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

УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ А.А.Солонкин
«30» августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Брянск 2024

Программа по дисциплине «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов (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 Федерального учебно-методического объединения в системе среднего профессионального образования по УГПС 49.00.00 (Протокол № 4 от 05.05.2023г.)

Разработчики:
Турова Анастасия Валентиновна-преподаватель дисциплин профессионального цикла ФГБУ ПОО «БГУОР
Кузнецова Екатерина Николаевна- преподаватель дисциплин профессионального цикла ФГБУ ПОО «БГУОР
Позднякова Татьяна Сергеевна-преподаватель дисциплин профессионального цикла ФГБУ ПОО «БГУОР

Рассмотрена на заседании ЦК дисциплин профессионального цикла.
Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.
Председатель ЦК дисциплин профессионального цикла ____ Федоров В.А.

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

_____ Моисеев А.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ……..……....4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……...5

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ……14

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ …….…....15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОПЦ.14 «ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА С МЕТОДИКОЙ ТРЕНИРОВКИ И РУКОВОДСТВА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СПОРТСМЕНОВ (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОПЦ.14 «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов (легкая атлетика) является обязательной частью общепрофессионального 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- 3.5 ВД 1: ПК1.1; ПК1.3;	-выполнять профессионально значимые двигательные действия по «Избранному виду спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов (легкая атлетика)» -использовать терминологию по «Избранному виду спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов (легкая атлетика)» -применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений в «Избранном виде спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов (легкая атлетика)» -использовать оборудование и инвентарь для занятий по «Избранному виду спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов (легкая атлетика)» в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации; -проводить занятия по «Избранному виду спорта с методикой тренировки и руководства	-технику профессионально значимых двигательных действий по «Избранному виду спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов (легкая атлетика)» -терминологию «Избранного вида спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов (легкая атлетика)» -технику безопасности на занятиях по «Избранному виду спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов (легкая атлетика)» -приемы, способы страховки и самостраховки по «Избранному виду спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов (легкая атлетика)» -методику обучения профессионально значимым двигательным действиям по «Избранному виду спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной

	соревновательной деятельностью спортсменов (легкая атлетика)»	деятельностью спортсменов (легкая атлетика)» -методику проведения занятий по «Избранному виду спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов (легкая атлетика)» -основы организации и проведения соревнований и судейства по «Избранному виду спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов (легкая атлетика)»

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**	Объем времени, отведенный на освоение междисциплинарного курса (курсов)		
		II	**III**	**IV**
Объем образовательной программы учебной дисциплины	248	68	112	68
в том числе:				
теоретическое обучение	66	20	28	10
практические занятия	182	48	84	50
Итоговая аттестация в форме: **экзамена**	8			8

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
2 курс			
		68	
Тема 1. Введение. Предмет и задачи курса. Техника безопасности	**Содержание материала:** 1.Предмет и задачи курса. Определение легкой атлетики, как вида спорта. 2.Содержание и задачи курса избранного вида спорта «Легкая атлетика». 3.Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. 4.Основные понятия и терминология. 5.Техника безопасности и охрана труда при занятиях видами легкой атлетики, при проведении тренировочных занятий и соревнований.	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ВД 3 (2): ПК 3.4
Тема: 2. Оборудование и инвентарь мест занятий и соревнований.	**Содержание материала:** 1.Виды спортивных сооружений и инвентаря в учебно – тренировочной и соревновательной деятельности. 2.Спортивное ядро. 3.Требования к спортивному инвентарю и оборудованию	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ВД 3 (2): ПК 3.4
Тема 3. Гигиенические требования к местам занятий легкой атлетикой и профилактика травматизма	**Содержание материала:** 1.Гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой. 2.Гигиенические требования к местам занятий легкой атлетикой (к секторам по прыжкам, метаниям к площадкам, к беговым дорожкам). 3.Причины возникновения травм на занятиях легкой атлетикой. 4.Профилактика травматизма.	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08; ВД 3 (2): ПК3.3
Тема 4. Спортивная тренировка	**Практическое занятие:** 1.Спортивная тренировка как педагогический процесс. 2.Цель, задачи, принципы спортивной тренировки	4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08; ВД 3 (2): ПК3.3

	3.Средства и методы спортивной тренировки. 4. Виды спортивной подготовки. 5. Понятие нагрузки.		
Тема 5. Теоретическая подготовка.	**Содержание материала:** 1.Теоретическая подготовка в легкой атлетике 2.Самоконтроль и взаимоконтроль в легкой атлетике. 3.Основные методы развития двигательных качеств.	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08; ВД 1: ПК1.1; ПК1.3; ВД 3 (2): ПК3.1; ПК3.3;ПК3.4; ПК 3.5
Тема 6. Психологическая подготовка	**Содержание материала:** 1.Психологическая подготовка в легкой атлетике 2.Аутогенная тренировка спортсменов.	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08; ВД 1: ПК1.1; ПК1.3; ВД 3 (2): ПК3.1; ПК3.3;ПК3.4; ПК 3.5
Тема 7. Тактическая подготовка	**Содержание материала:** 1.Понятие о тактической подготовке. 2.Сущность и основные закономерности тактической подготовки в спортивных соревнованиях.	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08. ВД 3 (2): ПК3.1-ПК3.3;
Тема 8. Техническая подготовка	**Практическое занятие:** 1.Техническая подготовка 2.Совершенствование в технике отдельных элементов ИВС. 3.ОФП. 4.Кроссовая подготовка. 4.Развитие основных физических качеств (выносливость, сила, быстрота). 5.СФП. Повышения уровня специальной физической подготовки. 6.Сдача контрольных нормативов.	28	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08. ВД 3 (2): ПК 3.1-ПК 3.3;
Тема 9. Общая физическая подготовка	**Практическое занятие:** 1.Развитие физических качеств: сила, быстрота, выносливость (общая выносливость,специальная выносливость), гибкость, ловкость. 2.Сила: абсолютная и относительная. 3.Развитие быстроты посредством тренировки. Методические указания к развитию быстроты. 4.Выносливость (общая и специальная). Методические указания к развитию вынбосливости.	12	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08. ВД 3 (2): ПК3.1-ПК3.3;

	5.Гибкость (общая и специальная). Методические указания к развитию гибкости. 6. Кроссовая подготовка. 7.ОФП. Развитие быстроты, выносливости, гибкости 8.Повышение уровня ОФП методом круговой тренировки		
Тема 9. Организация и проведение соревнований	**Содержание материала:** 1.Классификация соревнований в легкой атлетике 2.Главная судейская коллегия. 3. Составы судейских бригад и обязанности судей по видам легкой атлетики 4.Организация и проведение соревнований по бегу Проверка оборудования и подготовка к соревнованиям 5.Организация судейства и правила соревнований по прыжкам в длину и тройным. 6.Организация судейства и правила соревнований по толканию ядра. 7.Организация судейства и правила соревнований по прыжкам в высоту.	8	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08. ВД 3 (2): ПК3.1-ПК3.3;
Тема 10. Специальная физическая подготовка	**Практическое занятие:** 1.Специально физическая подготовка в избранном виде легкой атлетики. 2.Повышение уровня СФП. 3.Методы развития СФП.	6	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08. ВД 3 (2): ПК3.1-ПК3.3;
Тема 11. Контроль специальной физической подготовки	**Практическое занятие:** 1.Сдача контрольных нормативов по СФП.	4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08. ВД 3 (2): ПК3.1-ПК3.3; ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08; ВД 1: ПК1.1; ПК1.3; ВД 3 (2): ПК3.1; ПК3.3;ПК3.4; ПК 3.5
3 курс			
		112	
Тема 12. Спортивные сооружения, их эксплуатация.	**Содержание материала:** Оборудование мест для учебных и тренировочных занятий по бегу, прыжкам и метаниям. Стадион, легкоатлетический манеж, простейшие	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08; ВД 3 (2): ПК3.3

Техника безопасности.	спортсооружения для занятий легкоатлетическими видами. Меры безопасности и профилактики травматизма. **Практическое занятие:** выполнить план спортивного ядра	2	
Тема 13. **Этапы многолетней подготовки**	**Содержание материала:** Этапы многолетней подготовки: 1. Характеристика этапа начальной подготовки 2. Характеристика тренировочного этапа. 3. Характеристика этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.	6	
Тема14. Нагрузка и отдых как компоненты спортивной тренировки	**Содержание материала:** 1.Понятие нагрузки и отдыха 2.Отдых как компонент спортивной тренировки	4	
Тема 15. **Периодизация спортивной тренировки**	**Содержание материала:** 1.Подготовительный, соревновательный, переходный периоды **Практическое занятие:** Составление годового плана-графика	2 4	
Тема 16. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в мезациклах и микроциклах	**Содержание материала:** **Практическое занятие:** Составление мезоциклов и микроциклов разной направленности.	2 4	
Тема 17. Тренировочное занятие основная форма спортивной тренировки.	**Содержание материала:** 1. Цель, задачи, характерные черты спортивной тренировки **Практическое занятие:** 1.Тренировка по избранному виду легкой атлетики	2 4	
Тема 18. Организация работы спортивных школ	**Содержание материала:** 1. Значение и виды планирования. 2.Основные документы планирования: стандарт спортивной подготовки, типовые программы по виду спорта «легкая атлетика», годовой план-график тренировочных нагрузок, конспект тренировочного занятия.	4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ВД 3 (2): ПК 3.4

	3.Основные виды учета: предварительный, текущий, итоговый. **Практическое занятие:** Анализ содержания программного материала групп спортивной подготовки. Составление документов планирования и учета для групп спортивной подготовки (НП). Задачи и содержание занятий в группах начальной подготовки. Методика подбора средств и выбора методов. Нормы нагрузки. Контрольные нормативы и переводные требования.	4	
Тема 19. Отбор и прогнозирование результатов в легкой атлетике	**Практические занятия:** 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).	4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08; ВД 3 (2): ПК3.3
Тема 20. Спортивная тренировка в легкой атлетике	**Практические занятия:** **1.** Совершенствование техники видов легкой атлетики. **2.** Развитие ОФП и СФП **3.** Круговая тренировка	40	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08; ВД 1: ПК1.1; ПК1.3; ВД 3 (2): ПК3.1; ПК3.3;ПК3.4; ПК 3.5
Тема: 21. Средства восстановления, стимуляция работоспособности и адаптивных процессов.	**Содержание материала:** **1.** Медико-биологические средства восстановления: спортивный массаж, самомассаж, механический массаж, тепловые процедуры, бальнеотерапия, фармакологические средства. Восстановительные средства в программе годичной подготовки. Малый восстановительный центр Средства восстановления, стимуляции и работоспособности. Адаптивные процессы. .	6	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ВД 3 (2): ПК 3.4
Тема 22.	**Практические занятия:**	12	

Организация и проведение соревнований	1.Составление плана проведения соревнований по легкой атлетике 2.Составление программы соревнований по легкой атлетике 3.Составление положения о проведении соревнования по одному из видов легкой атлетики. 4.. Составы судейских бригад и обязанности судей по видам легкой атлетики 4.Организация и проведение соревнований по бегу Проверка оборудования и подготовка к соревнованиям 5.Организация судейства и правила соревнований по прыжкам в длину и тройным. 6.Организация судейства и правила соревнований по толканию ядра. 7.Организация судейства и правила соревнований по прыжкам в высоту.		

	4 курс		
Тема 1. **Организация и проведение соревнований по легкой атлетике**	**Содержание материала:** Организация и проведение соревнований по лёгкой атлетике(толкание ядра) Организации и проведение соревнований по легкой атлетике.	10	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08; ВД 3 (2): ПК3.3
Тема 2 **Особенности методики планирования учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки в различных видах легкой атлетики**	1. Построение годового плана графика на тренировочном этапе спортивной подготовки по различным видам легкой атлетики 2. Методика построения мезоциклов и микроциклов. 3. Особенности тренировок юных легкоатлетов. 4. Построение тренировки в микроцикле. Виды, типы, организация технически и тактики. 5. Общая структура легкоатлетических тренировок и факторы ее определения.	20	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08; ВД 1: ПК1.1; ПК1.3; ВД 3 (2): ПК3.1; ПК3.3;ПК3.4; ПК 3.5
Тема 3 **Совершенствование профессионально-педагогических умений и**	Организация и проведение учебно-тренировочных занятий. Составление конспекта тренировочного занятия для различных групп начальной подготовки. Проведение тренировочного занятия.	30	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08; ВД 1: ПК1.1; ПК1.3; ВД 3 (2): ПК3.1; ПК3.3;ПК3.4;

навыков при проведении тренировочных занятий.	Совершенствование в видах легкой атлетики.		ПК 3.5
	Экзамен	**8 часов**	
	Итог:	**68**	
Всего часов		**248**	

Самостоятельная работа ИВС 2 курс

1.Составление конспекта по плану:

А) Оздоровительное и прикладное значение занятий ходьбой, бегом, прыжками, метаниями.

Б) Правила вида спорта «легкая атлетика».

В) Перечень спортивных дисциплин по виду спорта «Легкая атлетика» включенной во Всероссийский реестр по видам спорта.

2.Составление конспекта по плану:

А) Общие и частные меры безопасности при занятиях легкой атлетикой.
Правила проведения занятий по отдельным видам легкой атлетики.

3.Устройства размеры и разметка мест занятий и соревнований в своих видах легкой атлетики

4. Составление конспекта по плану:

А) Положение о соревнованиях

5.Составление конспекта по теме:

А) ОФП и спортивная специализация

6.Составление конспекта по плану:

А) Воспитание специальной выносливости в работе умеренной мощности
Б) Воспитание специальной выносливости в работе большой мощности
В) Воспитание специальной выносливости в работе субмаксимальной мощности
Г) Воспитание специальной выносливости в работе максимальной мощности

7.Составление конспекта по плану:

А) Упражнения, развивающие силу, применительно к бегу на средние, длинные и сверхдлинные дистанции

Б) Методы развития быстроты в движениях

В) Упражнения для развития быстроты и их выполнение

Г) План воспитания специальной выносливости в работе умеренной и большой мощности на 4-м этапе

Д) Изменение гибкости в различных условиях

8.Составление конспекта по плану:

А) Педагогические средства восстановления
Б) Психологические средства восстановления

Самостоятельная работа ИВС 3 курс

1. Написание конспектов занятий для групп начальной подготовки;
2.Составление планирования для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп.
3.Ознакомление с документацией спортивного отбора.
4.Нормативные требования для отбора в группу начальной подготовки.
5.Развитие ОФП и СФП в ИВС

Самостоятельная работа ИВС 4 курс

1.Самостоятельное составление конспекта по плану:

А) Воспитательная работа и психологическая подготовка.

Б) Медицинское обеспечение и медицинский контроль.

В) Восстановительные средства и мероприятия.

Г) Судейская практика.

2. Самостоятельное составление конспекта:

А) Нестандартный инвентарь и оборудование для массового обучения, тренировки и проведения соревнований.

Б) Инвентарь, его подготовка, хранение и переноска.

В) Организация и проведение соревнований по лёгкой атлетике(толкание ядра)

Г) Организации и проведение соревнований по легкой атлетике.

3.Самостоятельное составление конспекта:

Правила соревнований по спортивной ходьбе, бегу, прыжкам, метаниям.

4.Развитие ОФП и СФП в ИВС

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.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:		
- 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	- 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 действий 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)	оценка результатов выполнения практических заданий; оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации

и судейства по ИВС (легкая атлетика)		
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:		
выполнять профессионально значимые двигательные действия по ИВС (легкая атлетика)	- 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 выполняемого упражнения и этапа обучения по ИВС (легкая атлетика) - своевременная подготовка места занятия, рациональное размещение спортивного инвентаря и оборудования с учетом вида деятельности по ИВС (легкая атлетика) - подбор эффективных, разнообразных упражнения для обучения двигательным действиям по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с задачами занятия ИВС (легкая атлетика) - применение различных способов организации для рационального размещения занимающихся в зале с учетом задач и содержания занятий по ИВС (легкая атлетика) - соблюдение требований к качественному показу упражнений и демонстрации техники выполнения двигательных действий по ИВС (легкая атлетика) -соблюдение методической последовательности при проведении занятий по ИВС (легкая атлетика) - выявление и своевременность исправления ошибок при выполнении двигательных действий с учетом требований к технике ИВС (легкая атлетика)	оценка результатов выполнения практических заданий; тестирование; оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации
использовать терминологию ИВС (легкая атлетика)		
применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений ИВС (легкая атлетика)		
использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;		
проводить тренировочные занятия по ИВС (легкая атлетика)		

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 неделю)
5. Ведение квалификационной книжки спортсмена
6. Ведение дневника тренировочных занятий
7. Сдача контрольных нормативов по ИВС «Легкая атлетика»

Требования по освоению пройденного материала по ИВС «легкая атлетика» для студентов 2 курса

1. Выполнение 3 взрослого 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 неделю)
5. Ведение квалификационной книжки спортсмена
6. Ведение книжки спортивного судьи
7. Ведение дневника тренировочных занятий
8. Сдача контрольных нормативов по ИВС «Легкая атлетика»

Требования по освоению пройденного материала по ИВС «легкая атлетика» для студентов 3 курса

1. Выполнение или подтверждение 2 взрослого 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 неделю)
5. Ведение квалификационной книжки спортсмена
6. Ведение книжки спортивного судьи
7. Ведение дневника тренировочных занятий
8. Сдача контрольных нормативов по ИВС «Легкая атлетика»

Требования по освоению пройденного материала по ИВС
«легкая атлетика» для студентов 4 курса

1. Выполнение или подтверждение 2 взрослого 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 неделю)
5. Ведение квалификационной книжки спортсмена
6. Ведение книжки спортивного судьи
7. Ведение дневника тренировочных занятий
8. Сдача контрольных нормативов по ИВС «Легкая атлетика»
9. Сдача экзамена по ИВС «Легкая атлетика»

Для студентов 1 курса

ВИДЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	ОЦЕНКА					
	"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 3Х10м, с	6.9	7.4	7.7	7.5	7.8	8.1
Средние дистанции: 2000м, мин.	8.00	8.30	9.00	-	-	-
Средние дистанции: 1000м, мин.	-	-	-	3.50	4.00	4.05

Для группы видов 2 курса:

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

<u>Для группы видов</u>: ***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

<u>Для группы видов 3,4курса</u>:

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

<u>Для группы видов</u>: ***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