

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное учреждение  
профессионального образования  
«Брянское государственное училище (колледж) олимпийского резерва»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Избранный вид спорта с методикой  
тренировки и руководства соревновательной  
деятельностью спортсменов  
(Легкая атлетика)**

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ  
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Брянск 2020

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 49.02.01 Физическая культура;  
Организация-разработчик: ФГБУ ПОО «БГУОР».

Разработчики:

Бондюк Анастасия Валерьевна - преподаватель комиссии практических дисциплин ФГБУ ПОО «БГУОР».

Кузнецова Екатерина Николаевна - преподаватель комиссии практических дисциплин ФГБУ ПОО «БГУОР».

Рецензенты:

Колесникова Ирина Владимировна - преподаватель комиссии практических дисциплин ФГБУ ПОО «БГУОР».

Синяева А.А. – к.п.н., доцент, МС СССР, тренер высшей категории ГБОУ ДОД БО СДЮШОР «Русь».

Рассмотрена на заседании ПЦК \_\_\_\_\_  
Протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2020 г.  
Председатель ПЦК \_\_\_\_\_

Рекомендована методическим Советом ФГБУ ПОО «БГУОР».  
Протокол методического Совета № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной профессиональной образовательной программы по специальности 49.02.01 -физическая культура. Название специальности в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

«УТВЕРДИТЬ»

Заместитель директора

по учебно–воспитательной работе \_\_\_\_\_ Моисеев А.Н.

М.П.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ	
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов  
(Легкая атлетика)

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО:

**49.02.01 физическая культура** - в части освоения основного вида профессиональной деятельности (ВПД): *организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта* и соответствующих профессиональных компетенций (ПК) применительно к разделу Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов (Легкая атлетика):

1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.
2. Проводить учебно-тренировочные занятия и физкультурно-спортивные мероприятия.
3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.
4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.
5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.
6. Проводить оценку уровня различных сторон подготовленности занимающихся, спортивный отбор и спортивная ориентация в избранном виде спорта;
7. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом;
8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** МДК 01.01 избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов (Легкая атлетика) входит в профессиональный модуль ПМ 01: «Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью детей, подростков и молодежи в избранном виде спорта».

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

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

**иметь практический опыт:**

- анализа и учебно-тематических планов и процесса учебно-тренировочной деятельности, разработки предложений по его совершенствованию;
- определения цели и задач, планирования и проведения, учебно-тренировочных занятий;
- применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
- проведения оценки уровня различных сторон подготовленности занимающихся избранным видом спорта;

- наблюдения, анализа и самоанализа учебно-тренировочных занятий, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;
- тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта;
- собственного спортивного совершенствования;
- ведения документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

**уметь:**

- использовать различные методы, приемы и формы организации учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся;
- подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;
- использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств;
- применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности;
- устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с занимающимися;
- проводить педагогический контроль на занятиях и соревнованиях;
- оценивать процесс и результаты тренировочной и соревновательной деятельности;
- использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта при проведении соревнований различного уровня.

**знать:**

- историю избранного вида спорта, технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности в избранном виде спорта;
- основы организации соревновательной деятельности, систему соревнований в избранном виде спорта;
- теорию спортивных соревнований, принципы организации соревновательной деятельности и ее структуру, систему соревнований в избранном виде спорта;
- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки в избранном виде спорта;
- теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов и учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта;
- методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта;
- организационно-педагогические и психологические основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта;
- теоретические основы и особенности физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки в избранном виде спорта;
- систему спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности;
- мотивы занятий избранным видом спорта, условия и способы их формирования и развития, формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена;

- способы и приемы страховки и само страховки в избранном виде спорта;
- методы и методики педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по избранному виду спорта;
- виды документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению;
- разновидности физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий избранным видом спорта, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в избранном виде спорта.

#### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося - 615 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 410 часов;
- самостоятельной работы обучающегося - 205 часов.

	<u>Максимальная учебная нагрузка</u>	<u>Аудиторная нагрузка</u>	<u>Самостоятельная работа студентов</u>
<b>Первый год обучения</b>	246	164	82
<b>Второй год обучения</b>	238	156	78
<b>Третий год обучения</b>	135	90	45

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

Результатом освоения программы профессионального модуля является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности (ВПД) **организация и проведение учебно-тренировочных занятий, и руководство соревновательной деятельностью в избранном виде спорта (легкая атлетика)**, в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
ПК 1.1.	Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.
ПК 1.2.	Проводить учебно-тренировочные занятия.
ПК 1.3.	Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.
ПК 1.4.	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.
ПК 1.5.	Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.
ПК 1.6.	Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.
ПК 1.7.	Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.
ПК 1.8.	Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.
ОК 7.	Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9.	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.
ОК 10.	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.
ОК 11.	Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.
ОК 12.	Владеть профессионально значимыми двигательными действиями легкая атлетика, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

## СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	615
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	410
в том числе:	
аудиторные занятия	20
практические занятия (семинары)	374
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	16
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	205
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	20
Рефераты:	
Работа с нормативной и справочной литературой	
Выполнение индивидуальных заданий: <i>систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемым темам, выполнение комплексов физических упражнений, составление конспектов различных частей учебных занятий для практического проведения фрагментов тренировочного занятия по</i>	

<i>легкой атлетике, составление учебно-планирующей документации по предмету избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов (Легкая атлетика).</i>	
<b>Итоговая аттестация в форме экзамена</b>	



**2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов (Легкая атлетика)**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>(ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ)</b>		<b>164/82</b>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика в системе физического воспитания</b>		<b>4/2</b>	
Тема 1.1. <b>Введение. Предмет и задачи курса.</b>	<p><b>Содержание материала:</b>            Определение легкой атлетики, как вида спорта. Содержание и задачи курса избранного вида спорта «Легкая атлетика». Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Основные понятия и терминология.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Введение. Предмет и задачи курса. Гигиенические требования и профилактика травматизма</li> <li>2. Анализ выступлений за год . контрольным нормативам ОФП и СФП</li> </ol> <p><b>Самостоятельная работа:</b>  <b>Составление конспекта по плану:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оздоровительное и прикладное значение занятий ходьбой, бегом, прыжками, метаниями.</li> <li>2. Правила вида спорта «легкая атлетика».</li> <li>3. Перечень спортивных дисциплин по виду спорта «Легкая атлетика» включенной во Всероссийский реестр по видам спорта.</li> </ol>	2	
		2	
Тема 1.2. <b>Гигиенические требования и профилактика травматизма при занятиях легкой атлетикой</b>	<p><b>Содержание материала:</b>            Гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой. Гигиенические требования к местам занятий легкой атлетикой (к секторам по прыжкам, метаниям к площадкам, к беговым дорожкам). Причины возникновения травм на занятиях легкой атлетикой.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b>  <b>Составление конспекта по плану:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общие и частные меры безопасности при занятиях легкой атлетикой.</li> <li>2. Правила проведения занятий по отдельным видам легкой атлетики.</li> </ol>	2	
		2	
<b>Раздел 2. Спортивная тренировка как педагогический процесс.</b>		<b>40/10</b>	
Тема 2.1. <b>Спортивная тренировка</b>	<p><b>Содержание материала:</b>            Организация и проведение учебно - тренировочных занятий.            Устройства размеры и разметка мест занятий и соревнований.            Цель, задачи, принципы, основные средства и методы условий тренировки.</p>	40	

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивная тренировка как педагогический процесс. Организация и проведение учебно - тренировочных занятий</li> <li>2. Совершенствование в технике других видов лёгкой атлетике ( не в ИВС)</li> <li>3. Совершенствование в технике ИВС, повышение уровня ОФП.</li> <li>4. Совершенствование технике бега в различных условиях. Повышение уровня специальной выносливости.</li> </ol>		
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Устройства размеры и разметка мест занятий и соревнований в своих видах легкой атлетики</li> </ol>	10	
<b>Раздел 3. Сущность и основные закономерности видов подготовки легкоатлетов.</b>		<b>12/4</b>	
Тема 3.1. Теоретическая подготовка.	<p><b>Содержание материала:</b></p> <p>Теоретическая подготовка. Самоконтроль и взаимоконтроль в легкой атлетике.</p> <p>Теоретическая подготовка. Методика развития двигательных качеств.</p> <p>Теоретическая подготовка. Особенности проведения занятий с женщинами. Профилактика травматизма у женщин.</p>	2	
Тема 3.2. Психологическая подготовка	Психологическая подготовка, автогенная тренировка.	2	
Тема 3.3. Тактическая подготовка	Тактическая подготовка, сущность и основные закономерности при проведении спортивных соревнований.	2	
Тема 3.4. Техническая подготовка	<p>Техническая подготовка развитие скоростно-силовых качеств, организация и проведение соревнований по лёгкой атлетике. Судейство соревнований</p> <p>Техническая подготовка совершенствование в технике отдельных элементов ИВС. ОФП. Кроссовая подготовка. Развитие основных физических качеств (выносливость, сила, быстрота).</p> <p>СФП. Повышения уровня специальной физической подготовки. Сдача контрольных нормативов.</p> <p>Техническая подготовка совершенствование в технике отдельных элементов ИВС. Повышение уровня технической подготовки.</p>	2	

Тема 3.5. Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка. Участие в соревнованиях.	2	
Тема 3.6. Специальная физическая подготовка	Специально-физическая подготовка. Прыжковая работа Специально-физическая подготовка. Развитие координационной способности и подвижности в суставах. Специальная физическая подготовка ( методика круговой тренировки) Специальная физическая подготовка. Развитие координаций в игровой форме. Специально физическая подготовка. Развитие координации и гибкости Специально-физическая подготовка. Повышение уровня специальной выносливости.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> <b>Составление графика по плану:</b>  1.	4	
<b>Раздел 4. Организация и проведение соревнований.</b>		4/4	
Тема 4.1. <b>Организация и проведение соревнований</b>	<b>Практические занятия:</b> Организация и проведение соревнований. Проверка оборудования и подготовка к соревнованиям Организация и проведение соревнований. Организация работы судейских бригад Судейство соревнований. Организация судейства и правила соревнований по прыжкам в длину и тройным. Организация судейства и правила соревнований по толканию ядра. Организация и проведение соревнований по лёгкой атлетике. Повышение уровня силовых способностей. Участие в соревнованиях. Организация судейства и правила соревнований по прыжкам в высоту. Судейство соревнований	4	

	<p><b>Самостоятельная работа:</b>  <b>Составление конспекта по плану:</b>  Положение о соревнованиях</p>	4	
<b>Раздел 5. ОФП и СФП в различных видах легкой атлетики</b>		80/24	
<p>Тема 5.1  <b>Общая физическая подготовка</b></p>	<p><b>Содержание материала:</b>  Развитие физических качеств: сила, быстрота, выносливость (общая выносливость, специальная выносливость), гибкость, ловкость.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ОФП. Кроссовая подготовка. Развитие основных физических качеств (выносливость, сила, быстрота).</li> <li>2. ОФП. Развитие быстроты</li> <li>3. ОФП. Развитие выносливости.</li> <li>4. ОФП. Развитие гибкости</li> <li>5. Повышение уровня ОФП методом круговой тренировки</li> </ol>	30	
	<p><b>Самостоятельная работа:</b>  <b>Составление конспекта по теме:</b>  ОФП и спортивная специализация</p>	30	
<p>Тема 5.2  <b>Специальная физическая подготовка</b></p>	<p><b>Содержание материала:</b>  Трехступенчатость физической подготовки.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. СФП. Повышения уровня специальной физической подготовки. Сдача контрольных нормативов.</li> <li>2. <b>СФП. Развитие быстроты</b></li> <li>3. <b>СФП. Развитие выносливости. сдача контрольных нормативов</b></li> <li>4. СФП. Развитие гибкости</li> <li>5. СФП. Прыжковые упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств</li> <li>6. Специальная физическая подготовка. Развитие координаций в игровой форме.</li> </ol>	20	
	<p><b>Самостоятельная работа:</b>  <b>Составление конспекта по плану:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитание специальной выносливости в работе умеренной мощности</li> <li>2. Воспитание специальной выносливости в работе большой мощности</li> <li>3. Воспитание специальной выносливости в работе субмаксимальной мощности</li> <li>4. Воспитание специальной выносливости в работе максимальной мощности</li> </ol>	10	

<p>Тема: 5.3 <b>Развитие ОФП И СФП</b></p>	<p><b>Содержание материала:</b> Совершенствование дыхательной системы как обеспечение высокого уровня аэробных возможностей. Техника движений как средство эффективности достижения высокого уровня спортивного результата. Сила: абсолютная и относительная. Развитие быстроты посредством тренировки. Методические указания к развитию быстроты. Выносливость (общая и специальная). Методические указания к развитию выносливости. Гибкость (общая и специальная). Методические указания к развитию гибкости.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие ОФП занятия на тренажёрах с отягощениями</li> <li>2. Развитие скоростных способностей. Укрепление ОДА</li> <li>3. Развитие скоростно-силовых качеств</li> <li>4. Развитие специальной выносливости ОРУ и СБУ</li> <li>5. Развитие двигательных качеств в игровой форме</li> <li>6. Развитие скоростно силовых качеств(упр.на тренажерах)</li> </ol>	30	
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> <b>Составление конспекта по плану:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения, развивающие силу, применительно к бегу на средние, длинные и сверхдлинные дистанции</li> <li>2. Методы развития быстроты в движениях</li> <li>3. Упражнения для развития быстроты и их выполнение</li> <li>4. План воспитания специальной выносливости в работе умеренной и большой мощности на 4-м этапе</li> <li>5. Изменение гибкости в различных условиях</li> </ol>	10	
Раздел 6 Средства восстановления, стимуляция работоспособности и адаптивных процессов.		6/2	
<p>Тема: 6.1. <b>Средства восстановления, стимуляция работоспособности и адаптивных процессов.</b></p>	<p><b>Содержание материала:</b> Медико-биологические средства восстановления: спортивный массаж, самомассаж, механический массаж, тепловые процедуры, бальнеотерапия, фармакологические средства. Восстановительные средства в программе годичной подготовки. Малый восстановительный центр.</p>	6	
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> <b>Составление конспекта по плану:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Педагогические средства восстановления</li> <li>2. Психологические средства восстановления</li> </ol>	2	

<b>Раздел 7. Оборудование и инвентарь мест занятий и соревнований.</b>		2	
Тема: 7.1 <b>Оборудование и инвентарь мест занятий и соревнований.</b>	<b>Содержание материала:</b> 1. Используемые спортивные сооружения в спортивно-соревновательной деятельности. 2. Современное оборудование.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	2	
<b>Раздел 8. Построение тренировок в легкой атлетике</b>		16/6	
Тема 8.1. <b>Периодизация тренировки в отдельном микроцикле и закономерности развития спортивной формы.</b>	<b>Практические занятия:</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	2	
Тема 8.2. <b>Методика построения мезоциклов и микроциклов</b>	<b>Практические занятия:</b> Типичные ошибки, их исправление.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	2	
Тема 8.3. <b>Управление процессом тренировки</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Составление и проведение комплекса упражнений на силу 2. Составление и проведение тренировочных занятий. Развитие СФП 3. Учебная практика в проведении разминки. Повышение уровня силовых способностей. 4. Организация и проведение учебно - тренировочных занятий. Устройства размеры и разметка мест занятий и соревнований. 5. Организация и проведение учебно - тренировочных занятий. Цель, задачи, принципы, основные средства и методы условий тренировки 6. СБУ и ОРУ легкоатлета.ОФП	12	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	2	

(ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ)		156/78	
Раздел 9. Подготовка юных легкоатлетов			
<p>Тема 9.1. <b>Организация работы ДЮСШ</b></p>	<p><b>Практические занятия:</b> Анализ содержания программного материала. Составление документов планирования для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп. Задачи и содержание занятий в группах начальной подготовки. Методика подбора средств и выбора методов. Нормы нагрузки. Контрольные нормативы и переводные требования. Задачи и содержание занятий в учебно-тренировочных группах. Основные средства и методы. Составление примерных недельных циклов тренировки по этапам подготовки</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация работы ДЮСШ</li> <li>2. Организация соревнований ,правила соревнований</li> <li>3. Оборудование и инвентарь мест занятий и соревнований.Тренировка в отдельных видах лёгкой атлетике</li> </ol>	20	
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> 1. Написание конспектов занятий для групп начальной подготовки; 2.Составление планирования для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп.</p>	16	
<p>Тема 9.2. <b>Отбор и прогнозирование результатов в легкой атлетике</b></p>	<p><b>Практические занятия:</b> Задачи, организация, планирование и учет учебно-тренировочной работы по избранному виду спорта в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах ДЮСШ. Спортивный отбор. Основные принципы и организация процесса отбора. Методы оценки психофизических качеств, двигательных способностей и специальной подготовленности. Контрольные нормативы. Воспитательная работа с юными спортсменами в избранном виде спорта (легкая атлетика).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация и проведение соревнований по лёгкой атлетике</li> <li>2. Организация и проведение соревнований по прыжкам</li> <li>3. Организация и проведение учебно - тренировочных занятий. Участие в соревнованиях.</li> <li>4. Техническая подготовка. Сдача контрольных упражнений.</li> <li>5. Организация и проведение соревнований по лёгкой атлетике (метания). Психологическая подготовка легкоатлета.</li> <li>6. Управление процессом тренировки</li> <li>7. Организация и проведение соревнований по лёгкой атлетике .Тренировка в отдельных видах</li> </ol>	40	

	<p>спорта лёгкой атлетики.</p> <p>8. Отбор и прогнозирование результатов в лёгкой атлетике</p> <p>9. Организация и проведение соревнований по лёгкой атлетике. ПСМ. Тренировка в отдельных видах лёгко атлета.</p> <p>10. Техничко-тактическая подготовка.Участие в соревнованиях</p> <p>11. Подготовка легкоатлетов за рубежом</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> 1. Ознакомление с документацией спортивного отбора.</p> <p>2.Нормативные требования для отбора в группу начальной подготовки.</p>	10	
<p>Тема 9.3.</p> <p><b>Этапы многолетней подготовки</b></p>	<p>Этапы многолетней подготовки лёгкоатлета.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация и проведение учебно - тренировочных занятий. Развитие общей выносливости.</li> <li>2. ОФП, развитие общей выносливости.</li> <li>3. Организация и проведение учебно - тренировочных занятий. Развитие координации движения.</li> <li>4. Организация и проведение учебно- тренировочных занятий. Развитие общей выносливости и активной гибкости с помощью лёгкоатлетических упражнений.</li> <li>5. Организация и проведение учебно - тренировочных занятий. Средства восстановления. Тренировка в отдельных видах л/а. ОФП</li> <li>6. Проведение учебно - тренировочных занятий.. Техническая подготовка. Развитие быстроты движений</li> <li>7. СФП. Развитие скоростных , силовых и скоростно-силовых качеств</li> <li>8. СФП. Развитие быстроты. Техническая подготовка.</li> <li>9. СФП. Техническая подготовка в лёгкой атлетике</li> <li>10. ОФП. Развитие общей выносливости. Элементы тактической подготовки.</li> <li>11. ОФП. Развитие силы методом круговой тренировки</li> <li>12. СФП. Совершенствование техники и тактики бега</li> <li>13. ОФП. Развитие координационных способностей. Тренировка в отдельных видах технической подготовки.</li> <li>14. ОФП. Развитие силовых способностей (ОФП в парах). Тренировка в отдельных видах л/а. Тактика бега.</li> <li>15. СФП. Техническая и тактическая подготовка в ИВС лёгкой атлетике</li> <li>16. ОФП. Развитие специальной выносливости.</li> </ol>	60	



	<p>17. Развитие общей выносливости. Развитие гибкости. Техника отдельных элементов Упражнения в парах</p> <p>18. Тренировка в отдельных видах лёгкой атлетике. Тактическая подготовка.</p> <p>19. Развитие скоростных и координационных способностей. Тренировка в отдельных видах лёгкой атлетике</p> <p>20. Тренировка в отдельных видах лёгкой атлетике. Развитие силовых и координационных способностей</p> <p>21. Тренировка в отдельных видах лёгкой атлетике. Развитие специальной выносливости</p> <p>22. Тренировка в отдельных видах лёгкой атлетике. Развитие силовых способностей. Упражнения с отягощением</p> <p>23. Тренировка в отдельных видах лёгкой атлетике .Развитие общей выносливости и активной гибкости</p> <p>24. Тренировка в отдельных видах лёгкой атлетике. Техническая подготовка.</p> <p>25. Тренировка в отдельных видах лёгкой атлетике</p> <p>26. Техническая подготовка</p> <p>27. Тренировка в отдельных видах лёгкой атлетике. Развитие общей выносливости и пассивной гибкости.</p> <p>28. Развитие скоростных способностей. Укрепление ОДА</p> <p>29. Повышение .Совершенствование в технике ИВС ,повышение уровня ОФП</p> <p>30. Специальная физическая подготовка ( методика круговой тренировки)</p> <p>31. Повышение уровня технической подготовки</p> <p>32. ПСМ. Тренировка в отдельных видах лёгкой атлетике.</p> <p>33. ПСМ. Развитие специальной выносливости и пассивной гибкости</p> <p>34. ПСМ. Специальная физическая подготовка (методика круговой тренировки)</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа: Развитие ОФП и СФП в ИВС</b></p>	<p>38</p>	

<p>Тема 9.4. <b>Воспитательная работа с юными легкоатлетами</b></p>	<p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тренировка в отдельных видах лёгкой атлетике. Психологическая подготовка</li> <li>2. ПСМ. Воспитательная работа с юными легкоатлетами.</li> <li>3. ПСМ. Повышение тренированности, воспитание волевых качеств</li> <li>4. ПСМ. Тренировка в отдельных видах лёгкой атлетике. Психологическая подготовка.</li> <li>5. Обзор новинок литературы и анализ спортивного сезона</li> <li>6. Средства восстановления, стимуляции и работоспособности. Адаптивные процессы.</li> <li>7. Повышение тренированности, воспитание волевых качеств</li> <li>8. Лёгкая атлетика в системе оздоровительных мероприятий</li> </ol>	20	
<b>Курсовая работа</b>		16/16	
<b>(ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ)</b>		90/45	
<b>Раздел 10. Спортивная тренировка в легкой атлетике</b>			
<p>Тема 10.1. <b>Детские юношеские спортивные школы (ДЮСШ).</b></p>	<p><b>Содержание материала:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивные школы</li> <li>2. Вид деятельности спортивных школ</li> <li>3. Управление процессом тренировки.</li> </ol>	14	
	<p><b>Самостоятельное составление конспекта по плану:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Воспитательная работа и психологическая подготовка.</li> <li>2. Медицинское обеспечение и медицинский контроль.</li> <li>3. Восстановительные средства и мероприятия.</li> <li>4. Судейская практика.</li> </ol>	4	
<p>Тема 10.2. <b>Спортивные сооружения, их эксплуатация</b></p>	<p>Оборудование мест для учебных и тренировочных занятий по бегу, прыжкам и метаниям. Стадион, легкоатлетический манеж, простейшие спортооружения для занятий легкоатлетическими видами.</p> <p>Меры безопасности и профилактики травматизма. Основы тренированности л/а</p>	10	
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> <b>Самостоятельное составление конспекта:</b> Нестандартный инвентарь и оборудование для массового обучения, тренировки и проведения соревнований. Инвентарь, его подготовка, хранение и переноска.</p>	4	

<p>Тема 10.3. <b>Организация и проведение соревнований</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация и проведение соревнований по лёгкой атлетике(толкание ядра)</li> <li>2. Организации и проведение соревнований по легкой атлетике.</li> </ol>	12	
<p>Тема 10.4. <b>Планирование и учет учебной и физкультурно-оздоровительной работы по легкой атлетике.</b></p>	<p><b>Самостоятельная работа:</b> <b>Самостоятельное составление конспекта:</b> Правила соревнований по спортивной ходьбе, бегу, прыжкам, метаниям.</p> <p>Значение и виды планирования. Основные документы планирования: учебный план, программа, , конспект урока. Планирование физкультурно-оздоровительных мероприятий по легкой атлетике в общеобразовательной школе, и физкультурно-оздоровительных группах.</p> <p>Основные виды учета: предварительный, текущий, итоговый.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные положения системы современной спортивной подготовки</li> <li>2. Построение тренировки в легкой атлетике.</li> <li>3. Методика построения мезоциклов и микроциклов.</li> <li>4. Особенности тренировок юных легкоатлетов.</li> <li>5. Построение тренировки в микроцикле. Виды, типы, организация технически и тактики.</li> <li>6. Общая структура легкоатлетических тренировок и факторы ее определения.</li> <li>7. Построение тренировок в мезоциклах и макроциклах</li> <li>8. Спортивный отбор в легкой атлетике. Методика спортивных тренировок в группах начальной подготовки.</li> <li>9. Понятие о тренировке. Цели, задачи и средства тренировки.</li> <li>10. Виды подготовки. Основные методы подготовки в легкой атлетике.</li> </ol>	7	
<p>Тема 10.5. <b>Организация и методика проведения</b></p>	<p><b>Самостоятельная работа:</b> <b>Самостоятельное составление конспекта по плану.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>✓ Проведение урока легкой атлетики для общеобразовательной школы по возрастным группам.</li> <li>✓ Проведение тренировочного занятия легкой атлетики (этап начальной подготовки).</li> </ol>	24	
		10	
		30	

<p>занятий по легкой атлетике.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Организации и проведение учебно-тренировочных занятий.</li> <li>✓ ОФП. Развитие общей выносливости.</li> <li>✓ ОФП. Развитие координации движения.</li> <li>✓ Проведение учебно-тренировочных занятий. ОФП развитие общей выносливости.</li> <li>✓ Проведение учебно-тренировочных занятий. ОФП развитие скоростно-силовых качеств.</li> <li>✓ Организация и проведение соревнований по лёгкой атлетике</li> <li>✓ Организация и проведение учебно-тренировочных занятий. ОФП развитие гибкости.</li> <li>✓ Организация и проведение учебно-тренировочных занятий. ОФП развитие силовых способностей</li> <li>✓ Организация и проведение учебно-тренировочных занятий. Тактическая подготовка.</li> <li>✓ ОФП развитие быстроты. Техническая подготовка</li> <li>✓ <b>Организация и проведение учебно-тренировочных занятий. Психологическая подготовка</b></li> <li>✓ ОФП. Техническая подготовка. Развитие скоростных способностей.</li> <li>✓ <b>ОФП. Специальные упражнения бегуна, прыгуна, метателя</b></li> <li>✓ <b>ОФП. Развитие специальной выносливости. СФП элементы технической подготовки</b></li> <li>✓ <b>Организация проведения учебно-тренировочных занятий. Техническая подготовка</b></li> <li>✓ СФП. Развитие скоростно-силовых качеств.</li> <li>✓ ОФП. Развитие координации и гибкости.</li> <li>✓ Техническая подготовка. ОФП. Сдача контрольных нормативов.</li> <li>✓ Проведение учебно-тренировочных занятий. Скоростно-силовых способностей.</li> </ul>		
------------------------------------	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Проведение учебно-тренировочных занятий. ОФП развитие силы.</li> <li>✓ Проведение учебно-тренировочных занятий. Тактическая подготовка.</li> <li>✓ Тактически-техническая подготовка. Тренажеры</li> <li>✓ Организация и проведения учебно-тренировочных занятий. ОФП и СФП</li> <li>✓ СФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Техническая подготовка</li> <li>✓ Организации и проведение учебно-тренировочных занятий.</li> <li>✓ Проведение учебно-тренировочных занятий. Тактических, технических.</li> <li>✓ Проведение учебно-тренировочных занятий. Техническая подготовка.</li> <li>✓ Развитие двигательных качеств. Сдача контрольных нормативов.</li> <li>✓ Организации и проведение учебно-тренировочных занятий</li> </ul>		
	Самостоятельная работа: Развитие ОФП и СФП в ИВС	20	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>410/205</b>	



## Литература

1. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. Пособие для студ. высш. пед.учеб. заведений/ А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук.-5-е изд., испр.- М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 464 с.
2. Жилкин А.И. Теория и методика легкой атлетики: учебник для студ. учреждений высш. Проф. Образования / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 7-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 464 с. – (Сер. Бакалавриат)
3. Г. В. Грецов «Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика»/ Г. В. Грецов, С. Е. Войнова, А. А. Германова и др.- Издательство: "Academia" , 2014.-288с.
4. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА.- М.: Советский спорт, 2007.- 204 с.
5. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: Уч. Пособие для ин-то физ. Культуры и фак. Физ. Воспитания вузов/ Под общ. ред. М.П.Кривоносова, Т.П.Юшкевич.- Минск: Высш.шк., 1986.- 312 с.
6. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. / Под ред. В.Г.Алабина, М.П.Кривоносова.-Изд.2-е-М.: Физкультура и спорт .1982.
7. Лахов В.И., Коваль В.И., Сечкин В.Л. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике: Учебно-методическое пособие/ Под редакцией В.И. Лахова. – М.: Советский спорт, 2004.- 512 с.

Для группы видов 1 года обучения:  
**бег на короткие дистанции, прыжки в длину и высоту с разбега**

№	ВИД	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1.	Бег 60 м (сек)	7.9	8.1	8.3	9.0	9.2	9.4
2.	Бег 30 м (сек)	3.5	3.6	3.7	3.8	3.9	4.0
3.	Кросс 1000 м (сек)	3.10.0	3.15.0	3.20.0	3.55.0	4.00.0	4.05.0
4.	Прыжок в длину с места (см)	245	240	230	210	200	190
5.	Тройной прыжок с места (см)	730	720	700	630	615	600
6.	Подтягивание (кол-во раз)	15	13	10	-	-	-
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-	-	-	30	25	20

Для группы видов: бег на средние, длинные дистанции, толкание ядра

№	ВИД	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1.	Бег 60 м (сек)	8.1	8.3	8.5	9.2	9.4	9.6
2.	Бег 30 м (сек)	3.6	3.8	3.9	3.9	4.0	4.1
3.	Кросс 1000 м (сек)	3.00.0	3.10.0	3.15.0	3.45.0	3.55.0	4.00.0
4.	Прыжок в длину с места (см)	235	230	220	200	190	180
5.	Тройной прыжок с места (см)	710	700	690	610	600	590
6.	Подтягивание (кол-во раз)	14	12	10	-	-	-
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-	-	-	25	20	15



Для группы видов 2,3 года обучения:

*бег на короткие дистанции, прыжки в длину и высоту с разбега*

№	ВИД	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1.	Бег 60 м (сек)	7.6	7.8	8.0	8.7	8.9	9.1
2.	Бег 30 м (сек)	3.2	3.3	3.5	3.5	3.6	3.8
3.	Кросс 1000 м (сек)	3.05.0	3.10.0	3.15.0	3.50.0	3.55.0	4.00.0
4.	Прыжок в длину с места (см)	260	250	240	220	210	200
5.	Тройной прыжок с места (см)	740	730	720	635	625	615
6.	Подтягивание (кол-во раз)	16	14	12	-	-	-
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-	-	-	35	30	25

Для группы видов: бег на средние, длинные дистанции, толкание ядра

№	ВИД	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1.	Бег 60 м (сек)	7.8	8.0	8.2	8.9	9.1	9.3
2.	Бег 30 м (сек)	3.4	3.6	3.8	3.7	3.8	3.9
3.	Кросс 1000 м (сек)	2.50.0	3.00.0	3.05.0	3.42.0	3.47.0	3.52.0
4.	Прыжок в длину с места (см)	240	235	225	210	205	195
5.	Тройной прыжок с места (см)	720	710	700	620	610	600
6.	Подтягивание (кол-во раз)	15	13	10	-	-	-
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-	-	-	30	25	20