Начального обучения, углубленного, закрепление и совершенствование.  /Лек/	2	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
7.2	Методика обучения специально-беговым упражнениям Проведение вводной части урока легкой атлетики для 1-4 классов Проведение основной части урока легкой атлетики для 5-9 классов  /Пр/	2	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
7.3	Тема 7.2. Виды легкой атлетики в программах общеобразовательных учреждениях Особенность проведения урока в программах общеобразовательных учреждениях. Структура урока. Конспект урока по легкой атлетике при обучении видам легкой атлетики.  /Лек/	2	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
7.4	Общая разминка, специальная разминка, основная и заключительная часть урока. Спец. беговые упражнения, упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата. Проведение урока легкой атлетики в 1-4 классах. Проведение урока легкой атлетики в 5-9 классах.  /Пр/	2	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	

7.5	Тема 7.3. Содержание программы по легкой атлетике в общеобразовательной школе Содержание программы по легкой атлетике в начальной школе. Содержание программы по легкой атлетике в средней школе. Содержание программы по легкой атлетике в старших классах. /Лек/	2	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
7.6	Общая разминка, специальная разминка, основная и заключительная часть урока. Методика обучения специально-беговым упражнениям Проведение вводной части урока легкой атлетики для 1-4 классов Проведение основной части урока легкой атлетики для 5-9 классов. Закрепление и совершенствование пройденного материала, контрольные нормативы. /Пр/	2	4		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
7.7	/Конс/	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	
7.8	Раздел 1. Основы легкой атлетики как вида спорта Раздел 2. Судейство соревнований Раздел 3. Техника и методика обучения легкоатлетических видов спорта. Раздел 4. Техника и методика тренировки легкоатлетических прыжков Раздел 5. Техника и методика тренировки метания Раздел 6. Основы оздоровительной тренировки с помощью средств легкой атлетикой Раздел 7. Управление учебным процессом /Экзамен/	2	8		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Фонд оценочных средств представлены в Приложение 1 к рабочей программе.

Контрольные вопросы к зачету

1. Техника бега на короткие дистанции.
2. Методика обучения бега на короткие дистанции.
3. Техника «низкого старта».
4. Техника «высокого старта».
5. Техника бега на средние длинные дистанции.
6. Методика обучения бега на средние длинные дистанции.
7. Техника прыжков в высоту способом «перешагивания».
8. Методика обучения технике прыжков в высоту способом «перешагивания».
9. Техника прыжков в длину с разбега (прогнувшись, согнув ноги).
10. Методика обучения технике прыжков в длину с разбега (прогнувшись, согнув ноги – по выбору).
11. Техника тройного прыжка с разбега.
12. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега.
13. Техника эстафетного бега (4x100).
14. Методика обучения технике эстафетного бега (4x100).
15. Составить комплекс специальных беговых упражнений.
16. Составить комплекс упражнений с отягощениями для метателей.
17. Составить комплекс упражнений общей физической подготовки.
18. Составить комплекс упражнений для развития координационных способностей.
19. Составить комплекс специальных прыжковых упражнений.

20. Составить комплекс упражнений круговой тренировки.
21. Место легкоатлетических упражнений в физическом воспитании детей, подростков, юношей.
22. Легкая атлетика в Древние времена.
23. Легкая атлетика как научно-педагогическая дисциплина.
24. Сходства и различия между обычной и спортивной ходьбой.
25. Легкая атлетика в Современное время.
26. Место и значения легкой атлетики в системе физического воспитания.
27. Развитие легкой атлетики в Дореволюционной России.
28. Виды соревнований по легкой атлетике.
29. Классификация видов легкой атлетики и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
30. Сходства и различия между техникой бега и ходьбы.
31. Техника безопасности при занятиях легкой атлетике в секциях, в школе.
32. Техника безопасности при занятиях беговыми видами легкой атлетики.
33. Техника безопасности при занятиях прыжковыми видами легкой атлетики.
34. Техника безопасности при занятиях видами метаний легкой атлетики.
35. Развитие основных качеств легкоатлета.
36. Подводящие и специальные упражнения при обучении легкоатлетическим упражнениям.
37. Характеристика видов легкой атлетики.
38. Влияние отдельных видов лёгкой атлетики на развитие профессиональных и двигательных способностей.
39. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.
40. Особенности физического развития юных легкоатлетов.
41. История развития беговых видов в легкой атлетике.
42. История развития видов метаний в легкой атлетике.
43. История развития прыжковых видов в легкой атлетике.
44. Техника безопасности и требований к физкультурно- спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю по видам легкой атлетики.
45. Гражданско-патриотическое воспитание на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей в процессе проведения занятий легкой атлетикой.
46. Коррупционную опасность и требования по недопущению их возникновения при организации и проведении спортивно-массовых мероприятий по легкой атлетике..
47. Построение и содержание тренировочных занятий по легкой атлетике.
48. Меры предупреждения травматизма при обучении легкоатлетическим упражнениям.

#### Экзаменационные вопросы

1. Классифицируйте и охарактеризуйте легкоатлетические упражнения.
2. Дайте характеристику скоростно-силовых видов легкой атлетики.
3. Дайте характеристику группы видов легкой атлетики с проявлением выносливости.
4. Каковы основные средства и методы подготовки в легкой атлетике?
5. Легкая атлетика в учебных и в неурочных занятиях в общеобразовательной школе?
6. Перечислите основные виды метаний.
7. Перечислите основные виды легкоатлетического бега на средние дистанции.
8. В чем заключается воспитательная задача легкой атлетики?
9. Какие методы применяются в легкой атлетике?
10. Каковы разновидности техники в прыжках в длину?
11. Перечислите основные виды легкоатлетического бега.
12. В чем заключается образовательная задача легкой атлетики?
13. Какие основные физические качества легкоатлета?
14. Расскажите о разновидностях техники в прыжках в высоту и об их особенностях.
15. Какие вы знаете виды спортивной подготовки легкоатлетов?
16. Возрастные особенности школьного организма.
17. Особенности занятий легкой атлетикой с женщинами.
18. Методика занятий легкой атлетикой с детьми школьного возраста.
19. Построение, содержание и планирование тренировочных занятий в легкой атлетике.
20. Правила соревнования по видам в легкой атлетике.
21. Какие задачи решает предмет «легкая атлетика»?
22. Виды спортивной подготовки в легкой атлетике.
23. Раскройте смысл ОФП, СФП, СФП?
24. Каковы методы обучения легкоатлетическим упражнениям?
25. Опишите виды подготовки легкоатлета.
26. Какова структура современной спортивной тренировки легкоатлета (макро-, мезо- и микроциклы)?
27. Какова методика организации отбора в легкой атлетике?
28. Каковы методы педагогического контроля?
29. Анализ школьной программы по разделу «Легкая атлетика» в начальных, средних и старших классах.
30. Характеристика видов документов планирования и учета работы по легкой атлетике в школе.
31. Типы уроков по легкой атлетике в школе и их характеристика.
32. Особенности секционных занятий по легкой атлетике в школе и их направленность.
33. Какими методами нужно пользоваться при обучении техники легкоатлетических упражнений?
34. Какими принципами следует руководствоваться при обучении техники легкоатлетических упражнений?

35.	Какова последовательность изучения техники легкоатлетических видов?
36.	Обучение легкоатлетическим упражнениям в школах в начальных классах.
37.	Обучение легкоатлетическим упражнениям в школах в средних классах.
38.	Обучение легкоатлетическим упражнениям в школах в старших классах.
39.	Легкая атлетика в системе школьных соревнований.
40.	Эволюция техники легкоатлетических упражнений.
41.	Сенситивные периоды в развитии физических качеств школьников на занятиях легкой атлетикой в школе.
42.	Значение и роль легкой атлетики в системе физического воспитания.
43.	Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
44.	Основы техники бега.
45.	Основы техники прыжков.
46.	Основы техники метаний.
47.	Допуск участников к соревнованиям и заявки.
48.	Обязанности и права участников. Представители и капитаны команд.
49.	Документация на соревнованиях по легкой атлетике.
50.	Формы организации занятий легкой атлетикой в школе.
51.	Средства и методы развития быстроты на уроках легкой атлетики в школе.
52.	Средства и методы развития силы на уроках легкой атлетики в школе.
53.	Средства и методы развития выносливости на уроках легкой атлетики в школе.
54.	Средства и методы развития координационных способностей на уроках легкой атлетики в школе.
55.	Методика обучения технике метания гранаты, мяча.
56.	Основы техники барьерного бега.
57.	Методика обучения технике барьерного бега.
58.	Обязанности и права главного судьи и секретаря соревнований.
<b>5.2. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля</b>	
Представлен в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.	

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Ермакова, С. Г., Початкова, О. Н.	Легкая атлетика с методикой тренировки: учебно-методическое пособие для спо	Саратов: Профобразование, 2019
Л1.2	Германов, Г. Н., Германова, Е. Г.	Урок легкой атлетики в школе: монография	Саратов: Вузовское образование, 2015
Л1.3	Германов, Г. Н., Германова, Е. Г.	Урок легкой атлетики в школе: монография	Вузовское образование: , 2015

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И.	Физическая культура: учеб. пособие для студентов образоват. учреждений сред. проф. образования	М.: Академия, 2006

### 6.3. Перечень программного обеспечения

### 6.4 Перечень информационных справочных систем

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Помещения для проведения всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения.
7.2	Помещения для проведения всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения.
7.3	Помещения для проведения всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения.
7.4	Помещения для проведения всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения.
7.5	Помещения для проведения всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения.
7.6	Помещения для проведения всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения.



7.36	Помещения для проведения всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения.
7.37	Помещения для проведения всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения.
7.38	Помещения для проведения всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения.
7.39	Помещения для проведения всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения.
7.40	Помещения для проведения всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения.
7.41	Помещения для проведения всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения.
7.42	Помещения для проведения всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения.

#### **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.