

Государственное областное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Усманский многопрофильный колледж»

УТВЕРЖДАЮ:  
директор  
ГОБПОУ «Усманский  
многопрофильный колледж»

\_\_\_\_\_ С.Г. Петухов

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019г.

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  
Уровень подготовки- углубленный

2019г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности(далее) **49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.**

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 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019г.

Председатель предметно-цикловой комиссии \_\_\_\_\_ Фролова Л.В.

## СОДЕРЖАНИЕ

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

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП.08.02 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 программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура .

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина относится к профессиональному учебному циклу программы подготовки специалистов среднего звена по направлению ОП.00. Общепрофессиональные дисциплины.

Дисциплина является практико-ориентированной. В ходе освоения данной учебной дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими ряд способностей, а также профессиональными компетенциями, соответствующими основным видам профессиональной деятельности. Компетентности, сформированные в результате освоения программы, необходимы при изучении профессиональных модулей.

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

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

- планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений,
- обучать двигательным действиям изученных 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 соответствие с его назначением и особенностями эксплуатации.

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

- историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- терминологию изученных 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 изученным 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;
- основы судейства по изученным базовым видам спорта;
- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации.

#### **1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 293 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 195 часов; самостоятельной работы обучающегося 98 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОП.08.02 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной**  
**деятельности с методикой преподавания (легкая атлетика с методикой**  
**преподавания)**

**2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Виды учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	293
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	195
В том числе:	
Лабораторные работы	
Практические занятия	189
Теоретические	6
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	98
В том числе	
внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта	
Промежуточная аттестация в форме <i>комплексного экзамена</i>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	
1	2	3	
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования легкой атлетики(2 курс)</b>			2
<b>Тема 1.1 Структура и содержание дисциплины легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	1.Краткая история и содержание легкой атлетике.	1	
	2.Структура занятия по легкой атлетике	1	
	3.Основы технике ходьбы и бега Допинг в легкой атлетике	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Правила соревнований по легкой атлетике.	8	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы.</b>			
<b>Тема 2.1 Основы технике бега.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	32	
	1.Техника бега на короткие и средние дистанции		
	2.Кроссовый бег		
	<b>Практические занятия</b> Методика обучения технике бега на короткие дистанции, воспитание быстроты.	22	
	Кроссовый бег, воспитание выносливости.	10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Закрепление технике изученных видов деятельности. Правила соревнований по бегу	15	
<b>Тема 2.2 Общая физическая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.Определение уровня физической подготовленности, принятие тестов на развитие физических качеств		
	<b>Практические занятия</b> Тест на определение гибкости, скоростно-силовых качеств, выносливости, скорости, силы.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> упражнения на развитие физических качеств.	8	
<b>Тема 2.3 Основы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника прыжка в длину «согнув ноги»		

<b>техники прыжков.</b>	<b>Практическое занятие</b> Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Воспитание скоростно-силовых качеств	28	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Закрепление технике изученных действий. Правила соревнований по прыжкам.	15	
<b>Тема 2.4 Основы технике метания.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	28	3
	1. Техника метания мяча		
	<b>Практические занятия</b> Методика обучения метания мяча.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление технике изученных видов, Правила соревнований.	10	
<b>Тема 2.5 Основы технике ходьбы.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		3
	Спортивная ходьба		
	<b>Практические занятия</b> Методика обучения спортивной ходьбе	16	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Закрепление технике изученного вида. Правила соревнований.	10	
<b>Раздел 3. Научно-методические основы формирования легкой атлетики (3 курс)</b>			
<b>Тема 2.6 Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		3
	Определения уровня физической подготовленности, принятие тестов на развитие физических качеств		
	<b>Практические занятия</b> Тест на определение гибкости, скоростно-силовых качеств, выносливости, скорости, силы.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление технике изученных действий. Правила соревнований в беге	13	
<b>Тема 2.7 Основы технике бега.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Эстафетный бег.		3
	Бег на средние дистанции		
	Барьерный бег		
	<b>Практические занятия</b> Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции, воспитания выносливости.	14	



	Методика обучения эстафетному бегу. Воспитание скоростных качеств..	15	
	Обучение технике барьерного бега. Воспитание координационных способностей.	15	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Закрепление технике изученных действий. Правила соревнований в барьерном беге.		
<b>Тема 2.8 Основы техники прыжков.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		3
	1. Техника прыжка в высоту		
	2. Техника тройного прыжка		
	<b>Практические занятия</b> Методика обучения прыжка в высоту способом «перешагиванием»	8	
	Методика обучения тройному прыжку	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Закрепление технике изученных действий. Правила соревнований по прыжкам.	10	
<b>Тема 2.9 Основы техники метания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		3
	1. Техника метания гранаты		
	<b>Практические занятия.</b> Методика обучения метанию гранаты	10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Закрепление технике изученного вида. Правила соревнований	8	
<b>Тема 2.10 Развитие двигательных качеств</b>	Содержание учебного материала		3
	1.Подвижные игры		
	Практические занятия Подвижные игры на развитие быстроты	2	
	Подвижные игры на развитие скорости	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Закрепление технике изученных действий. Правила соревнований в беге.		
	Всего	293	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП. 08.02 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания (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.

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины  
осуществляется преподавателем в процессе проведения практических  
занятий, тестирования (сдачи нормативов), а так же выполнения  
обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоения умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающий должен знать: - История, этапы развития легкой атлетики в мире и Российской Федерации; - Легкоатлетические упражнения в системе физического воспитания личности; - Освоение техники специфических	<b>Комплексный экзамен</b>  подготовка и защита презентаций выполнение индивидуального проектного задания  Практические занятия.

<p>двигательных действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Овладение технологией обучения двигательным действиям;</li> <li>- Формы, методы и средства воспитания физических качеств;</li> <li>- Содержание, организация и методы проведения учебных занятий по легкой атлетике;</li> <li>- Правила, организация и проведение спортивных соревнований по легкой атлетике;</li> <li>- Планирование образовательной деятельности;</li> <li>- Контроль за организацией образовательного процесса и физическим развитием обучающихся;</li> <li>- Повышения уровня спортивной подготовленности по легкой атлетике.</li> </ul>	<p>Практические занятия.</p> <p>Практическое задания</p> <p>контрольное тестирование</p> <p>Практическое задания</p>
---	--