

Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»



УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ А.А.Солонкин

« 30 » августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА
(ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)**

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Брянск 2023

Программа по дисциплине «Избранный вид спорта (легкая атлетика)» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. N 968 и примерной образовательной программой по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденной Федеральным учебно-методическим объединением в системе среднего профессионального образования по УГПС 49.00.00 (Протокол № 4 от 05.05.2023г.)

Разработчик:

Турова Анастасия Валентиновна-преподаватель комиссии профессионального цикла дисциплин

Рассмотрена на заседании **ПЦК практических дисциплин**
Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

Председатель ПЦК  Межгородский Г.М.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе


_____ Моисеев А.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины.....	4
2.	Структура и содержание общеобразовательной дисциплины.....	6
3.	Условия реализации рабочей программы общеобразовательной дисциплины.....	15
4.	Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины	18

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОО.02.02 ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА: «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СОО.02.02 Избранный вид спорта: «Легкая атлетика» является обязательной частью общеобразовательного 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. ВД 3(2) 3.2

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания ОК: ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ВД 3(2) 3.2

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; ВД 3(2): ПК 3.1- 3.3	<p>выполнять профессионально значимые двигательные действия в ИВС (легкая атлетика);</p> <p>использовать терминологию ИВС (легкая атлетика);</p> <p>применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений в ИВС (легкая атлетика);</p> <p>использовать оборудование</p>	<p>Основы техники профессионально значимых двигательных действий в ИВС (легкая атлетика);</p> <p>терминологию в ИВС (легкая атлетика);</p> <p>технику безопасности на занятиях ИВС (легкая атлетика), приемы, способы страховки и само страховки ИВС (легкая атлетика);</p> <p>основы организации и прове-</p>

	и инвентарь для занятий по ИВС (легкая атлетика) в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;	дения соревнований и судейства по ИВС (легкая атлетика);
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	90
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	84

Итоговая аттестация в форме **дифференцированного зачета.**

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1. Меры безопасности и профилактика травматизма. Лёгкая атлетика в системе физического воспитания. Влияние занятий легкой атлетикой на организм	Содержание материала: Предмет и задачи курса. Требования к предмету. Меры безопасности и профилактика травматизма. Занятия ИВС в учебном плане БГУОР. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Оздоровительное, образовательное и воспитательное значение занятий ходьбой, бегом, прыжками, метаниями. Легкая атлетика - как средство повышения физической подготовленности.	4	ОК 01; ОК 02; ОК 08; ОК 9.
Тема 2. Современное развитие легкой атлетике в нашей стране и за рубежом.	Содержание материала: Легкая атлетика - «Королева спорта». История возникновения легкой атлетики. Развитие легкой атлетики в дореволюционной России. Развитие легкой атлетики в СССР. Всероссийская федерация легкой атлетики. Развитие легкой атлетики в СССР. Рекорды России и Мира в легкой атлетике. Чемпионат мира по легкой атлетике.	2	ОК 01; ОК 02; ОК 6; ОК 08.
Тема 3-4. Подготовка к сдаче нормативов «ГТО» для девушек и юношей IV-Ступень (легкоатлетические виды)	Содержание материала: Подготовка к сдаче нормативов «ГТО» для девушек и юношей IV-Ступень (легкоатлетические виды)	4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08; ВД 3 (2): ПК 3.3.

<p>Тема 5-6. ОРУ, СБУ Обучение технике легкоатлетических видов: Кроссовый бег ОФП. Развитие общей выносливости; развитие скоростной выносливости</p>	<p>Практическое занятие: Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и избирательно воздействующие на развитие всех основных физических качеств. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости и гибкости. Специально-беговые упражнения легкоатлета. Изучение техники легкоатлетических видов: Кроссовый бег.</p>	4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08; ВД 3(2): ПК 3.1; ПК3.3.
<p>Тема 7. Выполнение контрольных нормативов Кроссовый бег девушки 1000м, юноши 2000м</p>	<p>Практическое занятие: Выполнение контрольных нормативов Кроссовый бег девушки 1000м, юноши 2000м</p>	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08; ВД 1: ПК1.1; ПК 1.3; ВД 3 (2): ПК3.3.
<p>Тема 8. ОРУ. СБУ ОФП. Круговая тренировка</p>	<p>Практическое занятие: Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и избирательно воздействующие на развитие всех основных физических качеств. Специально-беговые упражнения легкоатлета. ОФП. Круговая тренировка: упражнения для развития силы мышц рук, ног, плечевого пояса, спины, живота. Упражнения для развития прыгучести.</p>	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08. ВД 3 (2): ПК 3.3.
<p>Тема 9-10 ОРУ. СБУ. Ознакомление с техникой легкоатлетических видов: -бег на короткие дистанции; ОФП. Скоростно-силовая подготовка.</p>	<p>Практическое занятие: Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и избирательно воздействующие на развитие всех основных физических качеств. Специально-беговые упражнения легкоатлета. ОФП. Упражнения направленные на совершенствование скоростно-силовой подготовленности легкоатлетов.</p>	4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08. ВД 3(2): ПК 3.3.
<p>Тема 11. Выполнение контрольных нормативов Бег на короткие дистанции Зачет: 20м;</p>	<p>Практическое занятие: Выполнение контрольных нормативов Бег на короткие дистанции Зачет: 20м;</p>	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08; ВД 1: ПК1.1; ПК1.3; ВД 3 (2): ПК3.3.
<p>Тема 12.</p>		4	ОК 01; ОК 02;

ОРУ. СБУ. Ознакомление с техникой метания малого мяча ОФП. Развитие силы	Практическое занятие: Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и избирательно воздействующие на развитие всех основных физических качеств. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития силовой выносливости. Специально-беговые упражнения легкоатлета. Изучение техники легкоатлетических видов: метания малого мяча.		ОК 04; ОК 08. ВД 3(2):ПК 3.3.
Тема 13. ОРУ. СБУ ОФП. Круговая тренировка.	Практическое занятие: Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и избирательно воздействующие на развитие всех основных физических качеств. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития силовой выносливости. Специально-беговые упражнения легкоатлета. ОФП. Круговая тренировка: упражнения для развития силы мышц рук, ног, плечевого пояса, спины, живота. Упражнения для развития прыгучести.	4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08. ВД 3 (2): -ПК 3.3.
Тема 14-15. ОРУ. СБУ. Ознакомление с техникой легкоатлетических видов ки: прыжок в длину способом «согнув ноги» СФП	Практическое занятие: Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и избирательно воздействующие на развитие всех основных физических качеств. Упражнения для развития силы мышц ног. Упражнения для развития скоростно-силовой подготовленности. Специально-беговые упражнения легкоатлета. Изучение техники легкоатлетических видов: прыжок в длину способом «согнув ноги».	4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08. ВД 3(2):ПК 3.3.
Тема 16-17. ОРУ. СБУ. Ознакомление с техникой легкоатлетических видов: барьерный бег СФП	Практическое занятие: Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и избирательно воздействующие на развитие всех основных физических качеств. Специально-беговые упражнения легкоатлета. Изучение техники легкоатлетических видов: барьерный бег	4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08. ВД 3(2):ПК 3.3.
Тема 18-19 ОРУ. СБУ. Развитие ОФП и	Практическое занятие: Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое вос-	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08. ВД 3 (2): -ПК

СФП	питание и избирательно воздействующие на развитие всех основных физических качеств. Специально-беговые упражнения легкоатлета.		3.3.
Тема 20-22. ОРУ. СБУ. Ознакомление с техникой легкоатлетических видов Толкание ядра ОФП .СФП.	Практическое занятие: Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и избирательно воздействующие на развитие всех основных физических качеств. Изучение техники легкоатлетических видов: толкание ядра	4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08. ВД 3 (2): -ПК 3.3.
Тема 23. ОРУ. СБУ ОФП. Круговая тренировка	Практическое занятие: Круговая тренировка ОФП. Круговая тренировка: упражнения для развития силы мышц ,ног, плечевого пояса, спины, живота. Упражнения для развития прыгучести.	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08. ВД 3 (2): -ПК 3.3.
Тема 24-25. ОРУ. СБУ. Ознакомление с техникой легкоатлетических видов Метание диска ОФП. СФП.	Практическое занятие: Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и избирательно воздействующие на развитие всех основных физических качеств. Изучение техники легкоатлетических видов: метание диска	4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08. ВД 3 (2): -ПК 3.3.
Тема 26. ОРУ. СБУ ОФП. Круговая тренировка	Практическое занятие: Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и избирательно воздействующие на развитие всех основных физических качеств. Специально-беговые упражнения легкоатлета. ОФП. Круговая тренировка: упражнения для развития силы мышц рук, ног, плечевого пояса, спины, живота.	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08. ВД 3 (2): -ПК 3.3.
Тема 27. ОРУ. СБУ ОФП. Круговая тренировка.	Практическое занятие: Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и избирательно воздействующие на развитие всех основных физических качеств. Специально-беговые упражнения легкоатлета. ОФП. Круговая тренировка: упражнения для развития силы мышц рук, ног, плечевого пояса, спины, живота.	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08. ВД 3 (2): -ПК 3.3.
Тема 28-30. ОРУ. СБУ. Ознакомление с техникой легкоатлетических видов	Практическое занятие: Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и избирательно воздействующие на развитие всех основных физических качеств.	4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08. ВД 3 (2): -ПК 3.3.

Метание молота ОФП. СФП.	Изучение техники легкоатлетических видов: метание молота		
Тема 31. ОРУ. СБУ ОФП. Круговая тренировка	Практическое занятие: Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и избирательно воздействующие на развитие всех основных физических качеств. Специально-беговые упражнения легкоатлета. ОФП. Круговая тренировка: упражнения для развития силы мышц рук, ног, плечевого пояса, спины, живота. Упражнения для развития прыгучести.	2	О ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08. ВД 3 (2): -ПК 3.3.
Тема 32-34. ОРУ. СБУ. Ознакомление с техникой легкоатлетических видов Метание копья ОФП. СФП.	Практическое занятие: Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и избирательно воздействующие на развитие всех основных физических качеств. Изучение техники легкоатлетических видов: метание копья	6	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08. ВД 3 (2): -ПК 3.3.
Тема 35. ОРУ. СБУ ОФП. Круговая тренировка	Практическое занятие: Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и избирательно воздействующие на развитие всех основных физических качеств. Специально-беговые упражнения легкоатлета. ОФП. Круговая тренировка: упражнения для развития силы мышц рук, ног, плечевого пояса, спины, живота. Упражнения для развития прыгучести.	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08. ВД 3 (2): -ПК 3.3.
Тема 36-37. ОРУ. СБУ. Ознакомление с техникой легкоатлетических видов: эстафетный бег.	Практическое занятие: Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и избирательно воздействующие на развитие всех основных физических качеств. Специально-беговые упражнения легкоатлета. Изучение техники легкоатлетических видов: эстафетный бег.	4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08. ВД 3 (2): -ПК 3.3.
Тема 38-40. ОРУ. СБУ. Ознакомление с техникой легкоатлетических видов: Тройной прыжок. ОФП. СФП.	Практическое занятие: Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и избирательно воздействующие на развитие всех основных физических качеств. Упражнения для развития силы мышц ног. Упражнения для развития скоростно-силовой подготовленности. Специально-беговые упражнения легкоатлета. Изучение техники легкоатлетических ви-	4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08. ВД 3 (2): -ПК 3.3.

	дов: тройной прыжок.		
Тема 41. Выполнение контрольных нормативов по ОФП	Практическое занятие: Выполнение контрольных нормативов по ОФП	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08. ВД 3 (2): -ПК 3.3.
Тема 42-44. ОРУ, СБУ Кроссовый бег ОФП. Развитие общей выносливости развитие, развитие скоростной выносливости	Практическое занятие: Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и избирательно воздействующие на развитие всех основных физических качеств. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости. Специально-беговые упражнения легкоатлета.	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08. ВД 3 (2): -ПК 3.3.
Тема 45. Выполнение контрольных нормативов Кроссовый бег девушки 1000м, юноши 2000м	Практическое занятие: Выполнение контрольных нормативов Кроссовый бег девушки 1000м, юноши 2000м	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08. ВД 3 (2): -ПК 3.3.
	Итого:	90 часов	

Требования по освоению пройденного материала по ИВС «легкая атлетика»
для студентов 1 курса

1. Выполнение 1 юношеского разряда по легкой атлетике
2. Участие в соревнованиях по легкой атлетике (не менее 6)
3. Судейство соревнований по легкой атлетике (не менее 6)
4. Посещение учебно-тренировочных занятий (не менее 2-х раз в неде-
лю)
5. Ведение квалификационной книжки спортсмена
6. Ведение дневника тренировочных занятий
7. Сдача контрольных нормативов по ИВС «Легкая атлетика»

Самостоятельная работа:

1. Меры безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой.
2. Анализ выступления российских и советских спортсменов на Олимпийских играх и других Международных соревнованиях.
3. Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции. Выписать типичные ошибки в технике бега.
4. Ознакомление с техникой метания малого мяча. Выписать типичные ошибки в технике метания.
5. Ознакомление с техникой прыжка в длину способом «согнув ноги». Выписать типичные ошибки в технике прыжка в длину способом «согнув ноги»
6. Ознакомление с техникой барьерного бега. Выписать типичные ошибки в технике барьерного бега.
7. Ознакомление с упражнениями направленными на развитие всех физических качеств.
8. Ознакомление с техникой толкания ядра. Выписать типичные ошибки в технике толкания ядра.
9. Ознакомление с техникой метания диска.. Выписать типичные ошибки в технике метания диска.
10. Ознакомление с техникой метания диска.. Выписать типичные ошибки в технике метания молота
11. Ознакомление с техникой метания копья. Выписать типичные ошибки в технике метания копья.
12. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Выписать типичные ошибки в технике эстафетного бега.
13. Ознакомление с техникой тройной прыжок. Выписать типичные ошибки в технике тройного прыжка.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения образовательной программы:

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания, ядро для толкания, стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник, брусья, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры, фишки, барьеры, гимнастические палки, гантели, гимнастические скакалки.

Оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения образовательной программы;
брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, яма для приземления, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры, грабли, лопата

Кабинет «Базовые и новые виды физкультурной-спортивной деятельности» оснащенный оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения образовательной программы;

I. Основное оборудование:

- рабочие места обучающихся
- рабочее место преподавателя.

II Технические средства:

- учебная доска.

III. Учебно-методический комплекс

3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1.3.2.1. Основные печатные издания

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. Грецов Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: Учебник для студ. учреждений высш. образования/[Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова и др.] под ред. Г.В. Грецова, А.Б. Янковского. — 4 – е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2017. — 288 с.
4. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. Пособие для студ. высш. пед.учеб. заведений/ А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В.Сидорчук.-7-е изд., испр.- М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 464 с.

3.2.2. Дополнительные 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, 2021. — 300 с.
2. Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 258 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.
4. Зайцев А. А. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 227 с.
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации 4-е издание Москва «Просвещение» 2012.

6. Никитушкин В. Г. Легкая атлетика в начальной школе: учебное пособие для среднего профессионального образования /В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 205 с.

3.2.3. Основные электронные 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. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13356-1. — Текст : электронный

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. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15283-8. — Текст : электронный.

3. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / М.В. Еремин, А.Л. Волобуев, И.В. Кутьин [и др.] ; под ред. А.Г. Горшкова. — Москва : КноРус, 2021. — 339 с. — ISBN 978-5-406-08273-7. — URL:<https://book.ru/book/940095> (дата обращения: 28.02.2022). — Текст : электронный.

4. <http://rusathletics.info/> (сайт Всероссийской Федерации легкой атлетики)

5. <http://www.rusathletics.com/> (сайт Современной легкой атлетике)

6. <https://www.gto.ru/> (сайт ГТО)

7. <https://biblio-online.ru/> (Образовательная Платформа Юрайт)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:		
<ul style="list-style-type: none"> - терминологию ИВС (легкая атлетика) технику профессионально значимых двигательных действий ИВС (легкая атлетика) - технику безопасности на занятиях по ИВС (легкая атлетика) - методику обучения профессионально значимых двигательных действий ИВС (легкая атлетика) - методику проведения занятий по ИВС (легкая атлетика) - основы организации и проведения соревнований и судейства по ИВС (легкая атлетика) 	<ul style="list-style-type: none"> - использование терминологии ИВС (легкая атлетика) - описание техники профессионально значимых двигательных действий ИВС (легкая атлетика) - перечисление требований к технике безопасности на занятиях по ИВС (легкая атлетика) - описание методики обучения профессионально значимых двигательных ИВС (легкая атлетика) - описание методики проведения занятий по ИВС (легкая атлетика) - описание особенностей организации и проведения соревнований по лёгкой атлетике и судейства по ИВС (легкая атлетика) 	<ul style="list-style-type: none"> оценка результатов выполнения практических заданий; оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:		
<ul style="list-style-type: none"> выполнять профессионально значимые двигательные действия по ИВС (легкая атлетика) использовать терминологию ИВС (легкая атлетика) применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений ИВС (легкая атлетика) использовать оборудование и инвентарь для за- 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение двигательных действий по ИВС (легкая атлетика) с учетом требований к технике ; - соблюдение требований и правил, предъявляемых к терминологии при записи упражнений, а также при объяснении техники двигательных действий по ИВС (легкая атлетика) - рациональный выбор места для оказания помощи и страховки при выполнении двигательных действий с учетом трудности выполняемых 	<ul style="list-style-type: none"> оценка результатов выполнения практических заданий; тестирование; оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации

<p>нятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;</p>	<p>го упражнения и этапа обучения по ИВС (легкая атлетика)</p> <p>- своевременная подготовка места занятия, рациональное размещение спортивного инвентаря и оборудования с учетом вида деятельности по ИВС (легкая атлетика)</p>	
<p>проводить тренировочные занятия по ИВС (легкая атлетика)</p>	<p>- подбор эффективных, разнообразных упражнений для обучения двигательным действиям по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с задачами занятия ИВС (легкая атлетика)</p> <p>- применение различных способов организации для рационального размещения занимающихся в зале с учетом задач и содержания занятий по ИВС (легкая атлетика)</p> <p>- соблюдение требований к качественному показу упражнений и демонстрации техники выполнения двигательных действий по ИВС (легкая атлетика)</p> <p>- соблюдение методической последовательности при проведении занятий по ИВС (легкая атлетика)</p> <p>- выявление и своевременность исправления ошибок при выполнении двигательных действий с учетом требований к технике ИВС (легкая атлетика)</p>	

Выполнение контрольных нормативов.

Бег на короткие дистанции.

Зачет: 20м; Челночный бег 3X10м

ВИДЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	<i>ОЦЕНКА</i>					
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Бег 20м с низкого старта, с	3,4	3,6	3,8	3,7	3,9	4,0
Челночный бег 3X10м, с	6.9	7.4	7.7	7.5	7.8	8.1

Выполнение контрольных нормативов по ОФП

ВИДЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	<i>ОЦЕНКА</i>					
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Прыжок в длину с места(см)	260	250	240	220	210	200
Тройной прыжок с места(см)	740	730	720	635	625	615

Выполнение контрольных нормативов.

Кроссовый бег.

девушки 1000м, юноши 2000м.

ВИДЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	<i>ОЦЕНКА</i>					
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1000м.	-	-	-	3.50	4.00	4.05
2000м.	8.00	8.30	9.00	-	-	-