

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. Х.М. БЕРБЕКОВА»**

Педагогический колледж

УТВЕРЖДАЮ

Директор педагогического колледжа

/Ашабокова Ф.М./

2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОПЦ.13.03 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

Программа подготовки специалистов среднего звена

специальность 49.02.01 Физическая культура

Среднее профессиональное образование

Квалификация выпускника

Педагог по физической культуре и спорту

Очная форма обучения

Нальчик, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины «Легкая атлетика с методикой преподавания» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 ноября 2022 г. N 968, учебного плана по программе подготовки специалистов среднего звена Физическая культура.

Составитель: Кишев А.З., преподаватель

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании ЦК Физического воспитания

Протокол № 10 от «22» мая 2023года.

Председатель ЦК Физического
воспитания



(подпись)

Пшукова Рузана Заурбиевна

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.13.03 «Легкая атлетика с методикой преподавания»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП. 13.03 «Легкая атлетика с методикой преподавания» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ОК 01., ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5;	выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений; использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации; проводить занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;	технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; технику безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности, приемы, способы страховки и само страховки; методику обучения профессионально значимым двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; основы организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	92
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	2
в том числе:	
практические занятия	90
Самостоятельная работа	-
<i>Промежуточная аттестация в форме (Дифференцированного зачета)</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Введение			
Тема 1.1. Легкая атлетика как вид физкультурно-спортивной деятельности	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.3
	1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов	2	
	2. Термины используемые в легкой атлетике		
Тема 1.2. Основы техники и методики обучения спортивной ходьбе	Содержание учебного материала	4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5;
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие 1. Техника спортивной ходьбы: положение туловища и головы, движения рук, таза, ног, цикл двойного шага, дыхание при ходьбе	2	
	Практическое занятие 2. Методика обучения спортивной ходьбе	2	
	Практическое занятие 3. Освоение техники спортивной ходьбы	2	
	Практическое занятие 4. Освоение методики обучения спортивной ходьбе	2	
Тема 1.3. Основы техники и методики обучения бегу	Содержание учебного материала		ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5;
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие 5. Техника бега на средние и длинные дистанции (1000, 2000, 3000 м) в условиях стадиона и пересечённой местности (кросс)	2	
	Практическое занятие 6. Методика обучения бегу на средние и длинные дистанции	2	
	Практическое занятие 7. Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м): разновидности старта, исходное положение на старте, выход со старта, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование, бег по виражу (повороту)	2	
	Практическое занятие 8. Техника эстафетного бега (4x100); способы передачи эстафеты	6	

	Практическое занятие .9 Методика обучения технике бега на короткие дистанции		
	Практическое занятие 10. Методика обучения технике бега (4x100)		
	Практическое занятие 11. Освоение техники бега на средние и длинные дистанции (1000, 2000, 3000 м) в условиях стадиона и пересечённой местности (кросс)	4	
	Практическое занятие 12. Освоение методики обучения бегу на средние и длинные дистанции	2	
	Практическое занятие 13. Освоение техники бега на короткие дистанции (100,200, 400 м), (4x100)	2	
	Практическое занятие 14. Освоение методики обучения бегу на короткие дистанции (100,200,400 м), (4x100)	2	
РАЗДЕЛ 2. Основы техники и методики обучения легкоатлетическим прыжкам			
Тема 2.1. Овладение технологией обучения	Содержание учебного материала		ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5;
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие 15. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега		
	Практическое занятие 16. Техника прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «прогнувшись»	2	
	Практическое занятие 17. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега	2	
	Практическое занятие 18. Освоение техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» и «фосбери-флоп»	2	
	Практическое занятие 19. Освоение методики обучения технике прыжка в высоту с разбега	2	
	Практическое занятие 20. Освоение техники прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «прогнувшись»	2	
	Практическое занятие 21. Освоение методики обучения технике прыжка в длину с разбега	2	

Тема 2.2. Методика развития физических качеств посредством легкой атлетики в ИВС	Содержание учебного материала		ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 3.1.- ПК 3.3. ПК 3.5;
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие 22. Методика развития двигательных способностей посредством легкой атлетики	2	
	Практическое занятие 23. Освоение методики развития двигательных способностей посредством легкой атлетики	4	
Раздел 3 Основы судейства и организация занятий			
Тема 3.1. Организация и методика проведения занятий посредством легкой атлетики	Содержание учебного материала		ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.3. ПК 3.5;
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие 24. Методика занятий бегом оздоровительной направленности	2	
	Практическое занятие 25. Применение средств лёгкой атлетики в занятиях по другим видам спорта	2	
	Практическое занятие 26. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	2	
	Практическое занятие 27. Освоение методики проведения занятий по лёгкой атлетике	6	
Тема 3.2. Основы судейства по лёгкой атлетике	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.3.; ПК 3.5;
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие 28. Особенности организации и проведения соревнований по лёгкой атлетике	2	
	Практическое занятие 29. Основы судейства разных видов лёгкой атлетики	2	
	Практическое занятие 30. Применение правил судейства в разных видах легкой атлетики.	2	
Раздел 4. Построение тренировочных занятий и совершенствование техники специфических двигательных действий.			
	Содержание учебного материала		

Тема: 4.1 Построение тренировочных занятий и планирование тренировочного процесса.	В том числе, практических занятий		ОК 01;ОК 04; ОК 06,ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.3.;ПК 3.5;
	Практическое занятие 31. Структура тренировочных занятий и планирование тренировочного процесса	2	
	Практическое занятие 32. Составить план тренировочного занятия для какого-либо возраста занимающихся спортом.	2	
	Практическое занятие 33. Совершенствование техники эстафетного бега	2	
Раздел 5. Контроль за организацией образовательного процесса и физическим развитием обучающихся.			
Тема 5.1 Предварительный контроль	Содержание учебного материала		
	В том числе, практических занятий Практическое занятие 34. Предварительный контроль на занятиях по легкой атлетике.	2	ОК 01; ОК 02;ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.3
Тема 5.2 Текущий контроль	Содержание учебного материала		
	В том числе, практических занятий Практическое занятие 35. Текущий контроль на занятиях по легкой атлетике.	2	ОК 01; ОК 02;ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.3
Тема 5.3 Итоговый контроль	Практическое занятие 36. Итоговый контроль на занятиях по легкой атлетике.	2	ОК 01; ОК 02;ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.3
Раздел 6. Повышения уровня спортивной подготовленности по легкой атлетике.			
Тема 6.1 Воспитание методического мышления будущего	Содержание учебного материала		
	В том числе, практических занятий		

учителя физической культуры	Практическое занятие 37. Структура тренировочных занятий и планирование тренировочного процесса	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.3.;3.5;
Тема 6.2 Путь к высокому спортивному мастерству	Содержание учебного материала		
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие 38. Путь к высокому спортивному мастерству.	4	ОК 01; ОК 02 ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.3
	Практическое занятие 39. Воспитание методического мышления будущего учителя физической культуры	2	
	Практическое занятие 40. Повышение функциональных возможностей организма	4	
ВСЕГО		92	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению:

Реализация учебной дисциплины требует наличия специализированного легкоатлетического стадиона.

Оборудование легкоатлетического стадиона: беговая дорожка, сектор для метания гранаты, сектор для метания мяча, сектор для прыжков в длину с разбега.

Спортивный инвентарь: мяч, граната, рулетка, секундомер.

Технические средства обучения: аудио и видеоаппаратура.

Технические средства измерения: секундомер, весы, динамометр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники:

1. 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, 2022. — 300 с.
2. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 317 с.
3. 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, 2019. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/438782>
4. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 205 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10885-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/432201>

Дополнительные источники:

Дополнительные источники:

1. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11032-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444015>

2. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 461 с.

— (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/438860>

Электронные издания:

<http://www.montessori-school.ru/ploshadka.htm>

<http://www.ozon.ru/context/edlitera/>

www.portalus.ru/modules/shkola/rus_readme.php?

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
- терминологию и классификацию легкоатлетических видов; Технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - технику безопасности на занятиях легкой атлетики; - методику обучения профессионально значимых двигательных действий; - методику проведения занятий по легкой атлетике; - основы организации и проведения соревнований и судейства	- использование терминологии в соответствии с требованиями; - описание техники профессионально значимых двигательных действий; - перечисление требований к технике безопасности на занятиях; - описание методики обучения профессионально значимых двигательных действий; - описание методики проведения занятий по легкой атлетике; - описание особенностей организации и проведения соревнований по лёгкой атлетике и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.	оценка результатов выполнения практических заданий; оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности использовать терминологию применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений	- выполнение двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности с учетом требований к технике; - соблюдение требований и правил, предъявляемых к терминологии при записи упражнений, а также при объяснении техники двигательных действий; - рациональный выбор места для оказания помощи и страховки при выполнении двигательных действий с учетом трудности выполняемого упражнения и этапа обучения по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;	оценка результатов выполнения практических заданий; тестирование; оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации

использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно- спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации	<ul style="list-style-type: none"> - своевременная подготовка места занятия, рациональное размещение спортивного инвентаря и оборудования с учетом вида деятельности; - подбор эффективных, разнообразных упражнения для обучения двигательным действиям по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с задачами занятия; - применение различных способов организации для рационального размещения занимающихся в зале с учетом задач и содержания занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - соблюдение требований к качественному показу упражнений и демонстрации техники выполнения двигательных; - соблюдение методической последовательности при проведении; - выявление и своевременность исправления ошибок при выполнении двигательных действий с учетом требований к технике. 	
проводить тренировочные занятия по легкой атлетике		

Лист регистрации изменений

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.		Протокол заседания ЦК _____ № 1 от _____ 20__ г.	
2.		Протокол заседания ЦК _____ № 1 от _____ 20__ г.	
3.		Протокол заседания ЦК _____ № 1 от _____ 20__ г.	