**ПОУ «Колледж современного образования имени Саида Афанди»**

*Согласовано*

*на методическом*

*совете*

*«\_\_\_» \_\_\_ 20 \_\_\_ г.*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Утверждено*

*Директором*

*«\_\_\_» \_\_\_ 20 \_\_\_ г.*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины**

**БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ.**

**Лёгкая атлетика**

**для специальности**

**49.02.01 «Физическая культура»**

**Дубки 2014**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе ФГОС СПО по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

Организация-разработчик:

ПОУ «Колледж современного образования имени Саида Афанди»

Обсуждено на совместном заседании ПЦК и методсовета

Протокол №\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_ 20 \_\_ г.

|  |  |
| --- | --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ** | стр. |
| **ПАСПОРТ рабочеЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 4 |
| **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 6 |
| **условия реализации рабочей программы учебной дисциплины** | 16 |
| **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины** | 18 |

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

**1.1.Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и программах повышения квалификации и переподготовки специалистов по физической культуре.

**1.2.Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Профессиональный цикл: общепрофессиональные дисциплины

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

* сущность и социальную значимость своей будущей профессии;
* системы отбора, методики подготовки юных легкоатлетов, системы тренировки в различных возрастных группах;
* классификацию и характеристику легкоатлетических упражнений;
* основные формы занятий по легкой атлетике и их содержание;
* основные стороны подготовки легкоатлетов, периодизацию тренировок, структуру многолетней тренировки, управления и контроля в спортивной тренировке.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

* использовать приобретенные знания в решении конкретных педагогических задач физического воспитания школьников различных возрастно-половых групп;
* самостоятельно работать с научно-методической литературой и составлять учебную документацию;
* освоить технику специальных легкоатлетических упражнений и отдельных видов легкой атлетики;
* овладеть умениям обучения легкоатлетическим упражнениям;
* освоить навыки ведения конкретных научно-методических исследований, поиска наиболее эффективных методов обучения и воспитания, учащихся в процессе занятий физической культурой, и овладеть устойчивым стремлением к самосовершенствованию;
* быть готовым к постоянному профессиональному росту, приобретению новых знаний, к творческой самореализации;
* организовывать и проводить соревнования по легкой атлетике.

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

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 384 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 256 часов;

самостоятельной работы обучающегося 128 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)** | **384** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **256** |
| в том числе: |  |
| теоретическая часть |  |
| практическая часть | 256 |
|  |  |
| **Самостоятельная работа студента (всего)** | **128** |
| в том числе: |  |
| подготовка реферата | 7.5 |
| Анализ литературы | 2 |
| Совершенствование техники легкоатлетических элементов | 70 |
| Проектирование комплексов разной направленности | 19 |
| Выполнение тестовых заданий | 4.5 |
| Работа с конспектом лекции и дополнительной литературы | 25 |
| Итоговая аттестация в форме экзамена, дифференцированного зачета |  |
|  |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки: Легкая атлетика**

| **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** |
|  | **I II СЕМЕСТР** | **30** |  |
| **Раздел 1. Введение** |  |  |  |
| Тема 1. История, этапы развития легкой атлетики в мире и России | **Содержание учебного материала** | 2 | 2-3 |
| 1. История развития легкой атлетики. Основные понятия учебной дисциплины.  2. Этапы развития легкой атлетики в мире и России. |
| Самостоятельная работа студентов.  Анализ литературы по проблеме: «Современное состояние легкой атлетики в России». Ответы на контрольные вопросы | 1 |  |
| Тема 2.Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений | **Содержание учебного материала** | 2 | 2 |
| 1. Характеристика и классификация легкоатлетических упражнений  2. Методические указания по выполнению легкоатлетических упражнений |
| Самостоятельная работа студентов  Анализ литературы: «Формирование здорового образа жизни» | 1 |  |
| Тема 3. Бег на короткие дистанции, низкий старт | **Содержание учебного материала** | 8 | 2-3 |
| 1. Упражнения, направленные на воспитание физических качеств (скоростно-силовые, силовые способности, выносливости, координационные способности)  2.Использование специального оборудования для выполнения упражнений на развитие силы, выносливости, координационных способностей. |
| Самостоятельная работа студентов  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. | 4 |  |
| Тема 4. Овладение технологией обучения двигательных действий | **Содержание учебного материала** | 18 | 2-3 |
| 1.Освоение техники двигательных действий.  2. Методическая последовательность обучения легкоатлетическим элементам |
| Самостоятельная работа студентов  «Организация занятий физическими упражнениями различной направленности», «Коррекция фигуры».  Совершенствование техники легкоатлетических элементов.  Проектирование комплексов ОРУ различной направленности. | 9 |  |
|  | **IV С Е М Е С Т Р** | **42** |  |
| **Тема 5.**  Освоение техники специфических двигательных действий | **Содержание учебного материала** | 4 | 2 |
| 1.Виды оздоровительной легкой атлетики  2.Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений |
| Самостоятельная работа студентов  Подготовка реферата: «Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена», «Значение мышечной релаксации. Основные признаки утомления», «Факторы регуляции нагрузки».  Проектирование комплексов ОРУ различной направленности; | 2 |  |
| **Тема 6.** Предупреждение травматизма при занятиях легкой атлетике | **Содержание учебного материала** | 2 | 2 |
| 1.Причины возникновения травм при занятиях легкой атлетике. |
| Самостоятельная работа студентов  Подготовка реферата «Врачебный контроль, его содержание», «Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата». | 1 |  |
| **Тема 7.**Освоение и совершенствование техники специфических двигательных действий | **Содержание учебного материала** | 36 | 2-3 |
| 1.Совершенствование техники выполнения специфических двигательных действий;  2. Последовательность изучения легкоатлетических элементов и их совершенствование. |
| Самостоятельная работа студентов  Изучение техники выполнения легкоатлетических упражнений;  Совершенствование техники легкоатлетических элементов;  Самостоятельное составление комплексов ОРУ | 18 |  |
|  | **V С Е М Е С Т Р** | **26** |  |
| **Раздел III**. **Овладение технологией обучения двигательных действий.** |  |  |  |
| **Тема 3.1Бег на короткие дистанции.** | **Содержание учебного материала** | **4** | **2-3** |
| 1.Низкий старт, стартовый разбег; ускорение со старта, бег с хода; техника бега по дистанции. |
|  | Самостоятельная работа студентов.  Совершенствование техники беговых и прыжковых упражнений. | 2 |  |
| **Тема 3.2Бег на средние и длинные дистанции.** | **Содержание учебного материала** | 4 | 3 |
| 1.Высокий старт; переменный бег по повороту ;кросс девушки – 500м; юноши – 1000м. |
| Самостоятельная работа студентов.  Совершенствование техники легкоатлетических упражнений. | 2 |  |
| **Тема 3.3Прыжки в длину способом «прогнувшись».** | **Содержание учебного материала** | 4 | 2-3 |
| 1.Техника отталкивания; имитационные упражнения на месте, в ходьбе, на перекладине, техника приземления; разбег в сочетании с отталкиванием; прыжки с разбега с «жесткого» мостика. |
| Самостоятельная работа студентов.  Совершенствование техники легкоатлетических упражнений. | 2 |  |
| **Тема 3.4Метание гранаты.** | **Содержание учебного материала** | 2 | 2-3 |
| 1.Метание набивного мяча в парах; техника «скрестного» шага, метание гранаты с 2-3 шагов; метание гранаты на результат. |
| Самостоятельная работа студентов.  Совершенствование техники легкоатлетических упражнений. | 1 |  |
| **Тема 3.5Техника спортивной ходьбы.** | **Содержание учебного материала** | 2 | 2-3 |
| 1.Техника спортивного шага; техника движения рук и таза при ходьбе; ходьба произвольная до 100м. |
| Самостоятельная работа студентов.  Совершенствование техники специальных упражнений на технику прыжка. | 1 |  |
| **Тема 3.6Техника эстафетного бега.** | **Содержание учебного материала** | 4 | 2-3 |
| 1.Передача эстафетной палочки на месте, в ходьбе, на бегу; передача в парах и командах |
| Самостоятельная работа студентов.  Совершенствование техники специальных упражнений на технику эстафетного бега. | 2 |  |
| **Тема 3.7Внеурочные занятия по легкой атлетике.** | **Содержание учебного материала** | 2 | 2 |
| 1.Внеурочные занятия по легкой атлетике. |
| Самостоятельная работа студентов.  Составить план-конспект тренировочного занятия по легкой атлетике. | 1 |  |
| **Тема 3.8Спортивная ориентация и отбор в легкой атлетике.** | **Содержание учебного материала** | 2 | 2 |
| **1.**Определение индивидуальных способностей. |
| Самостоятельная работа студентов  Определение индивидуальных способностей. | 1 |  |
| **Тема 3.9Овладение технологией обучения двигательным действиям.** | **Содержание учебного материала** | 2 | 3 |
| 1.Особенности освоения техники легкоатлетических упражнений;  2.Этапы освоения техники легкоатлетических упражнений;  3**.**Методы обучения технике легкоатлетических упражнений. |
| Самостоятельная работа студентов.  Составить план-конспект основной части урока по легкой атлетике. | 1 |  |
|  | **VI СЕМЕСТР** | **60** |  |
| **Тема 3.10Овладение технологией обучения двигательным действиям.** | **Содержание учебного материала** | 12 | 2-3 |
| 1.Методическая последовательность обучения технике легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания, эстафетный бег). |
| Самостоятельная работа студентов  Составить план-конспект урока по легкой атлетике (бег, прыжки, метания, эстафетный бег). | 6 |  |
| **Тема 3.11Техника прыжка в высоту способом «перекидной».** | **Содержание учебного материала** | 12 | 2-3 |
| 1. Дать представление о технике прыжка; техника разбега и отталкивания; техника приземления; прыжки с короткого разбега;  2. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкоатлетических упражнений. |
| Самостоятельная работа студентов.  Совершенствование техники специальных упражнений на технику прыжка. | 6 |  |
| **Тема 3.12Техника спортивной ходьбы.** | **Содержание учебного материала** | 9 | 2-3 |
| 1.Техника работы рук, спины и плечевого пояса при ходьбе;  техника движений ног, таза при спортивной ходьбе; ходьба по кругу; ходьба по кругу на оценку.  2. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкоатлетических упражнений. |
| Самостоятельная работа студентов.  Совершенствование техники специальных упражнений на технику прыжка. | 4.5 |  |
| **Тема 3.13Освоение техники специфических двигательных действий.** | **Содержание учебного материала** | 3 | 3 |
| 1.Беговые и прыжковые упражнения с барьерами. |
| Самостоятельная работа студентов.  Совершенствование техники специальных упражнений на технику прыжка. | 1.5 |  |
| **Тема 3.14Программа по легкой атлетике в школе.** | **Содержание учебного материала** | 9 | 2 |
| 1.Программа по легкой атлетике для 1-4 классов;  2.Программа по легкой атлетике для 5-9 классов;  3.Программа по легкой атлетике для 10-11 классов. |
| Самостоятельная работа студентов.  Составить план-конспект по легкой атлетике. | 4.5 |  |
| **Тема3.15Правила соревнований по легкой атлетике.** | **Содержание учебного материала** | 9 | 2 |
| 1.Правила соревнований по беговым видам;  2. Правила по прыжкам;  3. Правила по метанию;  4. Правила по спортивной ходьбе;  5. Правила по бегу. |
| Самостоятельная работа студентов.  Подготовка доклада. | 4.5 |  |
| **Тема 3.16Виды соревнований, календарь, положение.** | **Содержание учебного материала** | 3 | 2 |
| 1. Виды соревнований по легкой атлетике;  2. Календарь соревнований;  3. Положение и программа. |
| Самостоятельная работа студентов.  Составить программу соревнований по легкой атлетике, график соревнований. | 1.5 |  |
| **Тема 3.17Составление программ, графика соревнований.** | **Содержание учебного материала** | 3 |  |
| 1. Программа и график соревнований;  2. Организация и проведение соревнований;  3. Подведение итогов и определение победителей. |
| Самостоятельная работа студентов.  Составить программу соревнований, график соревнований. | 1.5 |  |
| **Итоговая аттестация в форме экзамена** |  |  |  |
|  | **VII СЕМЕСТР** | **42** |  |
| **Раздел VI.Построение тренировочных занятий и совершенствование техники специфических двигательных действий.** |  |  |  |
| **Тема: Построение тренировочных занятий и планирование тренировочного процесса.** | **Содержание учебного материала** | 3 | 2-3 |
| 1. Структура тренировочных занятий и планирование тренировочного процесса;  2. Содержание тренировочных занятий; |
| Самостоятельная работа студентов.  Составить план тренировочного занятия для какого-либо возраста занимающихся | 1,5 |  |
| **Тема:** Освоение техники бега на короткие дистанции. | **Содержание учебного материала** | 6 | 3 |
| 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.  2 |
| Самостоятельная работа студентов.  Совершенствование техники беговых упражнений | 3 |  |
| **Тема:** Освоение техники эстафетного бега. | **Содержание учебного материала** |  |  |
| Совершенствование техники эстафетного бега. |
| Самостоятельная работа студентов.  Совершенствование техники беговых упражнений |  |  |
| **Тема:** Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции | **Содержание учебного материала** | 6 | 3 |
| 1.Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.  2. Равномерный длительный бег. |
| Самостоятельная работа студентов.  Совершенствование техники беговых упражнений | 3 |  |
| **Тема:** Прыжки в длину способом «ножницы». | **Содержание учебного материала** | 9 | 3 |
| 1.Прыжки в длину способом «ножницы». |
| Самостоятельная работа студентов.  Совершенствование техники специальных упражнений на технику прыжка  в длину способом «ножницы» | 4,5 |  |
| **Тема:**  Метание диска. | **Содержание учебного материала** | 6 | 2-3 |
| 1.Метание диска. |
| Самостоятельная работа студентов.  Совершенствование техники специальных упражнений на технику | 3 |  |
| **Тема:**  Техника прыжка в высоту способом «Фосбери-Флоп". | **Содержание учебного материала** | 6 | 2-3 |
| 1.Техника прыжка в высоту способом «Фосбери-Флоп". |
| Самостоятельная работа студентов.  Выполнение специальных упражнений.  Работа с конспектом лекции. | 3 |  |
| **Тема**  Толкание ядра. | **Содержание учебного материала** | 6 | 2-3 |
| 1.Толкание ядра (мяча). |
| Самостоятельная работа студентов.  Совершенствование специальных упражнений на технику толкания ядра. | 3 |  |
|  | **VIII СЕМЕСТР** | **56** |  |
| **Тема:**  Техника барьерного бега. | **Содержание учебного материала** | 12 | 2-3 |
| 1.Техника барьерного бега. |
| Самостоятельная работа студентов.  Совершенствование специальных упражнений на технику барьерного бега. | 6 |  |
| **Раздел VII. Контроль за организацией образовательного процесса и физическим развитием обучающихся**. |  |  |  |
| **Тема:** Предварительный контроль. | **Содержание учебного материала** | 8 | 2 |
| 1.Предварительный контроль на занятиях по легкой атлетике. |
| Самостоятельная работа студентов.  Работа с конспектом лекции и чтение дополнительной литературы | 4 |  |
| **Тема:** Текущий контроль. | **Содержание учебного материала** | 8 | 2 |
| 1.Текущий контроль на занятиях по легкой атлетике. |
| Самостоятельная работа студентов.  Работа с конспектом лекции и чтение дополнительной литературы | 4 |  |
| **Тема** Итоговый контроль. | **Содержание учебного материала** | 8 | 2 |
| 1.Итоговый контроль на занятиях по легкой атлетике. |
| Самостоятельная работа студентов.  Работа с конспектом лекции и чтение дополнительной литературы | 4 |  |
| **Раздел VIII. Повышения уровня спортивной подготовленности по легкой атлетике.** |  |  |  |
| **Тема:** Воспитание методического мышления будущего учителя физической культуры | **Содержание учебного материала** | 12 | 2 |
| 1.Воспитание методического мышления будущего учителя физической культуры |
| Самостоятельная работа студентов.  Работа с конспектом лекции и чтение дополнительной литературы | 6 |  |
| **Тема:**  Путь к высокому спортивному мастерству. | **Содержание учебного материала** | 8 | 2 |
| 1.Путь к высокому спортивному мастерству. |
| Самостоятельная работа студентов.  Работа с конспектом лекции и чтение дополнительной литературы | 4 |  |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета | **Итого:** | **384** |  |

**3. условия реализации рабочей программы дисциплины**

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

Реализация рабочей программы 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. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: Методология, теория, практика / Под ред. Маликова Н.Н. (3-е изд., стер.) учеб. Пособие – М.: «Лань», 2011г. 528стр.
2. Балашова В.Ф., Чесноков Н.Н. Физическая культура. Тестовый контроль знаний: методическое пособие. Рекомендовано УМО– М.: «Лань», 2012г. 132стр.
3. Бишаева А.А. Физическая культура (2-е изд., испр. и доп.) учебник– М.: «Лань», 2010г., 304 стр.
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка.Знать и уметь – М.: «Лань», 2010г.,248стр.
5. Дворкин Л.С. Физическое воспитание студентов:учеб.пособие– М.: «Лань», 2012 г. 700стр.
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.- М.: «Просвещение» , 2010г.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2010г. 207стр.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8 – 9 кл. — М., 2010г. 207стр.
9. Максименко А.М. Педагогическая практика по физическому воспитанию в общеобразовательной школе: учебное пособие. Рекомендовано УМО – М., 2011 г. 128стр.
10. Янгулова Т.И. Лечебная физкультура: анатомия упражнений – М.: «Лань», 2010г. 175стр.

*Дополнительные источники:*

1. Артамонова Л.Л., Панфилов О.П., Борисова В.В. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура– М.: «Лань», 2010г.
2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб.пособие - 2-е изд.,перераб.– М.: «Лань», 2010г. 336стр
3. Балашова В.Ф. Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре. Монография – М., 2011 г. 248стр.
4. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М.,2012г.
5. Коваль В.И. Гигиена физического воспитания и спорта (1-е изд.) учебник – М.: «Лань», 2010г. 320стр
6. Кикоть В.Я., Барчуков И.С. Под ред. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник. Электрон.учебник. CD/pdf 2011г.
7. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование (3-е изд., стер.) учеб. Пособие – М., 2011г. 336стр.

*Интернет-ресурсы*

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

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

www.portalus.ru/modules/shkola/rus\_readme.php?...

www.sportinf.ru/

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

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

**4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины**

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

| **Результаты обучения** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| --- | --- |
| **Должен знать:** |  |
| **ОК 1.** Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес:  \*влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни. | Выполнение индивидуального или группового задания по подготовке реферата.  Представление презентаций по темам рефератов |
| \*способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности. | Контроль и оценка индивидуального функционального состояния методом пульсометрии в процессе занятий.  Тестирование уровня технической и физической подготовленности. |
| \*правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. | Проектирование и проведение индивидуальных комплексов ОРУ  Наблюдение и оценка оформления и проведения комплексов |
| **Должен уметь:** |  |
| **ОК 6**. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.  \*осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. | Практические задания:  Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений. Изучение оздоровительных видов легкой атлетики.  Решение ситуативных педагогических задач |
| **ОК 10.** Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей. | Выполнение приемов в практических занятиях по легкой атлетики. |
| **ОК 12.** Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности:  \*выполнять контрольные нормативы полегкой атлетике, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; | Практические занятия по овладению базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.  Соревнования по легкой атлетики.  Тестирование уровня технической и физической подготовленности в практических занятиях. Этапный и итоговый контроль. |
| \*выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы легкоатлетических упражнений. | Практические занятия:  Презентация комплексов по легкой атлетики  Экспертное наблюдение и оценка содержания комплексов упражнения, правильности и точности выполнения упражнений  Тестирование уровня развития гибкости и физической подготовленности студентов (сила, гибкость, равновесие, быстрота) |
| \*выполнять простейшие приемы легкой атлетики. | Экспертное наблюдение и оценка выполнения приемов легкоатлетических упражнений |
| \*проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. | Экспертное наблюдение и оценка применения приемов врачебного контроля  Тестирование уровня развития скоростно-силовых способностей |
| \*преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; | Педагогическое наблюдение за техникой выполнения упражнений |