

Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«Смоленское государственное училище (техникум) олимпийского резерва»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
Избранный вид спорта с методикой тренировки и
руководства соревновательной деятельностью
спортсменов «Легкая атлетика» (МДК.01.01.)
4 курс
на базе основного общего образования
для специальности **49.02.01 Физическая культура**

срок реализации: 2025/2026 учебный год

Рабочая программа учебной дисциплины «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов «Спортивные единоборства» (МДК.01.01.) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 11.08.2014 № 976

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Смоленское государственное училище (техникум) олимпийского резерва»

Разработчик: Бобков А.В., преподаватель

Рекомендована Методическим советом ФГБУПО «СГУОР»

Протокол заседания Методического совета № 1 от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР _____ Ю.А. ГЛЕБОВ

«29» августа 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов «Легкая атлетика» (МДК.01.01.)

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов «Легкая атлетика» (МДК.01.01.) является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности СПО в соответствии с ФГОС 49.02.01 Физическая культура в части освоения основного вида профессиональной деятельности (ВПД).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ):

Учебная дисциплина Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов «Легкая атлетика» относится к профессиональному модулю ПМ.01 МДК.01.01. в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура.

1.3. Цели, задачи и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- историю избранного вида спорта, технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности в избранном виде спорта;
- основы организации соревновательной деятельности систему соревнований в избранном виде спорта;
- теорию спортивных соревнований, принципы организации соревновательной деятельности и ее структуру, систему соревнований в избранном виде спорта;
- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки в избранном виде спорта;
- теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов и учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта;
- методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта;
- организационно-педагогические и психологические основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта;

- теоретические основы и особенности физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки в избранном виде спорта;
- систему спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности;
- мотивы занятий избранным видом спорта, условия и способы их формирования и развития, формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена;
- способы и приемы страховки и само страховки в избранном виде спорта;
- методы и методики педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по избранному виду спорта;
- виды документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению;
- разновидности физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий избранным видом спорта, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в избранном виде спорта.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать различные методы, приемы и формы организации учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся;
- подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;
- использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности;
- устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с занимающимися;
- проводить педагогический контроль на занятиях и соревнованиях; оценивать процесс и результаты тренировочной и соревновательной деятельности;
- использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов;

- осуществлять судейство в избранном виде спорта при проведении соревнований различного уровня.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен иметь практический опыт:

- анализа и учебно-тематических планов и процесса учебно-тренировочной деятельности, разработки предложений по его совершенствованию;

- определения цели и задач, планирования и проведения, учебно-тренировочных занятий;

- применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;

- проведения оценки уровня различных сторон подготовленности занимающихся избранным видом спорта;

- наблюдения, анализа и самоанализа учебно-тренировочных занятий, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;

- тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта;

- собственного спортивного совершенствования;

- ведения документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

1.4. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО

Педагог по физической культуре и спорту должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

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 коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с

принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

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 и смены технологий.

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

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

ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

Педагог по физической культуре и спорту должен обладать **профессиональными компетенциями**, соответствующими выбранным видам деятельности:

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

Учебная дисциплина «Избранный вид с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов» должна способствовать развитию личностных результатов (ЛР) педагога по физической культуре и спорту в соответствии с Программой воспитания и социализации обучающихся.

Личностные результаты:

ЛР 4. Проявлять и демонстрировать уважение к людям труда, осознать ценность собственного труда. Стремится к формированию в сетевой среде лично и профессионально конструктивного «цифрового следа».

ЛР 6. Проявлять уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 8. Проявлять и демонстрировать уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Быть сопричастным к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9. Соблюдать и пропагандировать правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждать либо преодолевать зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохранять психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 13. Демонстрировать готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности.

ЛР 14. Проявлять сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

ЛР 15. Проявлять гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем.

ЛР 18. Выполняющий трудовые функции в сфере физической культуры.

ЛР 19. Демонстрировать профессиональные навыки в сфере физической культуры.

ЛР 20. Демонстрировать готовность к участию в конкурсах профессионального мастерства, семинарах, олимпиадах, конференциях, выставках и экспозициях, посвященных историческим и культурным событиям, знаменательным датам и видным деятелям.

ЛР 21. Соблюдать в своей профессиональной деятельности этические принципы: честности, независимости, профессионального скептицизма, противодействия коррупции и экстремизму, обладать системным мышлением и умением принимать решение в условиях риска и неопределенности.

ЛР 22. Быть готовым соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящим, эффективно взаимодействующим с членами команды и сотрудничающим с другими людьми, осознанно выполняющим профессиональные требования, ответственным, пунктуальным, дисциплинированным, трудолюбивым, критически мыслящим, нацеленным на достижение поставленных целей; демонстрирующим профессиональную жизнестойкость.

ЛР 24. Демонстрировать активное участие в спортивно – патриотических мероприятиях и готовность выполнять нормативы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем рабочей программы учебной дисциплины	483
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия (в т.ч. лабораторные и контрольные работы)	314
индивидуальный проект	-
самостоятельная работа	161
Консультации	-
Промежуточная аттестация Дифференцированный зачет	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов «Легкая атлетика» (МДК.01.01.)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа, курсовая работа (проект)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Тема 1. Общая физическая подготовка	<p><i>Содержание учебного материала</i> Развитие физических качеств: сила, быстрота, выносливость (общая выносливость, специальная выносливость), гибкость, ловкость.</p>	2	<p>ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 12, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР 15, ЛР 18, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 24, ПК 1,4 ПК 1.5, ПК 1.7</p>
	<p><i>Лабораторные работы (не предусмотрены)</i></p>		
	<p><i>Практические занятия № 1-8</i> ОФП. Кроссовая подготовка. Развитие основных физических качеств (выносливость, сила, быстрота, гибкость). Повышение уровня ОФП методом круговой тренировки.</p>	16	
	<p><i>Контрольные работы (не предусмотрены)</i></p>		
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Доработка и оформление записей по лекционному материалу.</p>	18	
Тема 2. Специальная физическая подготовка	<p><i>Содержание учебного материала</i> Трехступенчатость физической подготовки.</p>	2	<p>ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 12,</p>
	<p><i>Лабораторные работы (не предусмотрены)</i></p>		

	<p>Практические занятия № 9-15 СФП. Развитие быстроты. СФП. Развитие выносливости. СФП. Развитие гибкости. СФП. Прыжковые упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств. Специальная физическая подготовка. Развитие координаций в игровой форме. СФП. Повышения уровня специальной физической подготовки. Сдача контрольных нормативов.</p>	14	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 12, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 13, ЛР14, ЛР 15, ЛР 18, ЛР 19, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 24, ПК 1,4, ПК 1.5, ПК 1.7, ПК 1.8
	<p>Контрольные работы (не предусмотрены)</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Составление конспекта по плану: Воспитание специальной выносливости в работе умеренной мощности. Воспитание специальной выносливости в работе большой мощности. Воспитание специальной выносливости в работе субмаксимальной мощности. Воспитание специальной выносливости в работе максимальной мощности.</p>	16	
<p>Тема 3. Планирование и учет учебной и физкультурно- оздоровительной работы по легкой атлетике</p>	<p>Содержание учебного материала Значение и виды планирования. Основные документы планирования: учебный план, программа, конспект урока. Планирование физкультурно-оздоровительных мероприятий по легкой атлетике в общеобразовательной школе, и физкультурно-оздоровительных группах. Основные виды учета: предварительный, текущий, итоговый.</p>	2	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 12, ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 12, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 13, ЛР14, ЛР15, ЛР 18, ЛР19, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 24,ПК 1,1,
	<p>Лабораторные работы (не предусмотрены)</p>		
	<p>Практические занятия №16-20 Построение тренировки в легкой атлетике. Методика построения мезоциклов и микроциклов. Построение тренировки в микроцикле. Построение тренировок в мезоциклах и макроциклах.</p>	10	
	<p>Контрольные работы (не предусмотрены)</p>		

	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Изучение учебной и методической литературы по теме: «Планирование физкультурно-оздоровительных мероприятий по легкой атлетике в общеобразовательной школе, и физкультурно-оздоровительных группах. Основные виды учета: предварительный, текущий, итоговый».</p>	12	ПК 1,4 ПК 1.5, ПК 1,6, ПК 1.7, ПК 1.8
<p align="center">Тема 4. Организация и методика проведения занятий по легкой атлетике</p>	<p><i>Содержание учебного материала</i> Урок легкой атлетики в общеобразовательной школе. Тренировочное занятие легкой атлетики (этап начальной подготовки).</p>	2	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 12, ОК 1, ОК 2, ОК 3,
	<p><i>Лабораторные работы (не предусмотрены)</i></p>		
	<p><i>Практические занятия №21-157</i> Организации и проведение учебно-тренировочных занятий. ОФП. Развитие общей выносливости.</p>	274	

	<p>ОФП. Развитие координации движения. Проведение учебно-тренировочных занятий. ОФП развитие общей выносливости. Проведение учебно-тренировочных занятий. ОФП развитие скоростно-силовых качеств. Организация и проведение соревнований по лёгкой атлетике. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий. ОФП развитие гибкости. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий. ОФП развитие силовых способностей. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий. Тактическая подготовка. ОФП развитие быстроты. Техническая подготовка. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий. Психологическая подготовка. ОФП. Техническая подготовка. Развитие скоростных способностей. ОФП. Специальные упражнения бегуна, прыгуна, метателя. ОФП. Развитие специальной выносливости. СФП. Элементы технической подготовки. Организация проведения учебно - тренировочных занятий. Техническая подготовка. СФП. Развитие скоростно-силовых качеств. ОФП. Развитие координации и гибкости. Техническая подготовка. ОФП. Сдача контрольных нормативов. Проведение учебно-тренировочных занятий на развитие скоростно-силовых способностей. Проведение учебно-тренировочных занятий. ОФП развитие силы. Проведение учебно-тренировочных занятий. Тактическая подготовка. Тактическо-техническая подготовка. Тренажеры. Организация и проведения учебно-тренировочных занятий. ОФП и СФП. СФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Техническая подготовка. Проведение учебно-тренировочных занятий. Техническая подготовка.</p>	<p>ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 12, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 13, ЛР14, ЛР15,ЛР 18, ЛР19, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 24, ПК 1,1, ПК 1,2, ПК 1.5, ПК 1,6, ПК 1.7, ПК 1.8</p>
--	---	---

<p>Развитие двигательных качеств. Сдача контрольных нормативов. Организации и проведение учебно-тренировочных занятий.</p>		
<p><i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Отбор и изучение методической литературы по теме. Выполнение практических заданий. Развитие ОФП и СФП.</p>	115	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ

ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-технические условия реализации учебной дисциплины

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

- спортивного зала (спортивной базы) оснащенного современным спортивным оборудованием и спортивным инвентарем для проведения занятий;
- кабинетов оборудованных посадочными местами по количеству обучающихся и для преподавателя, комплектом учебно-методической документации, наглядными пособиями, техническими средствами;
- компьютеров, принтеров, сканеров, выход в сеть Internet, проектора, интерактивной доски, программного обеспечения общего и профессионального назначения, комплекта учебно-методической литературы и документации

Помещение кабинета должно соответствовать требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 №17802): оснащено типовым оборудованием, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, необходимыми для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы, основные и дополнительные источники.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники:

1. Бойко, А. Ф. Основы легкой атлетики / А. Ф. Бойко. – М. : Физкультура и спорт, 2018
2. Бертнев, Г. М. Бег на короткие дистанции / Г. М. Бертнев. – М. : Физкультура и спорт, 2018
3. Войнова С.Е. Базовые виды спорта: легкая атлетика : учеб. пособие / С.Е.Войнова, М.Ю. Щенникова, В.Е. Лутковский, А.Б. Янковский – СПб., 2010.
4. Григалко, А. Толкание ядра / А. Григалко. – М. : Физкультура и спорт, 2016
5. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. Пособие для студ. высш. пед.учеб. заведений/ А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук.-5-е изд., испр.- М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 464 с.
6. 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)

7. Имашев, А. М. Сборник подводящих легкоатлетических упражнений / А. М. Имашев. – Набережные Челны : РИО КамГИФК, 2007

8. Креер, В. А. Легкоатлетические прыжки / В. А. Креер, Н. Н. Попов. – М. : Физкультура и спорт, 2012

9. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА.- М.: Советский спорт, 2007.- 204 с.

10. Легкая атлетика : учеб. для техн. физ. культ. / под ред. Е. М. Лутковского и А. А. Филиппова – 2-е изд. перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 2006

11. Легкая атлетика: учебник / под общ. ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина. – М., 2010

12. Легкая атлетика и методика преподавания : учеб. для ин-тов физ. культ. / под ред. О. В. Колодия, Е. М. Лутковский, В. В. Ухова. – М. : Физкультура и спорт, 2010

13. Легкая атлетика: учеб. для ИФК / М. Е. Кобринский, Т. П. Юшкевич, А. Н. Конников. – Мн. : Тесей, 2005

14. Озолин, Э. С. Спринтерский бег / Э. С. Озолин. – М. : Физкультура и спорт, 2000

15. Самостоятельная подготовка студентов к проведению урока по легкой атлетике: методическая разработка / И. Е. Коновалов, И. Ш. Мутаева, А. А. Черняев. – Набережные Челны : РИО КамГИФК, 2013

16. Судейство соревнований по легкой атлетике. Практическое руководство ИААФ. - М.: Тера-спорт, 2016

17. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ-тов высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. / Ж.

К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: Академия, 2004

Дополнительные источники:

1. Гориневский В.В. Физическое образование. — С.-Пб., 2016

2. Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки. //Теория и практика физической культуры, 2001

3. Волков Н.И., А.В. Карасев, М. Хосни. Теория и практика интервальной тренировки в спорте. М., 2001

4. Друзь В.А. Спортивная тренировка и организм. — Киев: Здоровье, 1980.

5. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. Высших учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 3-е изд., М.: Издательский центр «Академия», 2006.

6. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. -М.: Высш. школа, 2011

7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: ФиС, 2001

8. Матвеев Л.П. Проблема периодизации спортивной тренировки. — М.: ФиС, 2004
9. Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсмена. — М.: ФиС, 2001
10. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. — М.: ФиС, 2014
11. Родионов А.В. Психологические основы тактической деятельности в спорте // Теория и практика физической культуры.- 2012

Интернет-ресурсы:

1. <http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov set> - Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений
2. <http://sportlaws.infosport.ru> - Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта.
3. <http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.
4. <http://lib.sportedu.ru/press/> - сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»; /Раздел Архив/
5. <http://www.5ballov.ru/> - Образовательный портал; /Раздел Рефераты/.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины раскрываются через усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по темам содержания учебного материала, а также результатов личностного развития.

№ п/п	Раздел/тема	Код формируемых компетенций	Типы оценочных мероприятий
1.	Тема 1. Общая физическая подготовка	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 12, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 13, ЛР ЛР14, ЛР 15, ЛР 18, ЛР19, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 24, ПК 1,4 ПК 1.5, ПК 1.7	Устный опрос. Оценка освоения умений в ходе выполнения практических заданий. Тестирование по теме.
2.	Тема 2. Специальная физическая подготовка	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 12, ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 12, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 13, ЛР14, ЛР15, ЛР 18, ЛР19, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 24, ПК 1,4 ПК 1.5, ПК 1.7, ПК 1.8	Проверка и оценка выполненных практических работ по теме. Оценка самостоятельной работы обучающихся. Оценивание контрольных нормативов.
3.	Тема 3. Планирование и учет учебной и физкультурно-оздоровительной работы по легкой атлетике	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 12, ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 12, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР15, ЛР 18, ЛР19, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 24, ПК 1,1, ПК 1,4 ПК 1.5, ПК 1,6, ПК 1.7, ПК 1.8	Оценка на практических занятиях. Оценка самостоятельной работы. Выполнение практических упражнений. Тестирование по теме.

4.	Тема 4. Организация и методика проведения занятий по легкой атлетике	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 12, ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 12, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 13, ЛР14, ЛР15, ЛР 18, ЛР19, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 24, ПК 1,1, ПК 1,2, ПК 1.5, ПК 1,6, ПК 1.7, ПК 1.8	Оценка качества проведения учебно-тренировочных занятий. Оценивание контрольных нормативов.
	Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 12, ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 12, ЛР 4, ЛР 6, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 13, ЛР 14, ЛР15, ЛР 18, ЛР19, ЛР 20, ЛР 21, ЛР 22, ЛР 24, ПК 1,1, ПК 1,2, ПК 1.3, ПК 1,4, ПК 1.5, ПК 1.6, ПК 1.7, ПК 1.8	Тестовый контроль