

Государственное областное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Усманский многопрофильный колледж»

Утверждаю:  
директор ГОБПОУ  
«Усманский многопрофильный колледж»

\_\_\_\_\_ А.В.Небогин

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018г.

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

2018г.

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 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018г.

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<br>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 атлетики.   | 1           |   |
|  | 2.Структура занятия по легкой атлетике  | 1           |   |
|  | 3.Основы технике ходьбы и бега<br>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><br>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><br>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><br>Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»<br>Воспитание скоростно-силовых качеств | 28 | 3 |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Закрепление технике изученных действий. Правила соревнований по прыжкам.                              | 15 |   |
| <b>Тема 2.4<br/>Основы<br/>технике<br/>метания.</b>                               | <b>Содержание учебного материала</b>   | 28 | 3 |
|   | 1. Техника метания мяча  |    |   |
|   | <b>Практические занятия</b><br>Методика обучения метания мяча.   |    |   |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Закрепление технике изученных видов, Правила соревнований.  | 10 |   |
| <b>Тема 2.5<br/>Основы<br/>технике<br/>ходьбы.</b>                                | <b>Содержание учебного материала</b>   |    | 3 |
|   | Спортивная ходьба  |    |   |
|   | <b>Практические занятия</b><br>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<br/>физическая<br/>подготовка</b>                               | <b>Содержание учебного материала</b>   |    | 3 |
|   | Определения уровня физической подготовленности, принятие тестов на развитие физических качеств   |    |   |
|   | <b>Практические занятия</b><br>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<br/>Основы<br/>технике бега.</b>                                      | <b>Содержание учебного материала</b><br>Эстафетный бег.  |    | 3 |
|   | Бег на средние дистанции   |    |   |
|   | Барьерный бег  |    |   |
|   | <b>Практические занятия</b><br>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<br/>Основы<br/>техники<br/>прыжков.</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>  |     | 3 |
|  | 1. Техника прыжка в высоту  |     |   |
|  | 2. Техника тройного прыжка  |     |   |
|  | <b>Практические занятия</b><br>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<br/>Основы<br/>техники<br/>метания</b>         | <b>Содержание учебного материала</b>  |     | 3 |
|  | 1. Техника метания гранаты  |     |   |
|  | <b>Практические занятия.</b><br>Методика обучения метанию гранаты   | 10  |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Закрепление технике изученного вида. Правила соревнований                      | 8   |   |
| <b>Тема 2.10<br/>Развитие<br/>двигательных<br/>качеств</b> | Содержание учебного материала   |     | 3 |
|  | 1.Подвижные игры  |     |   |
|  | Практические занятия<br>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<br>умения, усвоенные знания)  | Формы и методы контроля и оценки<br>результатов обучения   |
|---|--|
| В результате освоения учебной<br>дисциплины обучающий должен<br>знать:<br>- История, этапы развития легкой<br>атлетики в мире и Российской<br>Федерации;<br>- Легкоатлетические упражнения в<br>системе физического воспитания<br>личности;<br>- Освоение техники специфических | <b>Комплексный экзамен</b><br><br>подготовка и защита презентаций<br>выполнение индивидуального<br>проектного задания<br><br>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> |
|---|--|