Екатеринбургский колледж физической культуры
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ»
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

для специальности 49.02.02 «Адаптивная физическая культура»

Екатеринбург 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……..3

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ…….4

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ……...…6

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ…….9

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Вид учебной работы	Объем часов	
	очная форма обучения	заочная форма обучения
Максимальная учебная нагрузка (всего)	44	-
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	32	
в том числе:		
Практические занятия	32	-
Контрольные работы		-
Лекции		-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	12	-
в том числе:		
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) *(если предусмотрено)*		
Систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемой теме; рефераты; работа с нормативной и справочной литературой. Составление конспектов		
Итоговая аттестация		

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

2.1.Методические указания для преподавателей

Преподавание учебной дисциплины осуществляется в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами высшего профессионального образования, с учетом компетентностного подхода к обучению студентов.

Способы и средства обеспечения освоения дисциплины.

При изучении дисциплины рекомендуется использовать следующий набор средств и способов обучения:

– рекомендуемая основная и дополнительная литература; – задания на семинарские и практические занятия (обсуждаемые вопросы, кейс задания, расчетные задачи и др.);

– задания для текущего контроля успеваемости (домашние задания студентам, тестовые задания в рамках электронной системы тестирования);

– вопросы для подготовки к промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины;

– задания к промежуточной аттестации, по итогам освоения дисциплины позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций.

Рекомендации по подготовке к проведению семинарских (практических) занятий

Семинарские (практические) занятия имеют важнейшее значение для усвоения программного материала. На каждом таком занятии обучающиеся решают практические задачи и демонстрируют результаты выполнения домашнего задания, выданного на предыдущем занятии. Для максимального усвоения дисциплины рекомендуется письменный опрос (тестирование, решение задач) студентов по материалам лекций и практических работ. Подборка вопросов для тестирования осуществляется на основе изученного теоретического материала. Такой подход позволяет повысить мотивацию студентов при конспектировании лекционного материала.

В качестве методики проведения семинарских или практические занятий целесообразно использовать обсуждение существующих точек зрения на проблематику, отраженную в соответствующих темах и вопросах занятий и пути ее решения, подготовку тематических докладов, позволяющих вырабатывать навыки публичных выступлений, а так же способность логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь.

Рекомендации по осуществлению контроля знаний обучаемых

Для развития самостоятельности студентов важно, чтобы они осознали необходимость систематической работы. Для этого рекомендуется разделить учебный процесс на ряд этапов контроля, на каждом из которых учитываются результаты текущей успеваемости студентов и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины. Это позволит в комплексе оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций в процессе освоения учебной дисциплины. Для соблюдения данного принципа в Университете действует балльно-рейтинговая система, которая включает: текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

На этапе текущего контроля успеваемости студентов предусмотрено:

1. Осуществление текущего рейтинга, подразумевающего оценку текущей учебной деятельности студента на протяжении семестра. При этом одной из форм содействия преподавателей развитию самостоятельности студентов является контроль их самостоятельной работы. Например, на практических занятиях преподаватель дает студентам задания для отработки их дома, затем проверяет своевременность и правильность их выполнения. Для проверки готовности студентов к семинарским и практическим занятиям используются различные проверочные задания.

2. Прохождение контрольных рубежей по итогам освоения каждого модуля дисциплины в строго установленные сроки студентами всех форм обучения.

3. Для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации преподавателем должен быть разработан Фонд оценочных средств (далее – ФОС). ФОС разрабатывается как отдельный документ и является приложением к Рабочей программе дисциплины. Этот раздел должен содержать задания, позволяющие осуществлять текущий контроль по итогам освоения каждого модуля и промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины. Текущий контроль теоретических знаний, прикладных навыков и уровня приобретенных компетенций осуществляется в виде решения студентами тестового оценочного задания (ТОЗ). Построение ТОЗ ориентировано на соответствие компетенциям.

Особенности организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ОВЗ

Содержание высшего образования по образовательным программам и условия организации обучения обучающихся с ОВЗ определяются адаптированной образовательной программой, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида. Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется на основе образовательных программ, адаптированных при необходимости для обучения указанных обучающихся. Обучение по образовательным программам студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется Университетом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов - инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе, отражающегося в планах воспитательной работы в Университете, а так же при разработке индивидуальных планах обучения студентов.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ может осуществляться индивидуально, а также *с применением дистанционных технологий*.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а так же с другими обучаемыми посредством вебинаров, что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения. В учебном процессе для студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Методические указания по реализации дисциплины с применением дистанционных образовательных технологий

Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

При реализации образовательных программ с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в УралГУФК созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся иметь практический опыт:

- анализа планов и процесса проведения физкультурно - оздоровительных и спортивно - массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию;
- определения цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки физкультурно - спортивных занятий с различными возрастными группами населения;
- наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно - спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;
- ведения документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно - спортивных мероприятий и занятий и эффективную работу мест занятий физической культурой и спортом и спортивных сооружений;

***Уметь*:**

- использовать различные методы и формы организации физкультурно - спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола,

морфо - функциональных и индивидуально - психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;

- комплектовать состав групп, секций, клубного или другого объединения занимающихся;
- планировать, проводить и анализировать физкультурно - спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно - спортивной деятельности (не менее 12 видов);
- подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;
- организовывать, проводить соревнования различного уровня и осуществлять судейство;
- применять приемы страховки и самостраховки при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно - спортивной деятельности;
- осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно - спортивных мероприятий и занятий;
- на основе медицинских заключений и под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой;
- использовать основные приемы массажа и самомассажа.

***Знать*:**

- требования к планированию и проведению физкультурно - спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся;
- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно - спортивных мероприятий и занятий;
- основы оздоровительной тренировки в изученных видах физкультурно - спортивной деятельности;
- историю, этапы развития и терминологию базовых и новых видов физкультурно - спортивной деятельности;
- технику профессионально значимых двигательных действий изученных видов физкультурно - спортивной деятельности;

- методику проведения занятий на базе изученных видов физкультурно - спортивной деятельности;

- методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств в изученных видах физкультурно - спортивной деятельности;

- технику безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при занятиях базовыми и новыми видами физкультурно - спортивной деятельности;

- основы судейства по базовым и новым видам физкультурно - спортивной деятельности;

- виды физкультурно - спортивных 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;

- основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при проведении физкультурно - спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп;

- виды документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно - спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом, требования к ее ведению и оформлению.

		Легкая атлетика
Тема 1. Введение. История развития легкой атлетики.	**Содержание**	
	1.	Легкая атлетика как вид спорта. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
	2.	Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания России. Легкая атлетика в Единой спортивной классификации.
	3.	Становление легкой атлетики как вида спорта. Легкая атлетика в России. Современное состояние легкой атлетики. Развитие легкой атлетики на Среднем Урале.
	4.	Эволюция легкоатлетического инвентаря и оборудования.
Тема 2. Инвентарь и оборудование мест для занятий легкой атлетикой Профилактика травматизма	**Содержание**	
	1.	Оборудование мест для учебных и тренировочных занятий по бегу, прыжкам и метаниям. Стадион, легкоатлетический манеж, простейшие спортсооружения для занятий легкоатлетическими видами.
	2.	Инвентарь, его подготовка, хранение и переноска. Нестандартный инвентарь и оборудование для массового обучения, тренировок и проведения соревнований.
	5.	Причины возникновения травм при занятиях легкой атлетикой. Профилактика травматизма
	6.	Требования к местам занятий, к организации и проведению занятий.
	7.	Специфические правила проведения занятий отдельным видам легкой атлетики.
	Практические занятия	
	1. 2. 3.	Проведение студентами инструктажа по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выбор и подготовка мест для выполнения легкоатлетических упражнений. Организация деятельности занимающихся на уроке легкой атлетики.
Тема 3. Общеразвивающие и специальные упражнения.	**Содержание**	
	1.	Значение общеразвивающих и специальных упражнений при занятиях легкой атлетикой.
	2.	Место общеразвивающих и специальных упражнений в уроке легкой атлетики.
	3.	Развивающие и подводящие упражнения.
	Практические занятия	
	1.	Изучение и совершенствование общеразвивающих и специальных упражнений.

	2.	Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений в зависимости от задач занятия для различных видов легкой атлетики.
	3.	Подбор и использование студентом специальных упражнений при реализации конкретной задачи урока или занятия легкой атлетикой.
Тема 4. Особенности техники легкоатлетических видов. Методика обучения технике отдельных легкоатлетических видов. .	**Содержание**	
	1.	Отличие спортивной ходьбы от обычной ходьбы. Особенности техники. Методика обучения основам техники спортивной ходьбы.
	2.	Виды бега на средние дистанции. Особенности техники бега на средние дистанции. Методика обучения технике бега на средние дистанции и кроссового бега.
	3.	Виды бега на короткие дистанции. Особенности техники бега на короткие дистанции. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
	4.	Виды эстафетного бега. Способы передачи эстафетной палочки. Положение бегуна на старте и в зоне разгона. Методика обучения технике эстафетного бега.
	5.	Дистанции барьерного бега. Особенности преодоления барьера (атака, переход через барьер, сход с барьера). Ритм бега между барьерами. Особенности техники старта. Методика обучения технике барьерного бега.
	6.	Методика обучения техника прыжка в высоту способом «перешагивание», «фосбери - флоп».
	7.	Прыжки в длину способом «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Фазы прыжка в длину. Длина разбега, ритм последних шагов. Отталкивание. Техника движения в полете. Приземление.
	8.	Техника метания малого мяча, гранаты и толкания ядра. Методика обучения технике. Способы держания снаряда. Характеристика фаз: разбег, обгона снаряда, финального усилия и сохранения равновесия.
	9.	Типичные ошибки занимающихся и рекомендации по их исправлению.
	Практические занятия	
	1.	Изучение и совершенствование техники спортивной ходьбы.
	2.	Анализ техники спортивной ходьбы на основе кинограмм, видеозаписи.
	3.	Определение ошибок при выполнении спортивной ходьбы студентами в парах и малых группах, выбор средств и методов для их предупреждения и устранения.
	4.	Изучение и совершенствование техники бега на средние дистанции и кроссового бега.
	5.	Анализ техники бега на средние дистанции и кроссового бега.
	6.	Изучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции.
	7.	Анализ техники бега на короткие дистанции на основе кинограмм, видеозаписи.
	8.	Определение ошибок при выполнении бега на короткие дистанции студентами в парах и малых группах, выбор средств и методов для их предупреждения и устранения.
	9.	Изучение и совершенствование техники эстафетного бега.
	10.	Определение ошибок при выполнении эстафетного бега студентами в парах и малых группах, выбор средств и методов для их предупреждения и устранения.
	11.	Изучение и совершенствование техники барьерного бега.
	12.	Анализ техники барьерного бега на основе кинограмм, видеозаписи.
	13.	Изучение и совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание», «фосбери - флоп».
	14.	Анализ техники спортивной ходьбы, бега, прыжков, метаний на основе кинограмм, видеозаписи.
	15.	Определение ошибок при выполнении прыжка в высоту способом «перешагивание», «фосбери - флоп» студентами в парах и малых группах, выбор средств и методов для их предупреждения и устранения.
	16.	Изучение и совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы».
	17.	Анализ техники прыжков на основе кинограмм, видеозаписи.

	18.	Изучение и совершенствование техники метания малого мяча, гранаты и толкания ядра.
	19.	Анализ техники спортивной ходьбы, бега, прыжков, метаний на основе киноограмм, видеозаписи.
	Контрольные работы не предусмотрены	
Тема 5. Основы оздоровительной тренировки с помощью средств легкой атлетикой.	**Содержание**	
	1.	Цель и задачи оздоровительной тренировки. Принципы оздоровительной тренировки.
	3.	Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег как средства укрепления здоровья и повышения функциональных возможностей.
	4.	Методика занятий оздоровительным бегом и ходьбой. Содержание занятий на подготовительном этапе. Содержание занятий на этапе повышения уровня функциональной и физической подготовленности.
	5.	Методы самоконтроля за степенью нагрузки.
	Практические занятия	
	1.	Разработка плана занятий оздоровительным бегом на неделю, месяц для различных возрастных групп.
Тема 6. Организация и проведение соревнований.	**Содержание**	
	1.	Виды соревнований. Документация по организации и проведению соревнований (календарь соревнований, положение о соревнованиях и др.)
	2.	Система оценки результатов и зачета в легкой атлетике.
	6.	Судейская коллегия, её обязанности.
	7.	Особенности правил соревнований по спортивной ходьбе, бегу, прыжкам, метаниям.
	8.	Организация информации.
	9.	Особенности организации массовых соревнований вне стадиона.
	Практические занятия	
	1.	Семинар по подготовке судей по легкой атлетике.
	Контрольные работы не предусмотрены	
Тема 7. Организация и методика проведения занятий легкой атлетикой в образовательных учреждениях и ЕКФК.	**Содержание**	
	1.	Роль легкой атлетики в физическом воспитании детей, подростков. Виды легкой атлетики в программах общеобразовательных школ, ССУЗ, ВУЗ и ЕКФК, формы организации занятий.
	2.	Особенности методики проведения занятий (урока) легкой атлетикой.
	3.	Внеклассная и внешкольная работа.
	4.	Значение и виды планирования. Основные документы планирования Планирование физкультурно - оздоровительных мероприятий и занятий по легкой атлетике в общеобразовательной школе, физкультурно – оздоровительных (учреждениях), группах.
	Практические занятия	
	1.	Разбор, анализ содержания учебного материала по легкой атлетике (программы физического воспитания школьников).
	2.	Разработка плана-конспекта урока легкой атлетики для реализации. образовательных, оздоровительных и воспитательных задач физического воспитания.
	3.	Проведение урока легкой атлетики (его части) студентом с подгруппой занимающихся. Педагогическое наблюдение и анализ проведенного урока легкой атлетики (или его части).
	4.	Составить план физкультурно – спортивных мероприятий на год для школьников, студентов, лиц зрелого и пожилого возраста.

4.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа обучающихся: Легкоатлетические упражнения для учащихся 1-4, 5-8, 9-11 классов.

Самостоятельная работа обучающихся: Структура занятия по легкой атлетике.

Самостоятельная работа обучающихся: Составление комплексов упражнений специальной разминки при занятиях различными видами легкой атлетики.

Самостоятельная работа обучающихся: Составление комплексов упражнений для развития физических качеств занимающихся легкой атлетикой.

Самостоятельная работа обучающихся: Задания с элементами исследования по теме «Основы техники ходьбы и бега».

Самостоятельная работа обучающихся: Заполнение таблицы «Типичные ошибки при обучении технике бега (прыжков, метаний)».

Примерный перечень вопросов к зачету
Вопросы к зачету по дисциплине

1. Основы техники ходьбы и бега.
2. Основы техники легкоатлетических прыжков.
3. Основы техники легкоатлетических метаний.
4. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
5. Анализ техники бега на короткие дистанции.
6. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги».
7. Особенности техники выполнения фазы полета в прыжках в длину.
8. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
9. Анализ техники толкания ядра со скачка.
10. Анализ техники метания малого мяча.
11. Основы обучения в легкой атлетике.
12. Урок по легкой атлетике.
13. Особенности обучения школьников видам легкой атлетике.
14. Оздоровительная направленность легкоатлетических упражнений.
15. Прикладная направленность легкоатлетических упражнений.
16. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
17. Методика обучения технике бега на средние дистанции.
18. Методика обучения прыжку в длину способом «согнув ноги».
19. Методика обучения прыжка в высоту способом «перешагивание».
20. Методика обучения технике толкания ядра со скачка.
21. Методика обучения технике метания малого мяча.
22. Судейство соревнований в беговых видах легкой атлетике.
23. Судейство соревнований в прыжковых видах легкой атлетике.
24. Судейство соревнований в легкоатлетических метаниях.
25. Судейство соревнований по легкой атлетике в закрытых помещениях.
26. Судейство легкоатлетических кроссов.
27. Классификация легкоатлетических упражнений.
28. История легкоатлетического спорта.
29. История развития легкой атлетики в России, Санкт - Петербурге, в Университете им. Лесгафта.
30. История развития бега на средние дистанции.
31. История развития бега на короткие дистанции.
32. История развития толкания ядра.

33. История развития прыжка в высоту.
34. История развития прыжка в длину.
35. История развития метания малого мяча.
36. Назовите механизм отталкивания в прыжках в длину.
37. Назовите механизм отталкивания в прыжках в высоту.
38. Сравнительный анализ техники прыжка в длину и прыжка в высоту.
39. Сравнительный анализ техники бега по виражу и по прямой в беге на короткие дистанции.
40. Назовите цикл движения в беге и дайте его характеристику.

Темы рефератов по дисциплине

1) История развития легкой атлетики (в период до 1917г., в период с 1917г. по 1985г., современность).
2) Спортивная ходьба (характеристика вида, судейство соревнований).
3) Бег на средние дистанции (характеристика, судейство соревнований).
4) Характеристика бега на короткие дистанции (судейство соревнований).
5) Судейство соревнований по кроссу (характеристика кроссового бега).
6) Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
7) Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
8) Характеристика фаз прыжков: подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление
9) Сходства и различия прыжков в высоту, длину, тройным с разбега.
10) Развитие гибкости у бегуна на 110 метров с барьерами.
11) Развитие основных качеств легкоатлета.
12) Характеристика основных фаз в метаниях. Значение разбегов в метаниях. Характеристика финального усилия в метаниях.

Основные источники:

1. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/438782

Дополнительные источники:

1. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта/Б. Р. Голощапов. - М.: Академия, 2013.- 320с.
2. Жилкин, А. И. Теория и методика легкой атлетики/А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин.- М.: Академия, 2013.- 464с.
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика/под ред. Г. В. Гревцова, А. Б. Янковского.- М.: Академия, 2013.- 288с
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта/Ж. К. Холодов. - М.: Академия, 2012.- 480с.

Электронные ресурсы:

1. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/457504 (дата обращения: 12.02.2020).

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, 2019. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/438782 (дата обращения: 10.02.2020).

3. 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. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13356-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/457599 (дата обращения: 20.02.2020).

4. 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, 2019. — 189 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/441267 (дата обращения: 10.02.2020).

Примерные критерии оценивания знаний студентов на экзамене /диф.зачете

5 «отлично»	-дается комплексная оценка предложенной ситуации; -демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; - последовательное, правильное выполнение всех заданий; -умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.
4 «хорошо»	-дается комплексная оценка предложенной ситуации; -демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; - последовательное, правильное выполнение всех заданий; -возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя; -умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.
3 «удовлетворительно»(зачтено)	-затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации; -неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя; -выполнение заданий при подсказке преподавателя; - затруднения в формулировке выводов.
2 «неудовлетворительно» (не зачтено)	- неправильная оценка предложенной ситуации; -отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий.

\