

Государственное областное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Усманский многопрофильный колледж»

УТВЕРЖДАЮ:
директор
ГОБПОУ «Усманский
многопрофильный колледж»

_____ Небогин А. В.

« ____ » _____ 2016г.

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

2016г.

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 « ____ » _____ 2016г.

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 само страховки 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 294 часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 196 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
Максимальная учебная нагрузка (всего)	294
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	196
В том числе:	
Лабораторные работы	
Практические занятия	190
Теоретические	6
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	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	
Раздел 1. Научно-методические основы формирования легкой атлетики(2 курс)			2
Тема 1.1 Структура и содержание дисциплины легкая атлетика.	Содержание учебного материала	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	
	Самостоятельная работа обучающихся: Правила соревнований по легкой атлетике.	8	
Раздел 2. Учебно-практические основы.			
Тема 2.1 Основы технике бега.	Содержание учебного материала	32	
	1.Техника бега на короткие и средние дистанции		
	2.Кроссовый бег		
	Практические занятия Методика обучения технике бега на короткие дистанции, воспитание быстроты.	22	
	Кроссовый бег, воспитания выносливости.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление технике изученных видов деятельности. Правила соревнований по бегу	15	
Тема 2.2 Общая физическая подготовка.	Содержание учебного материала		
	1.Определение уровня физической подготовленности, принятие тестов на развитие физических качеств		
	Практические занятия Тест на определение гибкости, скоростно-силовых качеств, выносливости, скорости, силы.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на развитие физических качеств.	8	
Тема 2.3 Основы	Содержание учебного материала		
	1. Техника прыжка в длину «согнув ноги»		

техники прыжков.	Практическое занятие Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Воспитание скоростно-силовых качеств	28	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление технике изученных действий. Правила соревнований по прыжкам.	15	
Тема 2.4 Основы технике метания.	Содержание учебного материала	28	3
	1. Техника метания мяча		
	Практические занятия Методика обучения метания мяча.		
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление технике изученных видов, Правила соревнований.	10	
Тема 2.5 Основы технике ходьбы.	Содержание учебного материала		3
	Спортивная ходьба		
	Практические занятия Методика обучения спортивной ходьбы	16	
	Самостоятельная работа обучающихся. Закрепление технике изученного вида. Правила соревнований.	10	
Раздел 3. Научно-методические основы формирования легкой атлетики (3 курс)			
Тема 2.6 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		3
	Определения уровня физической подготовленности, принятие тестов на развитие физических качеств		
	Практические занятия Тест на определение гибкости, скоростно-силовых качеств, выносливости, скорости, силы.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление технике изученных действий. Правила соревнований в беге	13	
Тема 2.7 Основы технике бега.	Содержание учебного материала Эстафетный бег.		3
	Бег на средние дистанции		
	Барьерный бег		
	Практические занятия 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	
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление технике изученных действий. Правила соревнований в барьерном беге.		
Тема 2.8 Основы техники прыжков.	Содержание учебного материала		3
	1. Техника прыжка в высоту		
	2. Техника тройного прыжка		
	Практические занятия Методика обучения прыжка в высоту способом «перешагиванием»	8	
	Методика обучения тройному прыжку	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление технике изученных действий. Правила соревнований по прыжкам.	10	
Тема 2.9 Основы техники метания	Содержание учебного материала		3
	1. Техника метания гранаты		
	Практические занятия. Методика обучения метания гранаты	10	
	Самостоятельная работа обучающихся. Закрепление технике изученного вида. Правила соревнований	8	
Тема 2.10 Развитие двигательных качеств	Содержание учебного материала		3
	1.Подвижные игры		
	Практические занятия Подвижные игры на развитие быстроты	2	
	Подвижные игры на развитие скорости	3	
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление технике изученных действий. Правила соревнований в беге.		
	Всего	294	

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	Комплексный экзамен подготовка и защита презентаций выполнение индивидуального проектного задания Практические занятия.

<p>двигательных действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Овладение 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>Практические занятия.</p> <p>Практическое задания</p> <p>контрольное тестирование</p> <p>Практическое задания</p>
---	--