

Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Чувашской Республики
«Чебоксарское училище олимпийского резерва имени В.М. Краснова»
Министерства физической культуры и спорта Чувашской Республики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОП.В.14 Избранный вид спорта»

Чебоксары

Рабочая программа учебной дисциплины «Избранный вид спорта» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01. Физическая культура (далее – ФГОС СПО), утвержденного приказом Минпросвещения РФ от 11.11.2022 № 968

Организация-разработчик:

- БПОУ «Чебоксарское УОР имени В.М.Краснова» Минспорта Чувашии

Разработчик:

- Никитина Елена Валентиновна, преподаватель специальных дисциплин БПОУ «Чебоксарское УОР имени В.М. Краснова» Минспорта Чувашии;

Рабочая программа одобрена:

- методическим объединением преподавателей БПОУ «Чебоксарское УОР имени В.М. Краснова» Минспорта Чувашии
- педагогическим советом БПОУ «Чебоксарское УОР имени В.М. Краснова» Минспорта Чувашии

Рабочая программа утверждена:

- приказом директора

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОП.В.14 Избранный вид спорта»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОП.В.14 Избранный вид спорта» является вариативной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 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.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
<p>ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ВД 3(3): ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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; • использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации; • проводить занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> • технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; • терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; • технику безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности, приемы, способы страховки и само страховки; • методику обучения профессионально значимым двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; • методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; • основы организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	320
в т.ч. в форме практической подготовки	188
в т. ч.:	
теоретическое обучение	118
практические занятия (<i>если предусмотрено</i>)	118
<i>Самостоятельная работа</i>	
<i>Консультации</i>	2
Промежуточная аттестация в форме экзамена	12

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<i>Раздел 1. Легкая атлетика как учебная дисциплина.</i>		26/14	
Тема 1.1. Предмет и задачи курса.	<p>Содержание</p> <p>Легкая атлетика как учебная дисциплина. Предмет изучения курса. Задачи курса. Основные понятия и терминология в легкой атлетике.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6</p>
Тема 1.2. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений	<p>Содержание</p> <p>Классификация легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетических упражнений. Бег и его разновидности. Метание. Прыжки с разбега. Многоборье. Многоборье. Спортивная ходьба.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6</p>
Тема 1.3. Разрядные нормы и требования Единой спортивной классификации.	<p>Содержание</p> <p>История создания ЕВСК. Общие положения ЕВСК. ЕВСК по легкой атлетике. Разряды и звания. Требования и порядок присвоения званий и разрядов по легкой атлетике.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6</p>
Тема 1.4. История развития легкой атлетики	<p>Содержание</p> <p>1.История возникновения и основные этапы развития легкой атлетики в мире. Основные этапы развития легкой атлетики. Международные соревнования по легкой атлетике. Олимпийские игры. Эволюция правил соревнований, техники, тактики в легкой атлетике. Выдающиеся спортсмены-легкоатлеты.</p>	<p>8/6</p> <p>2</p>	<p>ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.;</p>

	2.История возникновения и основные этапы развития легкой атлетики в различные периоды истории нашей страны. Советские и российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.		ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	3.Выдающиеся спортсмены-легкоатлеты Чувашии		
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практическое занятие 1. «История легкой атлетики» (защита рефератов)	6	
Тема 1.5. Оборудование и инвентарь в легкой атлетике.	Содержание	8/2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1. Типовые (открытые и закрытые) и простейшие сооружения для занятий избранным видом спорта. 2.Оборудование, инвентарь, тренажеры в избранном виде спорта. Эволюция инвентаря и снарядов в легкой атлетике спорта.	2	
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практическое занятие 2. «Требования к местам проведения соревнований по легкой атлетике»	6	
Тема 1.6. Спортивные соревнования по легкой атлетике.	Содержание	4/2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	Виды соревнований. Значение соревнований. Организация и проведение однодневных соревнований по легкой атлетике. Значение, организация и проведение соревнований по легкой атлетике в общеобразовательной школе.	2	
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие 3. «Положение о соревнованиях по легкой атлетике»	2	
Раздел 2. Основы техники и методики обучения легкоатлетическим упражнениям		130/86	
Тема 2.1. Техника бега. Методика обучения технике бега.	Содержание	14/10	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1.Основы техники бега. Структура движений бега (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания в беге, стартовая сила. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. Особенности бега по различному покрытию. 2.Средства и методы обучения технике л/а упражнений. Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми различных возрастов. Подводящие, имитационные и специальные упражнения легкоатлетов. Современные представления о создании двигательного навыка. Двигательные ошибки и их устранение. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решения. Меры предупреждения травм при обучении. 3.Методика обучения технике бега.	4	
	В том числе практических и лабораторных занятий	10	
	Практическое занятие 4. «Анализ техники бега»	2	
	Практическое занятие 5. «Обучение и совершенствование техники бега»	8	
Тема 2.2. Техника барьерного бега.	Содержание		ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06,
	1.Фазовая структура барьерного бега: старт и стартовый разгон, преодоление барьера (фаза атаки,		

Методика обучения	фаза схода с барьера), бег между барьерами, финиширование. 2.Методика обучения. Подводящие, имитационные и специальные упражнения для обучения и совершенствования техники барьерного бега. Двигательные ошибки и их устранение.		ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие 6. «Анализ техники барьерного бега»		
	Практическое занятие 7. «Обучение и совершенствование техники барьерного бега»		
Тема 2.3. Техника эстафетного бега. Техника кроссового бега. Методика обучения	Содержание	10/6	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1.Виды эстафет. Способы передачи эстафетной палочки. Методика обучения. Подводящие, имитационные и специальные упражнения для обучения и совершенствования техники эстафетного бега. Двигательные ошибки и их устранение.	4	
	2. Кроссовый бег. Методика обучения. Подводящие, имитационные и специальные упражнения для обучения и совершенствования техники кроссового бега.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практическое занятие 8. «Обучение и совершенствование техники эстафетного бега»	4	
Практическое занятие 9. «Обучение и совершенствование техники кроссового бега»	2		
Тема 2.4. Техника прыжков в высоту. Методика обучения	Содержание	14	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1.Основы техники прыжков. Виды прыжков. Фазы прыжков. Главная задача прыжков и частные задачи фаз, их сходства и отличия в разных видах прыжков.	4	
	2.Средства и методы обучения прыжкам. Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми различных возрастов. Подводящие, имитационные и специальные упражнения легкоатлетов. Двигательные ошибки и их устранение. Типовая схема обучения технике прыжков: этапы, задачи, средства и методы их решения. Меры предупреждения травм при обучении.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	10	
	Практическое занятие 10. «Обучение и совершенствование техники прыжков в высоту способом «Перешагивание»	4	
Практическое занятие 11. «Обучение и совершенствование техники прыжков в высоту способом «Фосбери-флоп»	6		
Тема 2.5. Техника прыжков в длину. Методика обучения	Содержание	12/8	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1.Основы техники прыжков. Виды прыжков. Фазы прыжков. Главная задача прыжков и частные задачи фаз, их сходства и отличия в разных видах прыжков.	4	
	2.Средства и методы обучения прыжкам. Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми различных возрастов. Подводящие, имитационные и специальные упражнения легкоатлетов. Двигательные ошибки и их устранение. Типовая схема обучения технике прыжков: этапы, задачи, средства и методы их решения. Меры предупреждения травм при обучении.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	Практическое занятие 12. «Обучение и совершенствование техники прыжков в длину способом «Согнув ноги»	4	
Практическое занятие 13. «Обучение и совершенствование техники прыжков в длину способом	4		

	«Прогнувшись»		
Тема 2.6. Техника тройного прыжка. Методика обучения	Содержание	10/6	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1.Основы техники прыжков. Фазы прыжков. Главная задача прыжков и частные задачи фаз, их сходства и отличия в разных видах прыжков. 2.Средства и методы обучения прыжкам. Подводящие, имитационные и специальные упражнения легкоатлетов. Двигательные ошибки и их устранение. Типовая схема обучения технике прыжков: этапы, задачи, средства и методы их решения. Меры предупреждения травм при обучении.	4	
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практическое занятие 14. «Обучение и совершенствование техники тройного прыжка»	6	
Тема 2.7. Техника толкания ядра. Методика обучения	Содержание	10/6	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1.Основы техники метаний. Перемещение предметов в пространстве. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, высота выпуска снаряда). Главная и частные задачи фаз метаний. 2.Средства и методы обучения метаниям. Подводящие, имитационные и специальные упражнения легкоатлетов. Двигательные ошибки и их устранение. Типовая схема обучения технике толкания ядра: этапы, задачи, средства и методы их решения. Меры предупреждения травм при обучении.	4	
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практическое занятие 15. «Обучение и совершенствование техники толкания ядра»	6	
Тема 2.8. Техника метания копья. Методика обучения	Содержание	10/6	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1.Основы техники метаний. Перемещение предметов в пространстве. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, высота выпуска снаряда). Главная и частные задачи фаз метаний. 2.Средства и методы обучения метаниям. Подводящие, имитационные и специальные упражнения легкоатлетов. Двигательные ошибки и их устранение. Типовая схема обучения технике толкания ядра: этапы, задачи, средства и методы их решения. Меры предупреждения травм при обучении.	4	
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практическое занятие 16. «Обучение и совершенствование техники метания копья»	6	
Тема 2.9. Техника метания диска. Методика обучения	Содержание	10/6	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1.Основы техники метаний. Перемещение предметов в пространстве. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, высота выпуска снаряда). Главная и частные задачи фаз метаний. 2.Средства и методы обучения метаниям. Подводящие, имитационные и специальные упражнения легкоатлетов. Двигательные ошибки и их устранение. Типовая схема обучения технике толкания ядра: этапы, задачи, средства и методы их решения. Меры предупреждения травм при обучении.	4	
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практическое занятие 17. «Обучение и совершенствование техники метания диска»	6	

Тема 2.10. Техника метания молота. Методика обучения	Содержание	10/6	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1.Основы техники метаний. Перемещение предметов в пространстве. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, высота выпуска снаряда). Главная и частные задачи фаз метаний.	4	
	2.Средства и методы обучения метаниям. Подводящие, имитационные и специальные упражнения легкоатлетов. Двигательные ошибки и их устранение. Типовая схема обучения технике толкания ядра: этапы, задачи, средства и методы их решения. Меры предупреждения травм при обучении.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практическое занятие 18. «Обучение и совершенствование техники метания молота»	6	
Тема 2.11. Техника спортивной ходьбы. Методика обучения	Содержание	8/6	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	Основы техники ходьбы. Структура движений в ходьбе (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания в ходьбе, стартовая сила. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. Сходства и различия бега и ходьбы. Особенности ходьбы на различные дистанции и по различному покрытию.	2	
	Методика обучения технике спортивной ходьбы. Средства и методы обучения технике спортивной ходьбы. Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми различных возрастов. Подводящие, имитационные и специальные упражнения легкоатлетов. Современные представления о создании двигательного навыка. Двигательные ошибки и их устранение.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практическое занятие 19. «Обучение и совершенствование техники спортивной ходьбы»	6	
Тема 2.12. Легкоатлетические многоборья	Содержание	10/8	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1.Состав 7-борья и 10-борья. Правила соревнований по многоборьям.	2	
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	Практическое занятие 20. «Совершенствование техники отдельных видов многоборья»	8	
Раздел 3. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике		39/20	
Тема 3.1. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	Содержание	10/4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1.Значение и место соревнований в системе подготовки спортсменов. Функции соревнований. Виды соревнований по легкой атлетике. Система соревнований и календарь соревнований по легкой атлетике.	6	
	2.Положение о соревнованиях. Программа соревнований, распределение видов программы по дням. Технология составления положения о соревнованиях.		
	3.Оформление судейской документации по легкой атлетике (заявка, личная карточка участника, протоколы соревнований, выписка из протокола, лист награждения).		
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	

	Практическое занятие 21. «Составление положения о проведении соревнования по легкой атлетике»	2	
	Практическое занятие 22. «Составление программы соревнований по легкой атлетике»	1	
	Практическое занятие 23. «Оформление именной заявки участника соревнований»	1	
Тема 3.2. Правила соревнований по легкой атлетике	Содержание	29/16	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1.Правила соревнований по легкой атлетике. 2.Обязанности главной судейской коллегии на соревнованиях по легкой атлетике. Обязанности судей на соревнованиях. 3.Требования к месту проведения соревнований. Технические средства для проведения соревнований.	13	
	В том числе практических и лабораторных занятий	16	
	Практическое занятие 24. «Судейство соревнований по бегу»	4	
	Практическое занятие 25. «Судейство соревнований по прыжкам в длину и тройным»	4	
	Практическое занятие 26. «Судейство соревнований по прыжкам в высоту и с шестом»	4	
	Практическое занятие 27. «Судейство соревнований по метаниям»	4	
Раздел 4. Основы спортивной тренировки в легкой атлетике		35/20	
Тема 4.1. Спортивная тренировка в легкой атлетике	Содержание	5	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1.Цель, задачи, принципы, основные средства, методы тренировки в легкой атлетике. Тренировочные нагрузки (объем, интенсивность). Дозирование нагрузки в зависимости от пола, возраста и подготовленности занимающихся. 2.Характеристика видов подготовки спортсменов: физической (общей и специальной), технической, тактической, психологической (морально-волевой) и теоретической. 3.Формы организации учебно-тренировочного процесса. 4.Периодизация тренировки. Планирование тренировки в микро-, мезо- и макроциклах.	5	
Тема 4.2. Спортивная тренировка в беге на короткие дистанции и барьерном беге	Содержание	6/4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1. Основные средства и методы. 2.Развитие основных физических качеств. Повышение уровня общей физической подготовленности: укрепление органов и систем организма, повышение их функциональных возможностей, улучшение координационных способностей, повышение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. 3.Повышение уровня специальной физической подготовленности. Развитие двигательных качеств, определяющих уровень работоспособности человека в избранном виде спорта. Специальные упражнения.	2	
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	

	Практическое занятие 28. «Составление плана тренировки»	2	
	Практическое занятие 29. «Проведение тренировки по разработанному плану»	2	
Тема 4.3. Спортивная тренировка в беге на средние и длинные дистанции	Содержание	6/4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1. Основные средства и методы. 2. Развитие основных физических качеств. Повышение уровня общей физической подготовленности: укрепление органов и систем организма, повышение их функциональных возможностей, улучшение координационных способностей, повышение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. 3. Повышение уровня специальной физической подготовленности. Развитие двигательных качеств, определяющих уровень работоспособности человека в избранном виде спорта. Специальные упражнения.	2	
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Практическое занятие 30. «Составление плана тренировки»	2	
	Практическое занятие 31. «Проведение тренировки по разработанному плану»	2	
Тема 4.4. Спортивная тренировка в прыжках в длину	Содержание	6/4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1. Основные средства и методы. 2. Развитие основных физических качеств. Повышение уровня общей физической подготовленности: укрепление органов и систем организма, повышение их функциональных возможностей, улучшение координационных способностей, повышение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. 3. Повышение уровня специальной физической подготовленности. Развитие двигательных качеств, определяющих уровень работоспособности человека в избранном виде спорта. Специальные упражнения. 4. Техническая подготовка в прыжках в длину	2	
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Практическое занятие 32. «Составление плана тренировки»	2	
	Практическое занятие 33. «Проведение тренировки по разработанному плану»	2	
Тема 4.5. Спортивная тренировка в прыжках в высоту	Содержание	6/4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1. Основные средства и методы. 2. Развитие основных физических качеств. Повышение уровня общей физической подготовленности: укрепление органов и систем организма, повышение их функциональных возможностей, улучшение координационных способностей, повышение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. 3. Повышение уровня специальной физической подготовленности. Развитие двигательных качеств, определяющих уровень работоспособности человека в избранном виде спорта. Специальные упражнения. 4. Техническая подготовка в прыжках в высоту	2	

	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Практическое занятие 34. «Составление плана тренировки»	2	
	Практическое занятие 35. «Проведение тренировки по разработанному плану»	2	
Тема 4.6. Спортивная тренировка в метаниях	Содержание	6/4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1. Основные средства и методы. 2. Развитие основных физических качеств. Повышение уровня общей физической подготовленности: укрепление органов и систем организма, повышение их функциональных возможностей, улучшение координационных способностей, повышение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. 3. Повышение уровня специальной физической подготовленности. Развитие двигательных качеств, определяющих уровень работоспособности человека в избранном виде спорта. Специальные упражнения. 4. Техническая подготовка в метаниях	2	
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Практическое занятие 36. «Составление плана тренировки»	2	
	Практическое занятие 37. «Проведение тренировки по разработанному плану»	2	
Раздел 5. Физкультурно-оздоровительная работа в легкой атлетике		16/8	
Тема 5.1. Планирование и учет учебной и физкультурно-оздоровительной работы по легкой атлетике.	Содержание	4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1. Основные документы планирования и учета. 2. Примерный план распределения программного материала легкой атлетике на 1-ую и 4-ую четверти. 3. Внеклассная и внешкольная работа по легкой атлетике.	4	
Тема 5.2. Организация и проведение урока по легкой атлетике.	Содержание	12/8	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1. Примерный план-конспект урока по легкой атлетике. 2. Особенности проведения урока по легкой атлетике в школе. 3. Развитие основных физических качеств. Повышение уровня общей физической подготовленности: укрепление органов и систем организма, повышение их функциональных возможностей, улучшение координационных способностей, повышение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.	4	
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	
	Практическое занятие 38. «Составление плана-конспекта урока»	2	
	Практическое занятие 39. «Проведение урока по разработанному плану»	6	

Раздел 6. Управление спортивной тренировкой в легкой атлетике		60/40	
Тема 6.1. Спортивный отбор и прогнозирование результатов в легкой атлетике.	Содержание	8/4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1.Этапы спортивного отбора. Критерии спортивного отбора. Программа и реализация спортивного отбора. 2.Прогноз спортивного результата как одна из основ планирования тренировочного процесса. Значение анализа достижений, планов тренировочных занятий и дневника спортсмена для оптимального прогноза спортивного результата.	4	
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Практическое занятие 40. «Проведение тестирований для оценки уровня подготовленности легкоатлетов различной специализации»	4	
Тема 6.2. Планирование тренировки в легкой атлетике.	Содержание	12/6	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1.Виды планирования. Основные документы планирования. 2.Структура макроцикла подготовки. Планирование в макроцикле. 3.Виды мезоциклов. Планирование в мезоциклах. 4.Виды микроциклов. Планирование в микроциклах.	6	
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практическое занятие 41. «Разработка индивидуального плана тренировки на макроцикл»	2	
	Практическое занятие 42. «Разработка плана тренировки на мезоцикл»	2	
	Практическое занятие 43. «Разработка плана тренировки на микроцикл»	2	
Тема 6.3. Контроль и учет тренировки в легкой атлетике.	Содержание	10/4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1.Виды контроля. Методы контроля. 2.Контроль за состоянием и подготовленностью спортсмена (физической, технической, тактической, психической). Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. 3.Учет подготовки спортсмена. Документы учета. Дневник самоконтроля.	6	
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Практическое занятие 44. «Контроль за состоянием подготовленности спортсмена»	2	
	Практическое занятие 45. «Анализ дневника самоконтроля»	2	
Тема 6.4. Проведение тренировочных занятий в легкой атлетике.	Содержание	30/26	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ПК 1.1.- ПК 1.3.; ПК 1.5.; ПК 2.1; ПК 3.1.- ПК 3.4.; ПК 3.6
	1.Структура тренировочного занятия по легкой атлетике 2. Организация и проведение тренировочного занятия по легкой атлетике 3. Основные мероприятия для снижения травматизма и устранения возможности возникновения несчастных случаев при занятиях легкой атлетикой	4	
	В том числе практических и лабораторных занятий	26	
	Практическое занятие 46. «Проведение подготовительной части тренировочного занятия по легкой атлетике»	6	
	Практическое занятие 47. «Проведение основной части тренировочного занятия по легкой атлетике»	6	
	Практическое занятие 48. «Проведение заключительной части тренировочного занятия по легкой атлетике»	4	

	Практическое занятие 49. «Проведение тренировочного занятия по легкой атлетика»	10	
Консультация		2	
Промежуточная аттестация		12	
Всего:		320	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Кабинет «Теории и истории физической культуры и спорта», оснащенный в соответствии п. 6.1.2.1 примерной образовательной программы по данной специальности.;

(универсальный) спортивный зал, оснащенный в соответствии с п.6.1.1 примерной основной образовательной программы по специальности;

оборудованные открытые спортивные площадки, оснащенные в соответствии с п.6.1.1 примерной основной образовательной программы по специальности;

плавательный бассейн, оснащенный в соответствии с п.6.1.1 примерной основной образовательной программы по специальности.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учеб. пособие для СПО / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Юрайт, 2022. — 300 с. — (Профессиональное образование) // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496291>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
- терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - технику безопасности	- использование терминологии базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с требованиями; - описание техники профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - перечисление требований к технике безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - описание методики обучения профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов	оценка результатов выполнения практических заданий; оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации

<p>на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>- методику обучения профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>- методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>- основы организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>- описание методики проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>- описание особенностей организации и проведения соревнований по лёгкой атлетике и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.</p>	
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p>		
<p>выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>- выполнение двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности с учетом требований к технике;</p> <p>- 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;</p>	<p>оценка результатов выполнения практических заданий;</p> <p>тестирование;</p> <p>оценка заданий при проведении</p>
<p>использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>- 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;</p>	<p>текущего контроля;</p> <p>промежуточной аттестации</p>
<p>применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений</p>	<p>- своевременная подготовка места занятия, рациональное размещение спортивного</p>	

<p>использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации</p>	<p>инвентаря и оборудования с учетом вида деятельности по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбор эффективных, разнообразных упражнения для обучения двигательным действиям по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с задачами занятия; - применение различных способов организации для рационального размещения занимающихся 	
<p>проводить тренировочные занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>в зале с учетом задач и содержания занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдение требований к качественному показу упражнений и демонстрации техники выполнения двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - соблюдение методической последовательности при проведении занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; - выявление и своевременность исправления ошибок при выполнении двигательных действий с учетом требований к технике по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности. 	