

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
им. Х.М.БЕРБЕКОВА»**

**Педагогический колледж**

	<p style="text-align: right;">УТВЕРЖДАЮ</p> <p style="text-align: right;">Директор педагогического колледжа</p> <p style="text-align: right;">_____ Ашабокова Ф.К.</p> <p style="text-align: right;">«__» _____ 2020 г.</p>
--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП.08.01 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ**

**Программа подготовки специалистов среднего звена**

**49.02.01- Физическая культура  
Среднее профессиональное образование**

**Квалификация выпускника  
Учитель физической культуры**

**Очная форма обучения**

**Нальчик, 2020**

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.08.01 Легкая атлетика с методикой преподавания разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1351 от 27 октября 2014 г., учебного плана по программе подготовки специалистов среднего звена Физическая культура.

Составитель: Кишев А.З., преподаватель

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании ПЦК теории и методики начального образования

Протокол № 11 от «18» МАЯ 2020 ГОДА.

Председатель ПЦК

\_\_\_\_\_  
(подпись) Маржохова Л.Х.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	7
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	14
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	16

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Легкая атлетика с методикой преподавания**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Легкая атлетика с методикой преподавания» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО специальности 49.02.01 Физическая культура.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Учебная дисциплина «Легкая атлетика с методикой преподавания» относится к блоку ОП.08 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания общепрофессиональных дисциплин профессионального цикла учебного плана программы подготовки специалистов среднего звена специальности 49.02.01 Физическая культура.

### **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм, плаванию, подвижным играм, лыжному спорту, туризму) и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
- обучать двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;
- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- историю и этапы развития базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- содержание, формы организации и методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;
- методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;
- особенности организации и проведения соревнований по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- основы судейства по базовым видам спорта;
- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен формировать общие и профессиональные компетенции:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

#### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 207 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 138 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 69 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	207
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	138
в том числе:	
практические занятия	71
Самостоятельная работа обучающегося, консультации (всего)	69
Промежуточная аттестация в форме <i>комплексного экзамена</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.08.01 Легкая атлетика с методикой преподавания

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Введение</b>		<b>44</b>	
<b>Тема 1.1.</b> История, этапы развития легкой атлетики в мире и России	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	1. Основные понятия учебной дисциплины.		1
	2. Этапы развития легкой атлетики в мире и России.		1
	<b>Самостоятельная работа</b> История развития легкой атлетики. Анализ литературы по проблеме: «Современное состояние легкой атлетики в России». Ответы на контрольные вопросы	1	3
<b>Тема 1.2.</b> Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Характеристика и классификация легкоатлетических упражнений		1
	<b>Практическое занятие</b> Методические указания по выполнению легкоатлетических упражнений	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Анализ литературы: «Формирование здорового образа жизни»	1	3
<b>Тема 1.3.</b> Бег на короткие дистанции, низкий старт	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Упражнения, направленные на воспитание физических качеств (скоростно-силовые, силовые способности, выносливости, координационные способности)		1
	<b>Практическое занятие</b> Использование специального оборудования для выполнения упражнений на развитие силы, выносливости, координационных способностей.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка рефератов: «Воспитание физических качеств средствами легкой атлетике», «Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки». Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Совершенствование техники ОРУ, легкоатлетических упражнений.	3	3
<b>Тема 1.4.</b> Овладение технологией обучения двигательных действий	<b>Практическое занятие</b> Освоение техники двигательных действий. Методическая последовательность обучения легкоатлетическим элементам	4	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	3	3



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	«Организация занятий физическими упражнениями различной направленности», «Коррекция фигуры». Совершенствование техники легкоатлетических элементов. Проектирование комплексов ОРУ различной направленности.		
<b>Тема 1.5.</b> Освоение техники специфических двигательных действий	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	1.Виды оздоровительной легкой атлетики		1
	2.Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений		1
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка реферата: «Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена», «Значение мышечной релаксации. Основные признаки утомления», «Факторы регуляции нагрузки». Проектирование комплексов ОРУ различной направленности;	3	3
<b>Тема 1.6.</b> Предупреждение травматизма при занятиях легкой атлетике	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1.Причины возникновения травм при занятиях легкой атлетике.		1
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка реферата «Врачебный контроль, его содержание», «Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата».	4	3
<b>Тема 1.7.</b> Освоение и совершенствование техники специфических двигательных действий	<b>Практическое занятие</b> 1.Совершенствование техники выполнения специфических двигательных действий; 2. Последовательность изучения легкоатлетических элементов и их совершенствование.	4	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Изучение техники выполнения легкоатлетических упражнений; Совершенствование техники легкоатлетических элементов; Самостоятельное составление комплексов ОРУ	3	3
<b>Раздел II. Овладение технологией обучения двигательных действий</b>		<b>98</b>	
<b>Тема 2.1</b> Бег на короткие дистанции.	<b>Практическое занятие</b> Низкий старт, стартовый разбег; ускорение со старта, бег с хода; техника бега по	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	дистанции.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники беговых и прыжковых упражнений.	1	3
<b>Тема 2.2</b> Бег на средние и длинные дистанции.	<b>Практическое занятие</b> Высокий старт; переменный бег по повороту; кросс девушки – 500м; юноши – 1000м.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники легкоатлетических упражнений.	1	3
<b>Тема 2.3.</b> Прыжки в длину способом «прогнувшись».	<b>Практическое занятие</b> Техника отталкивания; имитационные упражнения на месте, в ходьбе, на перекладине, техника приземления; разбег в сочетании с отталкиванием; прыжки с разбега с «жесткого» мостика.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники легкоатлетических упражнений.	1	3
<b>Тема 2.4.</b> Метание гранаты.	<b>Практическое занятие</b> Метание набивного мяча в парах; техника «скрестного» шага, метание гранаты с 2-3 шагов; метание гранаты на результат.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники легкоатлетических упражнений.	1	3
	<b>Рейтинговая контрольная работа №1</b>	2	
<b>Тема2.5.</b> Техника спортивной ходьбы.	<b>Практическое занятие</b> Техника спортивного шага; техника движения рук и таза при ходьбе; ходьба произвольная до 100м.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники специальных упражнений на технику прыжка.	1	3
<b>Тема 2.6.</b> Техника эстафетного бега.	<b>Практическое занятие</b> Передача эстафетной палочки на месте, в ходьбе, на бегу; передача в парах и командах	4	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники специальных упражнений на технику эстафетного бега.	1	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Тема 2.7.</b> Внеурочные занятия по легкой атлетике	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	1.Внеурочные занятия по легкой атлетике.		1
	<b>Самостоятельная работа</b> Составить план-конспект тренировочного занятия по легкой атлетике.	2	3
<b>Тема 2.8.</b> Спортивная ориентация и отбор в легкой атлетике	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1.Определение индивидуальных способностей.		1
	<b>Самостоятельная работа</b> Определение индивидуальных способностей.	2	3
<b>Тема 2.9.</b> Овладение технологией обучения двигательным действиям	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	1.Особенности освоения техники легкоатлетических упражнений;		1
	2.Этапы освоения техники легкоатлетических упражнений		1
	<b>Практическое занятие</b> Методы обучения технике легкоатлетических упражнений.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Составить план-конспект основной части урока по легкой атлетике.	2	3
<b>Тема 2.10.</b> Овладение технологией обучения двигательным действиям	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1.Методическая последовательность обучения технике легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания, эстафетный бег).		1
	<b>Самостоятельная работа</b> Составить план-конспект урока по легкой атлетике (бег, прыжки, метания, эстафетный бег).	2	3
<b>Тема 2.11.</b> Техника прыжка в высоту способом «перекидной»	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1.Представление о технике прыжка; техника разбега и отталкивания; техника приземления; прыжки с короткого разбега		1
	<b>Практическое занятие</b> Подвижные игры и эстафеты с элементами легкоатлетических упражнений.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники специальных упражнений на технику прыжка.	2	3
<b>Тема 2.12.</b> Техника спортивной ходьбы	<b>Практическое занятие</b> 1.Техника работы рук, спины и плечевого пояса при ходьбе; техника движений ног, таза при спортивной ходьбе; ходьба по кругу; ходьба по	4	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	кругу на оценку. 2. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкоатлетических упражнений.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники специальных упражнений на технику прыжка.	2	3
<b>Тема 2.13.</b> Освоение техники специфических двигательных действий	<b>Практическое занятие</b> Беговые и прыжковые упражнения с барьерами.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники специальных упражнений на технику прыжка.	2	3
<b>Тема 2.14.</b> Программа по легкой атлетике в школе	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	1.Программа по легкой атлетике для 1-4 классов;		1
	2.Программа по легкой атлетике для 5-9 классов;		1
	3.Программа по легкой атлетике для 10-11 классов.		1
	<b>Самостоятельная работа</b> Составить план-конспект по легкой атлетике.	2	3 1
	<b>Рейтинговая контрольная работа №2</b>	2	
<b>Тема 2.15.</b> Правила соревнований по легкой атлетике	<b>Содержание учебного материала</b>	12	
	1.Правила соревнований по беговым видам;		1
	2. Правила по прыжкам;		1
	3. Правила по метанию;		1
	4. Правила по спортивной ходьбе;		1
	5. Правила по бегу.		1
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка доклада.	2	3
<b>Тема 2.16.</b> Виды соревнований, календарь, положение	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	1. Виды соревнований по легкой атлетике;		1
	2. Календарь соревнований;		1
	3. Положение и программа.		1
	<b>Самостоятельная работа</b> Составить программу соревнований по легкой атлетике, график соревнований.	2	3
<b>Тема 2.17.</b> Составление программ, графика	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	1. Программа и график соревнований;		1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
соревнований	2. Организация и проведение соревнований;		1
	3. Подведение итогов и определение победителей.		1
	<b>Самостоятельная работа</b> Составить программу соревнований, график соревнований.	2	3
<b>Раздел 3. Построение тренировочных занятий и совершенствование техники специфических двигательных действий.</b>		<b>45</b>	
<b>Тема:3 .1</b> Построение тренировочных занятий и планирование тренировочного процесса	<b>Практическое занятие</b> 1. Структура тренировочных занятий и планирование тренировочного процесса; 2. Содержание тренировочных занятий	4	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Составить план тренировочного занятия для какого-либо возраста занимающихся	1	3
<b>Тема3.2</b> Освоение техники бега на короткие дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	3
	1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники беговых упражнений	2	
	<b>Рейтинговая контрольная работа №1</b>	2	
<b>Тема3.3</b> Освоение техники эстафетного бега.	<b>Содержание учебного материала</b>	3	3
	1.Совершенствование техники эстафетного бега.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники беговых упражнений	1	
<b>Тема3.4.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	<b>Практическое занятие</b> 1.Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. 2. Равномерный длительный бег.	6	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники беговых упражнений	1	3
<b>Тема3.5.</b> Прыжки в длину способом «ножницы»	<b>Практическое занятие</b> Прыжки в длину способом «ножницы».	4	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Совершенствование техники специальных упражнений на технику прыжка в длину способом «ножницы»		
<b>Тема 3.6.</b> Метание диска.	<b>Практическое занятие</b> Метание диска.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники специальных упражнений на технику	2	3
<b>Тема 3.7.</b> Техника прыжка в высоту способом «Фосбери-Флоп».	<b>Практическое занятие</b> Техника прыжка в высоту способом «Фосбери-Флоп».	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение специальных упражнений. Работа с конспектом лекции.	4	3
<b>Тема 3.8.</b> Толкание ядра	<b>Практическое занятие</b> Толкание ядра (мяча).	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование специальных упражнений на технику толкания ядра.	2	3
<b>Тема 3.9.</b> Техника барьерного бега	<b>Практическое занятие</b> Техника барьерного бега.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование специальных упражнений на технику барьерного бега.	2	3
<b>Раздел 4. Контроль за организацией образовательного процесса и физическим развитием обучающихся.</b>		<b>11</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Предварительный контроль	<b>Практическое занятие</b> Предварительный контроль на занятиях по легкой атлетике.	4	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Работа с конспектом лекции и чтение дополнительной литературы	2	3
<b>Тема 4.2.</b> Текущий контроль	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Текущий контроль на занятиях по легкой атлетике.		1
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Работа с конспектом лекции и чтение дополнительной литературы		
<b>Тема 4.3.</b> Итоговый контроль	<b>Практическое занятие</b> Итоговый контроль на занятиях по легкой атлетике.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Работа с конспектом лекции и чтение дополнительной литературы	1	3
<b>Раздел 5. Повышения уровня спортивной подготовленности по легкой атлетике.</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Воспитание методического мышления будущего учителя физической культуры	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1.Воспитание методического мышления будущего учителя физической культуры		1
	<b>Самостоятельная работа</b> Работа с конспектом лекции и чтение дополнительной литературы	1	3
<b>Тема 5.2.</b> Путь к высокому спортивному мастерству.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1.Путь к высокому спортивному мастерству.		1
	<b>Самостоятельная работа</b> Работа с конспектом лекции и чтение дополнительной литературы	1	3
	<b>Рейтинговая контрольная работа №2</b>	2	
	<b>Итого:</b>	<b>207</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия специализированного легкоатлетического стадиона.

Оборудование легкоатлетического стадиона: беговая дорожка, сектор для метания гранаты, сектор для метания мяча, сектор для прыжков в длину с разбега.

Спортивный инвентарь: мяч, граната, рулетка, секундомер.

Технические средства обучения: аудио и видеоаппаратура.

Технические средства измерения: секундомер, весы, динамометр.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. 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. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10885-9. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/432201>

2. 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, 2021. – 461 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-05784-3. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/438782>

**Дополнительные источники:**

1. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 148 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11032-6. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444015>

2. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 461 с. – (Бакалавр и магистр. Модуль). – ISBN 978-5-534-04548-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/438860>

**Интернет ресурсы**

<http://www.montessori-school.ru/ploshadka.htm>

<http://www.ozon.ru/context/edlitera/>

[www.portalus.ru/modules/shkola/rus\\_readme.php?](http://www.portalus.ru/modules/shkola/rus_readme.php?)

[www.sportinf.ru/](http://www.sportinf.ru/)

<http://festival.1september.ru/articles/414937/>

<http://pedsovet.su/load/162-1-0-4694>



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
Умение планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (легкой атлетике)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контроль выполнения самостоятельной работы;</li> <li>- анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий;</li> <li>- решение обучающимися проблемных задач;</li> <li>- организация письменного и устного контроля;</li> <li>- оценка результатов практических занятий</li> </ul>
Умение выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (легкой атлетике)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контроль выполнения самостоятельной работы;</li> <li>- решение обучающимися проблемных задач;</li> <li>- оценка результатов сдачи обучающимися нормативов;</li> <li>- оценка результатов практических занятий</li> </ul>
Умение использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (легкой атлетики)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контроль выполнения самостоятельной работы;</li> <li>- анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий;</li> <li>- решение обучающимися проблемных задач;</li> <li>- оценка подготовленных докладов, презентаций;</li> <li>- проведение терминологических диктантов</li> </ul>
Умение применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализ результатов своей самостоятельной работы по теме (рефлексия);</li> <li>- контроль выполнения самостоятельной работы;</li> <li>- анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий;</li> <li>- решение обучающимися проблемных задач;</li> <li>- оценка результатов сдачи обучающимися нормативов;</li> <li>- оценка результатов практических занятий</li> </ul>
Умение обучать двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (легкой атлетики)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контроль выполнения самостоятельной работы;</li> <li>- анализ и оценка нормативов;</li> <li>- оценка результатов практических занятий</li> </ul>
Знание содержания, форм организации и методики проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контроль выполнения самостоятельной работы;</li> <li>- анализ и оценка конспектов занятий и</li> </ul>

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
деятельности (легкой атлетике) в школе	мероприятий; - оценка результатов сдачи обучающимися нормативов; - оценка результатов практических занятий
Знание методики обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (легкой атлетики)	- контроль выполнения самостоятельной работы; - анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий; - оценка результатов практических занятий
Знание особенностей и методики развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности (легкой атлетики)	- контроль выполнения самостоятельной работы; - анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий; - решение обучающимися проблемных задач; - оценка результатов практических занятий
Знание особенностей организации и проведения соревнований по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (легкой атлетики)	- контроль выполнения самостоятельной работы; - решение обучающимися проблемных задач; - оценка результатов практических занятий
Знание основ судейства по базовым видам спорта (легкой атлетики)	- контроль выполнения самостоятельной работы; - анализ и оценка конспектов мероприятий; - решение обучающимися проблемных задач; - организация письменного и устного контроля
Знание разновидностей спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности (легкой атлетикой), особенностей их эксплуатации	- контроль выполнения самостоятельной работы; - анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий; - решение обучающимися проблемных задач; - оценка подготовленных докладов, презентаций; - оценка результатов практических занятий
Знание техники безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю	- контроль выполнения самостоятельной работы; - анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий; - решение обучающимися проблемных задач; - оценка подготовленных докладов, презентаций; - оценка результатов практических занятий