

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**  
49.02.02 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА

Брянск 2023

49.02.02

28

,  
2023 . N 640.

**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	<b>Содержание материала:</b> 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.	<b>Содержание материала:</b> 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)	<b>Содержание материала:</b> 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><b>Практическое занятие:</b> 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><b>Практическое занятие:</b> 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><b>Практическое занятие:</b> 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><b>Практическое занятие:</b> 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><b>Практическое занятие:</b> 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	<b>Практическое занятие:</b> 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.	<b>Практическое занятие:</b> 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	<b>Практическое занятие:</b> 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	<b>Практическое занятие:</b> 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	<b>Практическое занятие:</b> 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.	<b>Практическое занятие:</b> 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	<b>Практическое занятие:</b> 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.	<b>Практическое занятие:</b> 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	<b>Практическое занятие:</b> 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.	<b>Практическое занятие:</b> 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	<b>Практическое занятие:</b> 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	<b>Практическое занятие:</b> 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.	<b>Практическое занятие:</b> 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	<b>Практическое занятие:</b> 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.	<b>Практическое занятие:</b> 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.	<b>Практическое занятие:</b> 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	<b>Практическое занятие:</b> 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	<b>Практическое занятие:</b> 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	<b>Практическое занятие:</b> Выполнение контрольных нормативов Кроссовый бег девушки 1000м, юноши 2000м	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08. ВД 3 (2): -ПК 3.3.
	<b>Итого:</b>	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
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- терминологию ИВС (легкая атлетика) технику профессионально значимых двигательных действий ИВС (легкая атлетика)</li> <li>- технику безопасности на занятиях по ИВС (легкая атлетика)</li> <li>- методику обучения профессионально значимых двигательных действий ИВС (легкая атлетика)</li> <li>- методику проведения занятий по ИВС (легкая атлетика)</li> <li>- основы организации и проведения соревнований и судейства по ИВС (легкая атлетика)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использование терминологии ИВС (легкая атлетика) -</li> <li>описание техники профессионально значимых двигательных действий ИВС (легкая атлетика) -</li> <li>перечисление требований к технике безопасности на занятиях по ИВС (легкая атлетика) -</li> <li>описание методики обучения профессионально значимых двигательных ИВС (легкая атлетика)</li> <li>- описание методики проведения занятий по ИВС (легкая атлетика)</li> <li>- описание особенностей организации и проведения соревнований по лёгкой атлетике и судейства по ИВС (легкая атлетика)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>оценка результатов выполнения практических заданий;</li> <li>оценка заданий при проведении текущего контроля;</li> <li>промежуточной аттестации</li> </ul>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>выполнять профессионально значимые двигательные действия по ИВС (легкая атлетика)</li> <li>использовать терминологию ИВС (легкая атлетика)</li> <li>применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений ИВС (легкая атлетика)</li> <li>использовать оборудование и инвентарь для за-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение двигательных действий по ИВС (легкая атлетика) с учетом требований к технике ;</li> <li>- соблюдение требований и правил, предъявляемых к терминологии при записи упражнений, а также при объяснении техники двигательных действий по ИВС (легкая атлетика)</li> <li>- рациональный выбор места для оказания помощи и страховки при выполнении двигательных действий с учетом трудности выполняемых</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>оценка результатов выполнения практических заданий;</li> <li>тестирование;</li> <li>оценка заданий при проведении текущего контроля;</li> <li>промежуточной аттестации</li> </ul>

<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		
	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 3X10м, с	6.9	7.4	7.7	7.5	7.8	8.1

**Выполнение контрольных нормативов по ОФП**

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