

Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика»

Занятие строится по классической трехчастной схеме и включает подготовительную, основную и заключительную части, у каждой из которых собственные педагогические и физиологические функции. Особенность занятий по плаванию состоит в наличии подготовительной работы и на суше, и в воде.

- подготовительная часть занятия. Ее назначение состоит в создании условий для последующей интенсивной мышечной работы. Тренер-преподаватель ставит конкретные учебные задачи, раскрывает содержание предстоящей работы, акцентирует ключевые технические элементы. Функциональная подготовка организма реализуется посредством выполнения комплекса общеразвивающих упражнений, направленных на повышение температуры тела и улучшение подвижности суставов. Специальная разминка предусматривает выполнение специальных беговых упражнений, семенящего бега, многоскоков, воспроизводящих биомеханическую структуру соревновательных движений. Психологическая настройка достигается формированием установки на качественное выполнение заданий.

- основная часть занятия. Здесь решаются образовательные и развивающие задачи программы, центральное место занимает изучение и совершенствование техники легкоатлетических дисциплин. На этапе начальной подготовки особое внимание уделяется формированию правильного двигательного стереотипа. Педагогический процесс строится по принципу от простого к сложному. Сначала отрабатываются отдельные элементы техники с использованием подводящих упражнений, затем они объединяются в целостное движение. По мере освоения базовой техники происходит постепенное увеличение интенсивности выполнения упражнений. Выполняются общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты, выносливости, скоростно-силовых способностей.

- заключительная часть занятия. Она направлена на постепенное снижение физического напряжения и восстановление функционального состояния организма. Обучающиеся выполняют медленный восстановительный бег, переходящий в ходьбу, а также упражнения на растягивание основных мышечных групп. Дыхательные упражнения обеспечивают нормализацию частоты сердечных сокращений. Завершается занятие подведением итогов, в ходе которого отмечаются достижения и намечаются пути исправления ошибок. Занимающиеся получают рекомендации для самостоятельной работы.

Рекомендуемая методическая литература:

1. Алхасов, Д.С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика: учебник для среднего профессионального образования / Д.С. Алхасов, А.К. Пономарев. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 300 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-13356-1. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/587954>

2. Зайцев, А.А. Легкая атлетика: учебник для вузов / А.А. Зайцев, С.Я. Луценко; под редакцией А.А. Зайцева. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 70 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-19947-5. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/589765>

Германов, Г.Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика: учебник для вузов / Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин, Е.Г. Цуканова. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. -

461 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-04548-2. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/585754>

Дополнительная литература:

1. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография / С. В. Савин, О. Н. Степанова, В. С. Соколова, И. В. Николаев; под ред. О. Н. Степановой. - Москва: МПГУ, 2017. - 200 с. - ISBN 978-5-4263-0492-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1340960>

2. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1023871>

3. Физическая культура. Лекции: учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1027339>

4. Филиппова, Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>

Нормативные правовые документы и иная правовая информация:

1. Конституция Российской Федерации.

2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 04EE30B50098B391AE40283F3DA2E8EB9D
Владелец: Герасимов Михаил Владимирович
Действителен: с 17.11.2025 до 17.11.2026