государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области

«Волгодонский педагогический колледж»

(ГБПОУ РО «ВПК»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММа учебной дисциплины**

**МДК. 01.03.04 Практикум по легкой атлетике**

Волгодонск

2014г.

 Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС) по специальности: 44.02.03. Педагогика дополнительного образования.

Организация-разработчик: ГБПОУ РО «ВПК»

Разработчик: А.А. Терешкин - преподаватель дисциплин естественно-биологического цикла ГБПОУ РО «ВПК»

 Рекомендована Экспертной группой государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Ростовской области «Волгодонский педагогический колледж» (ГБПОУ РО «ВПК»).

 Заключение Экспертной группы №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г.

# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. ПАСПОРТ рабочей ПРОГРАММЫ учебной дисциплины** | стр.4 |
| **2. СТРУКТУРА и содержание учебной дисциплины**  | 7 |
| **3. условия реализации программы учебной дисциплины**  | 12 |
| **4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины** | 15 |

1. **паспорт рабочей ПРОГРАММЫ учебной дисциплины**

**МДК. 01.03.04. Практикум по легкой атлетике**

**1.1 Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины **«Практикум по легкой атлетике»** является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности: 44.02.03. - Педагогика дополнительного образования в области физкультурно-оздоровительной деятельности.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использованадругими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего профессионального образования.

**1.2 Рабочая программа учебной дисциплины** «Практикум по легкой атлетике» относится МДК 01.03 Практикум по овладению и совершенствованию двигательных умений и спортивных навыков, который относится к ПМ 01. Преподавание в области физкультурно-оздоровительной деятельности.

**1.3. Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.**

 С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями обучающийся в ходе освоения профессионального модуля должен:

**Уметь:**

* правильно выполнять основные легкоатлетические упражнения предусмотренные учебной программой;
* организовывать и проводить занятия по легкой атлетике в школе, спортивной секции;
* планировать и контролировать образовательную деятельность по разделу «Легкая атлетика» в школе;
* организовывать, проводить и судить соревнования по легкой атлетике;
* формировать конкретные задачи на занятиях по легкой атлетике при

 подготовке обучающихся различного возраста и квалификации;

• владеть технологией развития физических качеств, в процессе занятий легкой атлетикой;

• оценивать эффективность занятий по легкой атлетике;

• соблюдать меры безопасности, планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказывать первую медицинскую помощь;

• владеть навыками рационального применения учебного и лабораторного

оборудования, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе обучения;

• владеть средствами и методами формирования здорового образа жизни на занятиях легкой атлетикой с использованием гигиенических и природных факторов;

• применять навыки учебно-методической деятельности для решения

 конкретных задач, возникающих в процессе проведения занятий по

 легкой атлетике;

• выявлять и определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми легкоатлетических упражнений, а также упражнений по развитию физических качеств и находить методику их устранения.

**Знать:**

* историю и основные этапы развития легкой атлетики в мире и в России;
* содержание раздела: «Легкая атлетика» в школьной программе физического воспитания;
* организацию и методику проведения занятий по легкой атлетике в школе и секции;
* основные правила соревнований по легкой атлетике;
* нравственные, духовные и эстетические ценности физической культуры и

 спорта, освоение которых происходит в ходе занятий легкой атлетикой;

• дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте, используемые на занятиях по легкой атлетике;

• методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами на базе легкой атлетики;

• общие закономерности и методики подготовки юных легкоатлетов;

• о возрастно-половых закономерностях развития физических качеств и

 формирования двигательных навыков при занятиях легкой атлетикой;

• методы и организацию различного контроля на занятиях по легкой атлетике;

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 208часов, включая:

 обязательной аудиторной нагрузки обучающегося - 139 часов,

 самостоятельной работы обучающегося - 69 часов.

**2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | *208* |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  | *139* |
| в том числе: |  |
|  теоретические занятия | *6* |
|  практические занятия | *133* |
|  контрольные работы | *-* |
|  курсовая работа (проект) (*если предусмотрено)* | *-* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | *69* |
| в том числе: |  |
| - самостоятельная работа над курсовой работой | *-* |
| - подготовка рефератов | *-* |
| - анализ литературных источников | *-* |
| *В качестве промежуточного контроля – ДЗ* |

##

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины: МДК. 01.03.04 Практикум по легкой атлетике**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)** *(если предусмотрены)* | **Объем** **часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **МДК 01.03.04 Практикум по легкой атлетике** |  | 208 |  |
| **Тема 1.1.**  Техника спортивной ходьбы | **Содержание учебного материала.** | 1 | 3 |
| 1. | Естественные локомоции. Характеристика спортивной ходьбы как вида легкой атлетики, и самой естественной локомоции. Применение в жизни и спорте. |
| **Самостоятельная работа обучающихся.** | 6 |
| 1. | Спортивная и обычная ходьба, технические отличия. Длина и частота шагов; постановка стопы на грунт; движения таза вокруг вертикальной оси; положение туловища, сочетание движений рук и ног. |
| **Самостоятельная работа обучающихся.** | 3 |
| 1. | Особенности техники ходьбы по пересеченной местности. Ходьба спортивная и прогулочная. |
| **Тема 1.2.** Бег на короткие дистанции | **Содержание учебного материала.** | 1 | 2 |
| 1. | Характеристика бега на короткие дистанции. Спринтерские дистанции и эстафетный бег в школьной программе. |
| **Практические занятия.** | 15 |
| 1. | Короткий и длинный спринт. Установка колодок, бег с низкого старта. Выполнение команд: «На старт», «Внимание», «Марш». Старты под различные команды. |
| 2. | Отталкивание в беге на коротких дистанциях, прыжки с ноги на ногу, прыжки с подтягиванием коленей к груди, прыжки с высоким взлетом, пружинистый бег с высоким подниманием бедер, прыжки со сменой ног - «мячики», прыжки - «кенгуру». |
| 3. | Бег с выносом бедра вперед, бег с «захлестом» голени, бег с высоким подниманием бедра с последующим свободным и быстрым опусканием ноги вниз, «семенящий бег». |
| 4. | Бег по прямой, равномерный бег с невысокой скоростью, бег с ускорением, бег с около предельной скоростью, бег с предельной скоростью. |
| 5. | Бег по повороту, постановки стопы на грунт, работа рук при беге, положение туловища при беге, равномерный бег по кругу различного радиуса, бег по прямой и с входом в поворот. Бег с ускорением по повороту, бег по повороту с выходом на прямую. |
| 6. | Финиширование в беге на короткие дистанции. Пробегание финишной линии с предельной скоростью, пробегание финишной линии с броском на ленточку вариантом «грудью вперед», пробегание финишной линии группой по 3-5 человек и бросок на ленточку. Экспресс-тестирование. |
| **Самостоятельная работа обучающихся.** | 8 |
| 1. | Бег на отрезках различной длины с изменением скорости. Отработка набора и изменения скорости. Старты под собственные команды. |
| **Тема 1.3.** Общефизическая подготовка бегуна на короткие дистанции. | **Практические занятия.** | 12 | 3 |
| 1. | Беговая подготовка, прыжковые упражнения. Упражнения с отягощением, упражнения на тренажерах, специальные беговые упражнения. Круговая тренировка. |
| **Самостоятельная работа обучающихся.** | 6 |
| 1. | Кроссовая подготовка, прыжковые упражнения, упражнения с отягощением, упражнения на стадионе. Повторный бег на различных отрезках. |
| **Тема 1.4.** Бег на средние и длинные дистанции. | **Содержание учебного материала.** | 2 | 2 |
| 1. | Характеристика бега на средние и длинные дистанции. Стайерские дистанции бега. Прикладное значение бега на длинные дистанции. |
| **Практические занятия.** | 11 |
| 1. | Разнообразие средних и длинных дистанций в ЕРСК. Экспресс-тестирование возможностей. |
| 2. | Старт, стартовый разгон, нахождение места в забеге, в зависимости от задачи. Взаимоотношение длины и частоты шагов. Работа рук, как при беге стоя на месте, бег на месте с активной работой рук с последующим переходом на бег. Легкий бег с вниманием на работу рук. |
| 3. | Бег по дистанции. Беговой шаг, упругая постановка стопы на дорожку; легкий бег, на передней части стопы; бег на месте с переходом на обычный бег; «семенящий бег» с переходом на обычный бег, бег на отрезках, повторный и переменный бег.Отталкивание от грунта и вынос бедра маховой ноги. Прыжки с ноги на ногу, с небольшим продвижением вперед, прыжки и бег по отметкам. |
| 4. | Бег с высокого старта и стартовый разбег, принятие положения по команде «На старт», «Марш». Бег на финишном отрезке. Финиширование и действия после финиша. |
| **Самостоятельная работа обучающихся.** | 7 |
| 1. | Особенности бега по пересеченной местности и в естественных условиях, трейлы, горный бег. «Мертвая точка» в беге на результат и её преодоление. Кроссовый бег. |
| **Тема 1.5.** Общефизическая подготовка бегуна на средние и длинные дистанции. | **Практические занятия.** | 14 | 2 |
| 1. | Кроссовая подготовка, прыжковые упражнения. Упражнения с отягощением, специальные беговые упражнения. Круговая тренировка. Бег на различных отрезках в повторном и переменном режиме. Непрерывный бег на различные дистанции. |
| **Самостоятельная работа обучающихся.** | 8 |
| 1. | Кроссовая подготовка, прыжковые упражнения, упражнения с отягощением, упражнения на стадионе. Повторный бег на различных отрезках. |
| **Тема 1.6.** Прыжки в длину с разбега. | **Содержание учебного материала.** | 1 | 3 |
| 1. | Характеристика и разнообразие прыжков. Прыжки в школьной программе. |
| **Практические занятия.** | 18 |
| 1. |  Способы прыжка: «согнув ноги», «прогнувшись». Фазы прыжка: разбег, толчок, полет, приземление. Разбег, его длина и ритм. Влияние различных факторов на разбег. |
| 2. | Толчок; имитация движения ног при отталкивании, имитация движения рук, и ног при отталкивании, имитация отталкивания с одного шага. |
| 3. | Сочетание разбега с толчком; прыжки в шаге, прыжки в шаге с доставанием предметов одной рукой, одноименной толчковой и двумя руками. |
| 4. | Движения прыгуна в полете, прыжки в шаге. Напрыгивание в положение «шага» на возвышенность, прыжки в шаге с отталкиванием от бруска. |
| 5. | Прыжки с укороченного разбега, прыжки с полного разбега. Отработка постановки стопы на брусок в сочетании с работой рук. |
| 6. | Прыжки на результат, особенности различных способов прыжка в длину. Факторы, определяющие достижение высокого результата. |
| **Самостоятельная работа обучающихся.** | 8 |
| 1. | Ознакомление с техникой прыжка в длину «ножницы», прыжки с отталкиванием левой и правой ногой; прыжки в различных погодных условиях. |
| **Тема 1.7.** Прыжки в высоту с разбега. | **Практические занятия.** | 13 | 3 |
| 1. | Способы прыжка в высоту с разбега – «перекидной», «перешагивание», «фосбери-флоп». Характеристика разбега, фазы отталкивания, полета и перехода планки, приземления.  |
| 2. | Отталкивание в прыжках в высоту, специальные подводящие упражнения для овладения техникой правильного отталкивания. Прыжки способом «перешагивание». |
| 3. | Разбег в сочетании с правильным отталкиванием и взлетом. Прыжки с вертикальным положением туловища, подскоки доставание предметов подвешенных на разной высоте. |
| 4. | Движение в фазе полета, подводящие упражнения для овладения техникой движений прыгуна в фазе полета. Переход планки и приземление. Прыжки с разного разбега. |
| **Самостоятельная работа обучающихся.** | 6 |
| 1. | Прыжки с разного разбега и на различных высотах способом «перешагивание». Специальные прыжковые упражнения. |
| **Тема 1.8.** Общефизическая подготовка. Специальные упражнения в прыжках. | **Практические занятия.** | 14 | 2 |
| 1**.** | Прыжковая подготовка, беговые упражнения. Упражнения с отягощением, упражнения на тренажерах, специальные беговые и прыжковые упражнения. Круговая тренировка. Скоростно-силовая подготовка. Упражнения с барьерами. |
| **Самостоятельная работа обучающихся.** | 7 |
| 1. | Специальные прыжковые упражнения. Ускорения, разбег, многоскоки, скоростно-силовые упражнения. Упражнения на тренажерах. |
| **Тема 1.9.** Метание малого мяча и гранаты. | **Содержание учебного материала.** | 1 | 3 |
| 1. | Характеристика и разнообразие метаний. Метания в школьной программе. |
| **Практические занятия.** | 12 |
| 1. | Способы держания гранаты, мяча. Фазы метания: разбег и подготовка к броску, финальное усилие и выход из метания. Ошибки при метании и их устранение, оборудование мест занятий и соревнований, судейство в метании гранаты, мяча. |
| 2. | Метание мяча с места из-за головы, метание с отведенной рукой и с одного броскового шага, метание с 3-х шагов с предварительно отведенной рукой, броски с укороченного разбега. |
| 3. | Метания малого мяча, воланчика, снарядов разного веса. Финальное усилие, «положение натянутого лука», обгон снаряда, броски с акцентом на эти фазы. Броски на результат. Броски на точность. Броски с изменением усилия. |
| **Самостоятельная работа обучающихся.** | 8 |
| Развитие скоростно-силовых качеств. Броски на точность снарядов разного веса. Упражнения на тренажерах. |
| **Тема 1.10.** Общефизическая подготовка в метаниях | **Практические занятия.** | 18 | 2 |
| Упражнения скоростно-силовой направленности. Упражнения на тренажерах и с различным весом. Броски ядра и спортивных снарядов различного веса.  |
| **Самостоятельная работа обучающихся.** | 8 |
| Упражнения на тренажерах. Развитие скоростно-силовых качеств. Броски на точность и дальность снарядов разного веса. Беговая подготовка. Круговая тренировка. |
|  | **Всего** | **208** |  |

**3. условия реализации рабочей программы**

**учебной дисциплины**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

 Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного зала, стадиона, легкоатлетических секторов, спортивных площадок (комплекса).

 Оборудование спортивного зала, стадиона, спортивных площадок должно удовлетворять требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (Сан-Пин 2.4.2. – 02.).

**Оборудование спортивного комплекса:**

* спортивный зал, обеспечивающий единовременную пропускную способность не менее 50 чел в час;
* стадион с беговыми дорожками и оборудованными секторами для метаний и прыжков;
* тренажерный зал;
* спортивный инвентарь.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

**Основные источники:**

1. Шедченко А.К.: Бег для всех: Сборник. - М.: Физкультура и спорт,1984
2. Малков Е.А.: Подружись с “королевой спорта”.- М.: Просвещение, 1987
3. Школа легкой атлетики, под ред. А. В. Коробова, 2 изд., М., 1998
4. Легкая атлетика для юношей, под ред. П. Л. Лимаря, М., 1999
5. Легкая атлетика, Учебник для колледжей физической культуры, под ред. Н. Г. Озолина и Д. П. Маркова, 2 изд., М., 2002
6. Лёгкая атлетика, под ред. Д. П. Маркова и Н. Г. Озолина, М, 1999
7. Учебник тренера по легкой атлетике. Л.С.Хоменкова . –2002.
8. Легкая атлетика. Учебное пособие Остапенко А.Н.,М. 2006.
9. Кобринский, М.Е., Юшкевич, Т.П., Конников, А.Н. Легкая атлетика: учебник / М.Е. Кобринский, Т.П. Юшкевич, А.Н. Конников. – Мн.: Тесей, 2005
10. Технические правила проведения международных соревнований по легкой атлетике на 2006-20014 годы. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2009
11. Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-4 и 5-11 классов общеобразовательной школы
12. Хоменков, Л.С. Книга тренера по легкой атлетике. - Изд. 3-е, перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1987
13. Лахов, В.И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. - М.: Физкультура и спорт, 1989
14. Пташиц, А.Я., Трофимович, И.Г. Общеразвивающие и специальные упражнения в легкой атлетике: учебно-метод. пособие. М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т трансп. – Гомель: БелГУТ, 2006

**Дополнительная литература:**

1. Бернштейн Н. А., О построении движений, М., 1997
2. Бег к вершинам мастерства А.Лидьярд, Г.Шимор. – 1999
3. Працко, Ю.Ф., Коняхин, М.В. Легкая атлетика. Оборудование, инвентарь и правила соревнований: Практическое пособие. М-во образования Республики Беларусь, учреждение образования “Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины”. – Гомель, 2005
4. Малков Е.А.: Подружись с “королевой спорта”.- М.: Просвещение, 1987
5. **Поурочная программа по легкой атлетике для учащихся 5-9 (10-11) классов общеобразовательных школ, школ-гимназий. Уч. пособие (под общ. ред. к.п.н. СибГУФК Дормидонтовой Л.С.), Омск, 1998**

**Интернет-ресурсы:**

1.<http://www.rusathletics.com/>

2.<http://www.trackandfield.ru/>

**3.http://runners.ru/**

**3.3. Учебно-методический комплекс дисциплины (**дидактические средства обучения и контроля)

1. Комплект учебно-нормативной документации по профессии (ФГОС, РУП, ОПОП и т.п.).
2. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.
3. Инструкции по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой.
4. Правила соревнований по легкой атлетике.

**3.4. Специфика организации обучения**

Все занятия, предусмотренные  настоящей программой  имеют вид  как

 «практические», согласно рабочему учебному плану (РУП) и имеют обучающую направленность. Уровень освоения программы обучающимися  предполагает учет индивидуальных особенностей личности обучаемого и его физическую подготовленность.

Применяемые на учебных и внеаудиторных занятиях педагогические технологии:

* работа малыми группами;
* интегрированные уроки;
* уроки-конкурсы, уроки-соревнования.

# **4. Контроль и оценка результатов освоения учебной Дисциплины.**

**4.1. Общие положения**

# Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения контрольно-срезовых работ, тестов, написания рефератов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, сдача нормативов, участия в соревнованиях.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения****(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**  |
| В результате обучения студент должен **уметь:**1. использовать терминологию применяемую в легкой атлетике; | Программированный контроль (форма тестирования);  |
| 2. обучать двигательным действиям изученных видов легкой атлетики; | Практические занятия; |
| 3.планировать, проводить и анализировать занятия по видам легкой атлетики в физкультурно-спортивной деятельности; | Различные формы опроса на аудиторных занятия; Практические занятия |
| 4. демонстрировать технику выполнения изучаемых видов легкой атлетики и подводящих упражнений; | Практические занятия; |
| 5. использовать специальное оборудование и инвентарь для занятий различными видами легкой атлетики в физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации; | Практические занятия, устный опрос, реферат; |
| **знать:**6. терминологию легкой атлетики в физкультурно-спортивной деятельности; | Диагностические задания: программированный контроль (форма тестирования), фронтальный опрос; |
| 7. методику обучения двигательным действиям изучаемых видов легкой атлетики в физкультурно-спортивной деятельности; | Практические занятия; |
| 8. особенности и методику развития физических качеств в физкультурно-спортивной деятельности по легкой атлетике; | Диагностические задания: программированный контроль (форма тестирования), фронтальный опрос; |
| 9. технику профессионально значимых двигательных действий физкультурно-спортивной деятельности по легкой атлетике; | Практические занятия; |
| 10. содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным видам легкой атлетике в физкультурно-спортивной деятельности в школе; | Диагностические задания: программированный контроль (форма тестирования), фронтальный опрос; Практические занятия; |
| 11. основы судейства по легкой атлетике; | Практические занятия; |
| 12. технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям по легкой атлетике, оборудованию и инвентарю. | Практические занятия; |