

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



УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ /А.А.Солонкин

« 28 » августа 2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«Базовые и новые виды
физкультурно-спортивной
деятельности (лёгкая атлетика)»

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Брянск 2025

Программа по дисциплине «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности (лёгкая 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 программы по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденной Федеральным учебно-методическим объединением системы среднего профессионального образования по УГПС 49.00.00 (Протокол №4 от 05.05.2023г.).

Разработчик:

Савиночкина Анастасия Валентиновна-преподаватель ПЦК ПД преподаватель
ФГБУ ПОО «БГУОР»

Рассмотрена на заседании ПЦК ПД

Протокол № 1 от «28» августа 2025 г.

Председатель ПЦК ПД



Карпенкова Е.Н.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе



А.Н.Моисеев

« 28 » августа 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.	17
5. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ.	20

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ. «БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (Лёгкая атлетика)»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы.

Учебная дисциплина ОПЦ. 13 «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности (лёгкая 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) 3.1, 3.2, 3.4.

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 базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (лёгкая атлетика); - использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (лёгкая атлетика); - применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений в лёгкой атлетике; - использовать оборудование и инвентарь для занятий базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности (лёгкая атлетика) в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации; - проводить занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (лёгкая атлетика).	- технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (лёгкая атлетика); - терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (лёгкая атлетика); - технику безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности, приемы, способы страховки и самостраховки (лёгкая атлетика); - методику обучения профессионально значимым двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (лёгкая атлетика); - методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (лёгкая атлетика); - основы организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (лёгкая атлетика).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

2.1. Объем учебной дисциплины и виде учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	214
в том числе:	
теоретическое обучение	42
практические занятия	162
контрольные работы	10

Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта.

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
(ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ)		96	
Раздел 1. Лёгкая атлетика в системе физического воспитания.		8	
Тема 1.1. Предупреждение травматизма на занятиях лёгкой атлетики.	Содержание материала: Причины возникновения травм на занятиях лёгкой атлетики. Требования к местам занятий, к организации и проведению занятий. Требования к занимающимся на занятиях. Правила поведения. Правила проведения занятий по отдельным видам спорта.	2	ВДЗ (2): ПК3.1, ПК 3.4, ОК 01, ОК 02, ОК 09.
Тема 1.2. Классификация и характеристика легкоатлетических видов.	Содержание материала: История развития легкой атлетики. Легкая атлетика как вид спорта. Классификация легкоатлетических упражнений. История возникновения и основные этапы развития легкой атлетики.	2	ВДЗ (2): ПК3.1, ПК 3.3, ПК 3.4, ОК 01, ОК 02, ОК 09.
	Контрольная работа № 1. «Классификация и характеристика легкоатлетических видов».	2	
Тема 1.3. Общеразвивающие и специальные упражнения.	Содержание материала: Характеристика легкоатлетических упражнений. Значение общеразвивающих и специальных упражнений для занятий легкой атлетикой. Подбор комплекса специальных упражнений легкоатлета. Основные понятия и терминология.	2	ВДЗ (2): ПК3.1, ПК 3.3, ПК 3.4, ОК 01, ОК 02, ОК 09.
Раздел 2. Основные средства обучения на занятиях лёгкой атлетики.		8	

Тема 2.1. Физические упражнения как основное средство развития двигательных качеств.	Практическое занятие: Подготовительная часть урока. Специальные упражнения легкоатлета. Упражнения с предметами и без предметов. Упражнения на быстроту двигательной реакции, длительный бег умеренной и переменной интенсивности, упражнения на координацию и силу.	6	ВД 1: ПК 1.1. ВД 2: ПК 2.1, ПК 2.2. ВД 3(2): ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 3.4, ОК 01, ОК 0.8.
Тема 2.2. Развитие двигательных качеств.	Практическое занятие: Для развития силы – упражнения с предметами и без предметов, на снарядах и со снарядами. Для развития быстроты – упражнения на быстроту двигательной реакции, спринтерские упражнения, разновидности спортивных и подвижных игр. Для развития выносливости – длительный бег умеренной и переменной интенсивности. Для развития ловкости и гибкости – упражнения с высокими требованиями к координации и амплитуде движений.	2	ВД 1: ПК 1.1. ВД 2: ПК 2.1, ПК 2.2. ВД 3(2): ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 3.4, ОК 01, ОК 0.8.
Раздел 3. Формы организации занятий лёгкой атлетики.		6	
Тема 3.1. Организация и методика проведения подготовительной части урока по легкой атлетике с учетом требований подготовки и проведения демонстрационного экзамена	Содержание материала: Подготовительная часть урока по легкой атлетике., основные средства, методические особенности и приёмы, дозирование нагрузки, ходьба и ее разновидности, бег и его разновидности, общеразвивающие упражнения, специальные упражнения легкоатлетов, развитие двигательных качеств. Практическое занятие: навыков. Самостоятельное проведение занимающимися подготовительной части урока. Педагогический анализ проведения занятий. Типичные ошибки в методике проведения и их исправление.	6	ВД 1: ПК 1.1. ВД 2: ПК 2.1, ПК 2.2. ВД3 (2): ПК3.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 3.4, ОК 01, ОК 02, ОК 09.
Раздел 4. Техника и методика обучения видам легкой атлетики с учетом требований подготовки и проведения демонстрационного экзамена		74	
Тема 4.1. Бег на средние дистанции и по пересеченной местности.	Содержание материала: техника и методика обучения бега на средние дистанции. Практическое занятие: Анализ техники. Основные фазы в беге на	6	ВД 1: ПК 1.1. ВД 2: ПК 2.1, ПК 2.2. ВД 3 (2): ПК 3.1, ПК 3.2,

	средние дистанции: высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, бег по повороту, финиширование. Особенности техники. Типичные ошибки, их исправление. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Особенности техники бега по пересечённой местности. Правила соревнований. Оценка выполнения техники бега на средние дистанции.		ПК 3.3, ПК 3.4. ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09.
Тема 4.2. Бег на короткие дистанции.	Содержание материала: техника и методика обучения бегу на короткие дистанции. Практическое занятие: Анализ техники. Основные фазы в беге на короткие дистанции: старт, стартовый разбег, бег по прямой (дистанции), финиширование. Особенности низкого старта, бега по прямой, по виражу и финиширования. Типичные ошибки, их исправление. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Правила соревнований. Оценка выполнения техники бега на короткие дистанции.	12	ВД 1: ПК 1.1. ВД 2: ПК 2.1, ПК 2.2. ВД 3 (2): ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 3.4. ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09.
Тема 4.3. Метание малого мяча (гранаты).	Содержание материала: техника и методика обучения метания малого мяча (гранаты). Практическое занятие: Анализ техники. Способы держания снаряда. Характеристика фаз: держание снаряда, отведение снаряда назад, разбег, финальное усилие (бросок) и сохранение равновесия. Типичные ошибки, их исправление. Совершенствование техники метания малого мяча. Правила соревнований. Оценка выполнения техники метания малого мяча.	12	ВД 1: ПК 1.1. ВД 2: ПК 2.1, ПК 2.2. ВД 3 (2): ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 3.4. ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09.
Тема 4.4. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Содержание материала: техника и методика обучения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Практическое занятие: Анализ техники. Характеристика фазы отталкивания, отталкивания в сочетании с разбегом и приземления. Типичные	10	ВД 1: ПК 1.1. ВД 2: ПК 2.1, ПК 2.2. ВД 3 (2): ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 3.4.

	ошибки, их исправление. Совершенствование техники прыжка в длину «способом согнув ноги». Правила соревнований. Оценка выполнения техники прыжка в длину «способом согнув ноги».		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09.
Тема 4.5. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	Содержание материала: техника и методика обучения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Практическое занятие: Анализ техники. Характеристика фазы отталкивания, движения в фазе полета (перехода через планку) и приземления. Типичные ошибки, их исправление. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Правила соревнований. Оценка выполнения техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	10	ВД 1: ПК 1.1. ВД 2: ПК 2.1, ПК 2.2. ВД 3 (2): ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 3.4. ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09.
Тема 4.6. Эстафетный бег.	Содержание материала: техника и методика обучения эстафетного бега. Практическое занятие: Анализ техники. Виды эстафетного бега. Способы передачи эстафетной палочки. Положение бегуна на старте и в зоне разгона. Распределение участников по этапам. Типичные ошибки, их исправление. Совершенствование техники эстафетного бега. Правила соревнований. Оценка выполнения техники эстафетного бега.	8	ВД 1: ПК 1.1. ВД 2: ПК 2.1, ПК 2.2. ВД 3 (2): ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 3.4. ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09.
Тема 4.7. Толкание ядра.	Содержание материала: методика обучения толкания ядра. Практическое занятие: Анализ техники. Основные фазы толкания ядра: держание снаряда, подготовительная фаза к разбегу (скачку, повороту), разбег скачком (поворотом), финальное усилие, фаза торможения или удержания снаряда. Типичные ошибки, их исправление. Совершенствование техники толкания ядра. Правила соревнований. Оценка выполнения техники толкания ядра.	12	ВД 1: ПК 1.1. ВД 2: ПК 2.1, ПК 2.2. ВД 3 (2): ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 3.4. ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09.

	<u>Контрольная работа №2.</u> «Техника и методика обучения видам легкой атлетики».	2	
	Ликвидация задолженностей.	2	
(ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ)		66	
Раздел 5. Основы теории и методики преподавания лёгкой атлетики.		6	
Тема 5.1. Предупреждение травматизма на занятиях лёгкой атлетики.	Содержание материала: Причины травматизма на занятиях лёгкой атлетики. Требования к местам занятий, к организации и проведению занятий. Требования к занимающимся на занятиях. Правила поведения. Правила проведения занятий по отдельным видам легкой атлетики.	2	ВД3 (2): ПК3.1, ПК 3.4, ОК 01, ОК 02, ОК 09.
Тема 5.2. Основы техники и методики обучения легкоатлетическим видам с учетом требований подготовки и проведения демонстрационного экзамена	Содержание материала: Повторное ознакомление с особенностями техники и методики обучения легкоатлетическим видам: 1. Бег на средние дистанции. 2. Бег на короткие дистанции. 3. Метание малого мяча (гранаты). 4. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 5. Прыжок в высоту с разбега в высоту способом «перешагивание». 6. Эстафетный бег. 7. Толкание ядра.	2	ВД 1: ПК 1.1. ВД 2: ПК 2.1, ПК 2.2. ВД 3(2): ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 3.4. ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 09.
	<u>Контрольная работа №3.</u> «Основы техники и методики обучения легкоатлетическим видам».	2	
Раздел 6. Формы организации занятий лёгкой атлетики.		32	
Тема 6.1. Организация и методика проведения занятий по легкой атлетике с учетом требований подготовки и проведения демонстрационного экзамена	Содержание материала: Задачи, общие требования к уроку по лёгкой атлетике, виды занятий физическими упражнениями. Подготовительная, основная и заключительная части урока. Роль легкой атлетики в физическом воспитании детей, подростков, взрослого населения. Виды легкой атлетики в программах общеобразовательной школы. Планирование уроков легкой атлетики в общеобразовательной школе. Легкоатлетические упражнения в обучении и подготовке школьников 1- 11	32	ВД 1: ПК 1.1. ВД 2: ПК 2.1, ПК 2.2. ВД 3 (2): ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 3.4. ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09.

	классов. Конструирование урока по легкой атлетике. Особенности методики их проведения. Легкая атлетика в режиме дня, внеклассная и внешкольная работа. Практическое занятие: Привитие профессионально педагогических навыков. Самостоятельное проведение занимающимися подготовительной, основной и заключительной частей урока. Педагогический анализ проведения занятий. Типичные ошибки в методике проведения и их исправление.		
Раздел 7. Техника и методика обучения видам легкой атлетики.		28	
Тема 7.1. Барьерный бег.	Содержание материала: Техника и методика обучения барьерному бегу. Практическое занятие: Анализ техники. Дистанции барьерного бега. Особенности техники преодоления барьера (атака, переход через барьер, сход с барьера). Ритм бега между барьерами. Особенности техники старта. Методика обучения технике: последовательность решения задач и основные средства обучения. Типичные ошибки, их исправление, правила соревнований. Оценка выполнения техники барьерного бега.	12	ВД 1: ПК 1.1. ВД 2: ПК 2.1, ПК 2.2. ВД 3 (2): ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 3.4. ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09.
Тема 7.2. Тройной прыжок в длину с разбега.	Содержание материала: Техника и методика обучения тройному прыжку. Практическое занятие: Анализ техники. Особенности разбега в тройном прыжке. Основные фазы в тройном прыжке: «скачок», «шаг», «прыжок». Методика обучения технике: последовательность решения задач и основные средства обучения. Типичные ошибки, их исправление, правила соревнований. Оценка выполнения техники тройного прыжка в длину с разбега.	12	ВД 1: ПК 1.1. ВД 2: ПК 2.1, ПК 2.2. ВД 3 (2): ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 3.4. ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09.
		2	ВД 1: ПК 1.1. ВД 2: ПК 2.1, ПК 2.2. ВД 3 (2): ПК 3.1, ПК 3.2.

	Контрольная работа №4. «Техника и методика обучения барьерному бегу; тройному прыжку в длину с разбега».		ПК 3.3, ПК 3.4. ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09.
	Ликвидация задолженностей.	2	
(ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ)		52	
Раздел 8. Организация и методика проведения занятий по легкой атлетике в общеобразовательной школе.		38	
Тема 8.1. Предупреждение травматизма на занятиях лёгкой атлетики.	Содержание материала: Причины возникновения травм на занятиях лёгкой атлетики. Требования к местам занятий, к организации и проведению занятий. Требования к занимающимся на занятиях. Правила поведения. Правила проведения занятий по отдельным видам спорта.	2	ВД3 (2): ПК3.1, ПК 3.4, ОК 01, ОК 02, ОК 09.
Тема 8.2. Организация и проведение занятий по лёгкой атлетике в общеобразовательной школе с учетом требований подготовки и проведения демонстрационного экзамена	Содержание материала: Содержание материала: Задачи, общие требования к уроку по лёгкой атлетике, виды занятий физическими упражнениями. Подготовительная, основная и заключительная части урока. Практическое занятие: Самостоятельное проведение урока на занятиях по лёгкой атлетике. Проведение урока в целом в разных возрастных группах.	10	ВД 1: ПК 1.1. ВД 2: ПК 2.1, ПК 2.2. ВД 3(2): ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 3.4. ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 09.
Тема 8.3. Проведение и анализ занятия по легкой атлетике по теме: «Специальные упражнения легкоатлета» с учетом требований подготовки и проведения демонстрационного экзамена	Содержание материала: Значение специальных упражнений для занятий легкой атлетикой. Место специальных упражнений в занятии легкой атлетикой. Практическое занятие: Подбор специальных упражнений для видов легкой атлетики: 1. Специальные упражнения для бегунов. 2. Специальные упражнения для прыгунов. 3. Специальные упражнения для метателей. Контрольная работа №5. «Специальные упражнения легкоатлета».	6	ВД 1: ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 1.4. ВД 2: ПК 2.1, ПК 2.2. ВД 3(2): ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5. ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ОК 09.

Тема 8.4. Проведение и анализ занятия по легкой атлетике по изученным техническим видам с учетом требований подготовки и проведения демонстрационного экзамена	Практическое занятие: Проведение и анализ занятия по легкой атлетике по изученным техническим видам: 1. Бег на короткие дистанции. 2. Бег на средние дистанции. 3. Метание малого мяча (гранаты). 4. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 5. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». 6. Эстафетный бег. 7. Толкание ядра. 8. Барьерный бег. 9. Тройной прыжок в длину с разбега.	14	ВДЗ (2): ПК3.1, ПК 3.4, ОК 01, ОК 02, ОК 09.
Тема 8.5. Организация и проведение соревнований, спортивные сооружения, их эксплуатация.	Содержание материала: Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Распределение видов легкой атлетики в программе соревнований по дням. Последовательность их проведения в течение дня. Судейская коллегия. Организация работы и формирование судейских бригад по бегу, прыжкам и метаниям. Документация соревнований. Стадион, легкоатлетический манеж, простейшие спортсооружения для занятий легкоатлетическими видами. Оборудование мест для учебных, тренировочных занятий и соревнований по бегу, прыжкам и метаниям. Инвентарь, его подготовка, хранение и переноска. Правила соревнований по бегу, прыжкам, метаниям	4	ВДЗ (2): ПК3.1, ПК 3.4, ОК 01, ОК 02, ОК 09.
Раздел 9. Ознакомление с критериями оценивания демонстрационного экзамена по базовым и новым видам ФСД: лёгкая атлетика.		14	
Тема 10.1. Содержание фрагмента плана-конспекта основной части учебного занятия по физической культуре	Содержание материала: Содержание конспекта урока основной части демонстрационного экзамена. Критерии оценивания.	2	ВД 1: ПК 1.1. ВД 2: ПК 2.1, ПК 2.2. ВД 3(2): ПК 3.1, ПК 3.4. ОК 01, ОК 02, ОК 09.

(лёгкая атлетика) с учетом требований подготовки и проведения демонстрационного экзамена			
Тема 10.2. Привитие учебно-профессиональных навыков с учетом требований подготовки и проведения демонстрационного экзамена	Практическое занятие: Проведение основной части урока демонстрационного экзамена.	10	ВД 1: ПК 1.1. ВД 2: ПК 2.2. ВД 3(2): ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 3.4. ОК 1, ОК 03, ОК 08.
	Ликвидация задолженностей.	2	
	ИТОГ:	214	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета базовых видов спорта, а также спортивного зала гимнастики.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- АРМ преподавателя,
- набор учебно-методических таблиц, медиатека;

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением,
- мультимедиапроектор, сканер, принтер;
- легкоатлетические снаряды и оборудование:

1. Гимнастические скамейки.
2. Маты гимнастические.
3. Шведская стенка.
4. Инвентарь для индивидуального пользования:

скакалки, гантели, набивные мячи, сфера для удержания равновесия, теннисные мячи др.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 205 с.

Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 258 с.

Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 461 с.

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, 2020. — 461 с.

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, 2020. — 300 с.

Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е.

Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 189 с.

Жилкин А.И. Теория и методика легкой атлетики: учебник для студ. учреждений высш. Проф. Образования / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — 7-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 464 с. — (Сер. Бакалавриат)

Г. В. Грецов «Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика»/
Г. В. Грецов, С. Е. Войнова, А. А. Германова и др.- Издательство: "Academia" , 2014.-288с.

Интернет–источники:

1. <http://zdorovosport.ru/liter.html>
2. <http://libsport.ru> (Спортивная электронная библиотека).
3. <http://lib.sportedu.ru/press/> (Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту).
4. <http://www.infosport.ru> (сайт ЗАО «Инфоспорт»).
5. <http://www.fizkult-ura.com> (ФизкультУРА: онлайн справочник).
6. <http://www.olimpizm.ru> (Олимпийская энциклопедия).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:		
- терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (лёгкая атлетика); - технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (лёгкая атлетика); - технику безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (лёгкая атлетика); - методику обучения профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (лёгкая атлетика); - методику проведения занятий по базовым и	- использование терминологии базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (лёгкая атлетика) в соответствии с требованиями; - описание техники профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (лёгкая атлетика); - перечисление требований к технике безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (лёгкая атлетика); - описание методики обучения профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (лёгкая атлетика). - описание методики проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (лёгкая атлетика); - описание особенностей организации и проведения соревнований по лёгкой атлетике и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (лёгкая атлетика).	- оценка результатов выполнения практических заданий; - оценка заданий при проведении текущего контроля; - промежуточной аттестации.

новым видам физкультурно-спортивной деятельности (лёгкая атлетика); - основы организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (лёгкая атлетика).		
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:		
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (лёгкая атлетика);	- выполнение двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (лёгкая атлетика) с учетом требований к технике; - соблюдение требований и правил, предъявляемых к терминологии при записи упражнений, а также при объяснении техники двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (лёгкая атлетика); - 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 (лёгкая атлетика); - своевременная подготовка места занятия, рациональное размещение спортивного инвентаря и оборудования с учетом вида деятельности по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности	- оценка результатов выполнения практических заданий; - тестирование; - оценка заданий при проведении текущего контроля; - промежуточной аттестации

	(лёгкая атлетика); - подбор эффективных, разнообразных упражнения для обучения двигательным действиям по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с задачами занятия (лёгкая атлетика); - применение различных способов организации для рационального размещения занимающихся в зале с учетом задач и содержания занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (лёгкая атлетика); - соблюдение требований к качественному показу упражнений и демонстрации техники выполнения двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (лёгкая атлетика); - соблюдение методической последовательности при проведении занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (лёгкая атлетика); - выявление и своевременность исправления ошибок при выполнении двигательных действий с учетом требований к технике по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (лёгкая атлетика).	
--	--	--

5. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

ВИДЫ	ДЕВУШКИ			ЮНОШИ		
	ОЦЕНКА					
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Бег 100м, с	15,2	16,0	16,2	13,5	14,0	14,2
Средние дистанции: 800 м (Д), 1500 м (Ю), мин.	2.50,0	2.55,0	3.05,0	5.00,0	5.10,0	5.15,0
Кросс 1000 м., мин.	3.50,0	4.00,0	4.10,0	3.10,0	3.20,0	3.30,0
Эстафетный бег 4х100 м	ОЦЕНКА ТЕХНИКИ.					
Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», см	120	115	110	140	135	130
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», см	380	360	350	500	480	460
Толкание ядра: 4 кг (Д), 6 кг (Ю), м	7.40	6.50	6.00	9.00	8.00	7.50
Метание гранаты: 500 г (Д), 700 г (Ю), м	27	24	20	42	38	35

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

ВИДЫ	ДЕВУШКИ			ЮНОШИ		
	ОЦЕНКА					
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Бег 100 м, с	15,2	16,0	16,2	13,5	14,0	14,2
КРОСС 2000 м (Д), 3000 м (Ю), мин.	8.00,0	8.30,0	9.00,0	10.30,0	11.00,0	11.30,0
Тройной прыжок с разбега, м	ОЦЕНКА ТЕХНИКИ			11.00	10.50	10.00
Барьерный бег	ОЦЕНКА ТЕХНИКИ					

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

ВИДЫ	ДЕВУШКИ			ЮНОШИ		
	ОЦЕНКА					
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Бег 100 м, с	15,2	16,0	16,2	13,5	14,0	14,2
Сгибание и разгибание в упоре лёжа на полу (количество раз)	17	12	8	43	32	25
Бег: 2000 м (Д), 3000 м (Ю), мин.	9:40	11,05	12,20	12,20	14,10	16,20
Прыжок в длину с места, см	188	173	157	233	213	192
Подтягивание из виса на высокой перекладине (Ю), подтягивание на низкой перекладине 90 см (Д)	20	14	10	15	12	8

Самостоятельная работа:

- составление доклада, конспекта, сообщения по плану – первый год обучения;
- составление конспекта подготовительной части урока – первый год обучения;
- составление конспекта урока: подготовительной, основной, заключительной части – второй год обучения;
- составление конспекта по технике и методике обучения – первый год обучения;
- составление конспекта по технике и методике обучения – второй год обучения;
- составление конспекта по комплексу развития физических качеств – второй год обучения;
- составление конспекта специальных упражнений легкоатлета – первый год обучения;
- составление конспекта специальных упражнений легкоатлета – второй год обучения;
- составление карточек по подвижным и спортивным играм на занятиях по лёгкой атлетике – первый год обучения;
- составление конспекта содержания урока основной части демонстрационного экзамена – третий год обучения;
- составление комплекса упражнений, направленный на развитие физических качеств у разных групп населения – третий год обучения.