



Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
*Прокопьевский техникум физической культуры*

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБПОУ ПТФК

\_\_\_\_\_ А.И. Алексеев  
«23» мая 2025г.  
Приказ № 158 -ПР от «23» мая 2025г.

Специальность 49.02.01 «Физическая культура»  
*код и название направления / специальности подготовки*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ» «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Прокопьевск 2025

Рабочая программа профессионального модуля разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 49.02.01 Физическая культура

Организация-разработчик: ГБПОУ ПТФК  
Составитель: Тузовская О.А., преподаватель

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии спортивно-педагогических дисциплин

Протокол № 8  
от «24» апреля 2025 г.

Председатель цикловой комиссии

К.Е. Соколова

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	15

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ» «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа по разделу дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура в части освоения основного вида профессиональной деятельности (ВПД): Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности «Легкая атлетика» и утвержденным учебным планом от «23» мая 2025 г.

Рабочая программа по разделу дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании на курсах повышения квалификации тренеров по видам спорта, инструкторов физической культуры дошкольных учреждений, учителей физической культуры.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы/программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности» «Легкая атлетика» в общепрофессиональный учебный цикл и реализуется на 2, 3, 4 курсах.

## **1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает **знания:**

- 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;
  - правила оказания первой помощи до оказания медицинской помощи;
- Приказ от 27 апреля 2023 г. N353н «Об утверждении профессионального стандарта «специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»

- правила видов спорта и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской классификацией; Приказ от 24 декабря 2020 г. N952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-Преподаватель»»

- требования к инвентарю и оборудованию мест занятий и соревновательной деятельности. Приказ от 27 апреля 2023 г. N353н «Об утверждении профессионального стандарта «специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»»

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает **умения:**

- 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;

- осуществлять судейство спортивных соревнований по виду спорта, спортивной дисциплине;

- оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи;

- разъяснять правила безопасного поведения при выполнении упражнений и демонстрировать приемы и техники использования спортивного инвентаря и оборудования.

- пользоваться информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта (Приказ от 27 апреля 2023 г. N353н «Об утверждении профессионального стандарта «специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»»);

- использовать специализированные информационные системы для введения электронного документооборота (Приказ от 27 апреля 2023 г. N353н «Об утверждении профессионального стандарта «специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»»).

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает **навыки:**

- наблюдения, анализа и самоанализа занятий, разработки предложения по их совершенствованию;

- проведения занятия, мероприятия на основе программы, плана по физической подготовке для развития физических, качеств, способностей,

занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик;

- осуществления контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий;

- разработки рекомендаций по выбору оптимальных нагрузок для населения с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам;

- проведения встреч с трудовыми и учебными коллективами, членами общественных организаций для их вовлечения в мероприятия по физическому воспитанию населения;

- проведения с населением консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ, неприятия вредных привычек, разъяснение вопросов сочетания физических нагрузок и активного отдыха и определения минимального объема двигательной активности;

- оказания методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях;

- ведения учётно-отчётной документации при проведении занятий.

В результате освоения дисциплины формируются **общие компетенции**:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения дисциплины формируются **профессиональные компетенции**:

***Вид деятельности «Организация и проведение физкультурно-спортивной работы»***

ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.

ПК 1.2. Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.

ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

ПК 1.5. Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

ПК 1.6. Проводить работу по предотвращению применения допинга.

***Вид деятельности «Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности»***

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

ПК 2.2. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.

ПК 2.3. Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов.

ПК 2.4. Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта.

***Вид деятельности «Преподавание по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта»***

ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.

ПК 3.2. Проводить учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.

ПК 3.3. Осуществлять контроль и учёт, оценивать и анализировать процесс и результаты деятельности обучающихся на учебных занятиях.

ПК 3.4. Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую учебные занятия.

ПК 3.5. Осуществлять набор и комплектование групп на обучение по дополнительным общеразвивающим программам.

***Вид деятельности «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам»***

ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.

ПК 3.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 3.3. Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура».

ПК 3.4. Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста.

ПК. 3.5. Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.

***Вид деятельности «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп»***

ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп.

ПК 3.2. Проводить занятия с населением различных возрастных групп.

ПК 3.3. Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.

ПК 3.4. Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.

ПК 3.5. Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую проведение занятий.

ПК 3.6. Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной деятельности

	<b>Объем часов</b>
<b>Трудоемкость дисциплины</b>	<b>180</b>
<b>Учебные занятия</b>	<b>180</b>
в том числе:	
практические занятия	<b>158</b>
теоретические занятия	<b>12</b>
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Легкая атлетика»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов
1	2	3
<b>Раздел 1. Основы лёгкой атлетики как вида спорта</b>		<b>8</b>
<b>Тема 1.1. Теоретические основы легкой атлетики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>
	1. История, этапы развития и терминология лёгкой атлетики.	2
	2. Техника безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при занятиях лёгкой атлетикой.	2
	3. <u>Основы судейства по лёгкой атлетике.</u>	2
	4. Виды документации, обеспечивающей организацию и проведение занятий по лёгкой атлетике.	2
<b>Раздел 2. Практические основы легкой атлетики</b>		<b>172</b>
<b>Тема 2.1. Спортивная ходьба</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>
	Обучение технике спортивной ходьбы.	6
	Совершенствование техники спортивной ходьбы.	4
<b>Тема 2.2. Бег на средние и длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>
	Обучение технике бега на средние и длинные дистанции.	6
	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	6
	Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.	2
<b>Тема 2.3. Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>
	Обучение технике бега на короткие дистанции.	6
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	6
	Методика обучения технике бега на короткие дистанции.	2
<b>Тема 2.4. Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>
	Обучение технике эстафетного бега.	6
	Совершенствование техники эстафетного бега.	6
	Методика обучения технике эстафетного бега.	4
<b>Тема 2.5. Барьерный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>
	Обучение технике барьерного бега.	6

	Совершенствование техники барьерного бега.	4
<b>Тема 2.6. Прыжки в высоту с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>
	Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание».	6
	Обучение технике прыжка в высоту способом «перекидной».	6
	Обучение технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».	6
	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	4
	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перекидной».	4
	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».	4
	Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание».	2
<b>Тема 2.7. Прыжки в длину с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>42</b>
	Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги».	6
	Обучение технике прыжка в длину способом «прогнувшись».	6
	Обучение технике прыжка в длину способом «ножницы».	6
	Обучение технике тройного прыжка с разбега.	6
	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги».	4
	Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись».	4
	Совершенствование техники прыжка в длину способом «ножницы».	4
	Совершенствование техники тройного прыжка с разбега.	4
Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги».	2	
<b>Тема 2.8. Толкание ядра</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>
	Обучение технике толкания ядра.	6
	Совершенствование техники толкания ядра.	4
<b>Тема 2.9. Метания малого мяча, гранаты, копья</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>
	Обучение технике метанию мяча.	6
	Обучение технике метания гранаты.	4
	Обучение технике метания копья.	4
	Совершенствование техники метания мяча.	4
	Совершенствование техники метания гранаты.	2
	Совершенствование техники метания копья.	2
	Методика обучения технике метания малого мяча.	2
<b>Промежуточная аттестация дифференцированный зачет</b>		
<b>Всего:</b>		<b>180</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия учебного кабинета теории и методики избранного вида спорта, спортивного зала, беговой дорожки.

Оборудование учебного кабинета: парты; посадочные места по количеству обучающихся; рабочее место преподавателя; доска ученическая; шкаф; комплект учебно-методической документации; комплект учебных таблиц и опорных схем.

Оборудование спортивного зала: барьеры тренировочные, беговая дорожка, измеритель высоты прыжков, стартовые колодки, тренировочные колья, стойки для прыжков в высоту, маты гимнастические, мячи для метания, планки для прыжков, секундомеры, скамейки, шиповки, гранаты для метания, сигнальные конусы.

Технические средства обучения:

- мультимедийное оборудование;
- видеоматериал по темам.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **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. Грецов, Г. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика: учебник для студентов учреждений высшего образования / Г. В. Грецов, А. Б. Янковский. - 3-е изд., испр. - Москва: Издательский центр «Академия», 2021. - 288 с. - Текст: непосредственный.

3. Жилкин, А. И. Теория и методика лёгкой атлетики: учебник для студентов учреждений высш. образования / А.И. Жилкин, В.С. Кузмин, Е.В. Сидорчук. – 8-е изд., стер. – Москва: Издательский центр «Академия», 2020. - 464 с. - Текст: непосредственный.

4. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 461с.- (Сер.: Профессиональное образование). – Текст: непосредственный.

##### **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ**

1. Метаучение о воспитании двигательных способностей: монография / составители В. Г. Никитушкин, Г. Н. Германов, Р. И. Купчинов. – Воронеж: Элист, 2021. - 507 с. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная

система IPR BOORS: [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/52018.html> (дата обращения: 01.04.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Физическая культура. Легкая атлетика: учебное пособие / составитель В.И. Никифоров. – Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2021. - 75 с. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOORS: [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/71899.html> (дата обращения: 01.04.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей.

#### **ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ**

1. RusAthletics: - лёгкая атлетика России: сайт. – Москва - Текст: электронный. - URL: <http://www.rusathletics.com/>(дата обращения: 01.04.2025).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в форме экзамена.

Результаты обучения, а также формы и методы контроля и оценки результатов обучения смотреть в фонде оценочных средств дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности» «Легкая атлетика».

Планируемый результат	проверяется
<b>знать:</b> терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Устный опрос использование терминологии базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с требованиями; - описание техники профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- технику безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;	Практические занятия № 1-№ 79 - перечисление требований к технике безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности
методику обучения профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Практические занятия № 1-№ 79 описание методики обучения профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;	Практические занятия № 1-№ 79 - описание методики 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.	Практические занятия № 1-№ 79 - описание особенностей организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.
<b>уметь:</b> выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности	Практические занятия № 1-№ 79 - выполнение двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности с учетом требований к технике.
применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений	Практические занятия № 1-№ 79 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;
использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации	Практические занятия № 1-№ 79 своевременная подготовка места занятия, рациональное размещение спортивного инвентаря и оборудования с учетом вида деятельности по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - подбор эффективных, разнообразных упражнения для обучения двигательным действиям по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с задачами занятия;
проводить тренировочные занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности	Практические занятия № 1-№ 79 соблюдение требований к качественному показу упражнений и демонстрации техники выполнения двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; -соблюдение методической последовательности при проведении занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - выявление и своевременность исправления ошибок при выполнении двигательных действий с учетом требований к технике по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.

### **Вопросы по дифференцированному зачету**

1. История возникновения и развития легкой атлетики.
2. История развития вида спорта и его место в системе физического воспитания в России.
3. Характеристика видов легкой атлетики и правила соревнований.
4. Классификация легкой атлетики.
5. Методика обучения техники бега на короткие дистанции.
6. Методика обучения техники бега средние и длинные дистанции.
7. Методика обучения эстафетному бегу.
8. Методика обучения техники прыжков в высоту.
9. Методика обучения техники прыжков в длину.
10. Методика обучения техники метания мяча.