

Управление образования и науки Липецкой области

Государственное областное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Усманский многопрофильный колледж»

Утверждаю
Директор ГОБПОУ «Усманский
многопрофильный колледж»
_____ А.В. Небогин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.08.02 БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ
(ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ)
СПЕЦИАЛЬНОСТЬ 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

2016г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (далее СПО)

49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА заочная форма обучения

Организация-разработчик: **Государственное областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Уманский многопрофильный колледж»**

Разработчик:

Фролова Л. В. преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории

Рассмотрена и утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии физического воспитания (Протокол № от « » 2016г.)

Председатель предметно-цикловой комиссии

_____ (Фролова Л.В.)

роспись

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.08.02 Базовые и новые физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания (легкая атлетика с методикой преподавания)

(заочная форма обучения)

по специальности 49.02.01 Физическая культура

Максимальное количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины	294
Аудиторные	34
Лекции	---
Практические занятия	34
Самостоятельная работа студента	260
Промежуточная аттестация в форме	экзамен, контрольная работа

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Учебная дисциплина ОП.08.02 Базовые и новые физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания (легкая атлетика с методикой преподавания) относится к группе общепрофессиональных дисциплин профессионального учебного цикла ППССЗ углубленной подготовки.

Целью освоения учебной дисциплины ОП.08.01 Базовые и новые физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания (гимнастика с методикой преподавания) является *(цель указывается из программы)*

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:
уметь:

- планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (легкой атлетике) и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
- обучать двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;
- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:

знать:

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

Разделы учебной дисциплины:

Раздел 1. Структура и содержание дисциплины легкая атлетика.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена, контрольной работы. Для проведения экзамена, контрольной работы разработаны контрольно-оценочные средства, содержащие задания, показатели и критерии их оценки, правила выставления оценки.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ)

1.1. Область применения примерной программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО, входящим в состав укрупненной группы направлений подготовки и специальности: 49.02.01 Физическая культура заочное обучение

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина относится к профессиональному циклу.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- История, этапы развития легкой атлетики в мире и Российской Федерации;
- Легкоатлетические упражнения в системе физического воспитания личности;
- Освоение техники специфических двигательных действий;
- Владение технологией обучения двигательным действиям;
- Формы, методы и средства воспитания физических качеств;
- Содержание, организация и методы проведения учебных занятий по легкой атлетике;
- Правила, организация и проведение спортивных соревнований по легкой атлетике;
- Планирование образовательной деятельности;
- Контроль за организацией образовательного процесса и физическим развитием обучающихся;
- Повышения уровня спортивной подготовленности по легкой атлетике.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 294 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 34 часа;

самостоятельной работы обучающегося 260 часа.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	294
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	34
В том числе:	
Лабораторные работы	
Практические занятия	34
Контрольная работа	1
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	260
Промежуточная аттестация в форме	экзамена

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины легкая атлетика с методикой преподавания

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
Тема .Структура и содержание дисциплины легкая атлетика.	Самостоятельная работа обучающихся	50	
	1 Краткая история и содержание легкой атлетике.		2
	2 Структура занятия по легкой атлетике		
	3 Основы технике ходьбы и бега		
	4 Допинг в легкой атлетике		
	5 Легкая атлетика в школьной программе		
Тема .Основы технике бега.	Самостоятельная работа обучающихся	50	
	1 Техника бега на короткие и средние дистанции		3
	2 Эстафетный бег.		
	3 Кроссовый бег		
	4 Теоретические сведения изученных видов		
	5 Барьерный бег		
	Практические занятия Методика обучения технике бега на короткие дистанции, воспитание быстроты. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции, воспитания выносливости. Методика обучения эстафетному бегу. Воспитание скоростных качеств. Обучение технике барьерного бега. Воспитание координационных способностей. Кроссовый бег, воспитания выносливости.	20	
Тема .Общая физическая подготовка.	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	1 Определения уровня физической подготовленности, принятие тестов на развитие физических качеств		3
	Практические занятия Тест на определение гибкости, скоростно-силовых качеств, выносливости, скорости, силы.	2	
Тема. Основы техники прыжков.	Самостоятельная работа обучающихся	50	
	1 Техника прыжков в длину		3
	2 Техника прыжка в высоту,		
	3 Техника тройного прыжка.		
	4 Теоритические сведения изучаемых видов		
	Практическое занятие Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Воспитание скоростно-силовых качеств. Методика обучения технике прыжка в длину «прогнувшись». Воспитания скоростно-силовых качеств. Методика обучения прыжка в высоту способом «перешагиванием» Методика обучения прыжка в высоту способом «фосбери-флоп» Методика обучения тройному прыжку	4	

Тема 2.4 Основы техники метания.	Самостоятельная работа обучающихся		50		
	1	Теоретические сведения изучаемых видов.			3
	2	Техника метания мяча			
	3	Техника метания гранаты			
	4	Основы технике толкания ядра			
	Практические занятия Методика обучения метания мяча. Методика обучения метания гранаты Методика обучения толкания ядра		4		
Тема 2.5 Основы техники ходьбы.	Самостоятельная работа обучающихся		50		
	1	Теоретические сведения изучаемых видов			3
	2	Спортивная ходьба			
	Практические занятия Методика обучения спортивной ходьбы		4		
Всего			294		

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона с секторами для метания, прыжков, полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

Секундомер, рулетка, мячи -150 граммовые, стойки для прыжков в высоту, барьеры, эстафетные палочки, гранаты для метания, ядро.

Технические средства обучения:

Компьютер, мультимедийный проектор , экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений. техники выполнения видов
Электронные носители с записями комплексов упражнений, соревнований для демонстрации на экране.

3.2 Информационное обеспечения

Интернет- ресурсов:

<http://www.lanpbl.spb.ru/price.htm>

<http://www.teotiya.ru>

<http://sport.minstm.gov.ru>

<http://www.lanpbl/spb.ru/pricehtm>

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ)

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателями в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а так же выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов.

Результаты обучения (освоения умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - История, этапы развития легкой атлетики в мире и Российской Федерации; - Легкоатлетические упражнения в системе физического воспитания личности; - Освоение техники специфических двигательных действий; - Владение технологией обучения двигательным действиям; - Формы, методы и средства воспитания физических качеств; - Содержание, организация и методы проведения учебных занятий по легкой атлетике; - Правила, организация и проведение спортивных соревнований по легкой атлетике; - Планирование образовательной деятельности; - Контроль за организацией образовательного процесса и физическим развитием обучающихся; - Повышения уровня спортивной подготовленности по легкой атлетике. 	<p>экзамен.</p>

Темы контрольных работ

1. Основы техники и методика обучения бегу на короткие дистанции.
Возникновение и развитие легкой атлетики в России.
2. Структура урока по легкой атлетике в школе.
3. Анализ раздела л/атлетики в школьной программе.
4. Оздоровительное, воспитательное, образовательное, прикладное значение л/атлетики.
5. Основы техники ходьбы и бега (их отличия).
6. Основы техники прыжка в длину способом «согнув ноги»: разбег, отталкивание, полет и приземление.
7. Планирование и учет учебной работы в школе.
8. Основы техники метаний: подготовка к разбегу, разбег, финальное усилие, сохранение равновесия.
9. Планирование учебной работы на первую четверть.
10. Легкая атлетика в оздоровительных лагерях и ее планирование.
11. Учет возрастных особенностей в занятиях л/атлетикой.
12. Техника и методика обучения эстафетному бегу.
13. Техника и методика обучения прыжкам в длину с/р способом «согнув ноги».
14. Методика развития выносливости.
15. Бригада судей по прыжкам, их обязанности
16. Организация и проведение соревнований по л/атлетике в школе.
17. Техника и методика обучения метания мяча и гранаты.
18. Основы техники и методика обучения бегу на короткие дистанции.
19. Главная судейская коллегия. Их обязанности
20. Основы техники и методика обучения спортивной ходьбы.

21. Правила и программа соревнований по бегу и ходьбе. Положение о соревнованиях.
22. Прыжки в высоту и длину с разбега: правила соревнований
23. Формы занятий по легкой атлетике в школе. Урок – основная форма занятий.
24. Основы техники и методика обучения эстафетному бегу.
25. Основы техники и методика обучения бегу на средние дистанции.
26. Планирование учебной работы на четвертую четверть.
27. Характеристика программы олимпийских игр по легкой атлетике.
28. Техника и методика обучения прыжкам в высоту способом «перешагивание».
29. Возникновение и развитие легкой атлетики в России.
30. допинг в спорте.