

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)  
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Шилов С.П.

« 28 » 01 2020 г.



ОП.08.01 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания (легкая атлетика)  
рабочая программа дисциплины для обучающихся по программе подготовки специалистов среднего звена  
49.02.01 Физическая культура  
(углубленная подготовка)  
Формы обучения - очная

Волкова Ольга Анатольевна. «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания (легкая атлетика)». Рабочая программа дисциплины для обучающихся по программе подготовки специалистов среднего звена 49.02.01 Физическая культура. Форма обучения - очная. Тобольск, 2020

Рабочая программа дисциплины разработана на основе ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 года, № 1355.

Рабочая программа дисциплины опубликована на сайте Тобольского пединститута им. Д.И. Менделеева (филиал) ТюмГУ: «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания (легкая атлетика)». [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://tobolsk.utmn.ru/sveden/education/#>

## Содержание

1. Паспорт рабочей программы дисциплины	3
2. Структура и содержание дисциплины	6
3. Условия реализации дисциплины	7
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	11

## **1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины**

### **1.1 Область применения программы**

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

### **1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Дисциплина «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания (легкая атлетика)» входит общепрофессиональный блок дисциплин

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

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

- место и значение предмета «Физическая культура» в общем образовании;
- основные концепции физического воспитания (физкультурного образования) школьников;
- требования образовательного стандарта и программы учебного предмета «Физическая культура»;
- требования к современному уроку физической культуры;
- логику планирования при обучении предмету «Физическая культура»;
- содержание, методы, приемы, средства и формы организации деятельности, обучающихся на уроках физической культуры, логику и критерии их выбора;
- приемы, способы страховки и само страховки;
- логику анализ урока физической культуры;
- методы и методики педагогического контроля на уроке физической культуры;
- основы оценочной деятельности учителя на уроке физической культуры, критерии выставления отметок и виды учета успеваемости учащихся на уроках физической культуры;
- формы и методы взаимодействия с родителями или лицами, их заменяющими, как субъектами образовательного процесса;
- виды учебной документации, требования к ее ведению и оформлению.

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

- находить и использовать методическую литературу и др. источники информации, необходимой для подготовки к урокам физической культуры;
- использовать различные методы и формы организации учебных занятий по физической культуре, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности обучающихся;
- подбирать, готовить к занятию и использовать спортивное оборудование и инвентарь;
- использовать различные методы и приемы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности на занятиях;

- устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с обучающимися;
- проводить педагогический контроль на занятиях; оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся на уроке, выставлять отметки;
- оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся на уроке, выставлять отметки;
- осуществлять самоанализ и самоконтроль при проведении уроков;
- анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения предмету, корректировать и совершенствовать их;

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен освоить компетенции:**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия;

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре;

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения;

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия;

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре:

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии

в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

#### **1.4. Количество часов на освоение дисциплины:**

**Семестры:** 1-6;

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 294 часов, в том числе:

практические занятия: 179 часов,

самостоятельная работа: 82 часа.

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	294
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	190
лекции	11
практические занятия	179
Самостоятельная работа	82
Итоговая аттестация в форме экзамена в 6 семестре	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1. Бег и его разновидности</b>			
<b>Тема 1. Основы техники ходьбы</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	<b>2</b>
	Техника спортивной ходьбы. Методика обучения технике спортивной ходьбы. Средства и методы для обучения технике спортивной ходьбы.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>8</b>	<b>2</b>
	Разработать комплекс упражнений на разучивание техники спортивной ходьбы. Разработать комплекс ОФП для спортивной ходьбы.		
<b>Тема 2. Техника бега на короткие дистанции</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>28</b>	<b>2</b>
	Техника низкого старта. Техника старта и стартового разгона. Техника бега по дистанции. Техника финиширования. Методика обучения технике спринтерского бега (100м.). Методика обучения технике спринтерского бега (200м.). Методика обучения технике спринтерского бега (400м.). Средства и методы для обучения спринтерского бега.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>8</b>	<b>2</b>
	Подготовить презентацию на тему «Низкий старт». Сделать сравнительный анализ техники бега на 100 и 200 метров.		
<b>Тема 3. Техника бега по пересеченной местности (кросс)</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	<b>2</b>
	Методика обучения технике кроссового бега. Средства и методы для обучения кроссовому бегу.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	<b>3</b>



	Составить комплекс упражнений на развитие выносливости.		
<b>Тема 4. Марафонский бег</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Основы техники марафонского бега. Средства и методы для обучения марафонскому бегу.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Подготовить реферат на тему: «История марафонского бега и тенденции его развития».		
<b>Тема 5. Эстафетный бег</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>22</b>	<b>2</b>
	Техника эстафетного бега (4*100 м., 4*400 м.). Методика обучения технике эстафетного бега 4*100 м. Методика обучения технике эстафетного бега 4*400 м. Средства и методы обучения технике эстафетного бега.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>8</b>	<b>2</b>
	Подготовить комплекс упражнений, направленный на разучивание техники эстафетного бега (4*100, 4*400 м.). Сделать сравнительный анализ техники эстафетного бега (4*100, 4*400 м.).		
<b>Тема 6. Барьерный бег</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
	Основы техники барьерного бега (110 м, 400 м.). Средства и методы для обучения барьерному бегу. Методика обучения технике барьерного бега (100 м, 400 м.).		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
	Комплекс упражнений для обучения технике барьерного бега. Реферат на тему: «Особенности техники барьерного бега».		
<b>Раздел 2. Прыжки и их разновидности</b>			
<b>Тема 1. Прыжки в высоту</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>20</b>	<b>2</b>
	Способ «фосбюри-флоп». Способ «перешагивание». Способ «перекат». Способ «волна». Способ «перекидной».		

	<p>Методика обучения технике разбега при прыжке в высоту любым способом.</p> <p>Методика обучения технике отталкивания при прыжке в высоту любым способом.</p> <p>Методика обучения ритму разбега в сочетании с отталкиванием при прыжке в высоту любым способом.</p> <p>Методика обучения технике перехода через планку и приземлению при прыжке в высоту любым способом.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в целом.</p> <p>Средства и методы для обучения технике прыжка в высоту любым способом.</p>		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>12</b>	<b>2</b>
	<p>Комплекс ОФП для прыжков в высоту</p> <p>Комплекс СФП для прыжков в высоту</p> <p>Анализ техники прыжков в высоту различными способами.</p> <p>Презентация на тему «Прыжки в высоту», различными способами по фазам.</p>		
<b>Тема 2. Прыжки в длину</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>28</b>	<b>2</b>
	<p>Способ «согнув ноги».</p> <p>Способ «ножницы».</p> <p>Способ «прогнувшись».</p> <p>Методика обучения технике толчка.</p> <p>Методика обучения технике сочетания разбега с толчком.</p> <p>Методика обучения технике движениям в полете.</p> <p>Методика обучения технике приземления.</p> <p>Методика обучения технике прыжка в длину в целом любым способом.</p> <p>Средства и методы для обучения технике прыжка в длину любым способом.</p> <p>Основы техники тройного прыжка.</p> <p>Средства и методы для обучения тройному прыжку.</p>		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>12</b>	<b>2</b>
	<p>Комплекс ОФП для прыжков в длину</p> <p>Комплекс СФП для прыжков в длину</p> <p>Презентация на тему «Прыжки в длину», различными способами по фазам.</p>		
<b>Раздел 3. Метания, толкания</b>			
<b>Тема 1. Толкание</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>26</b>	<b>2</b>

<b>ядра</b>	Методика обучения держанию снаряда и толкание его с места. Методика обучения технике толчкообразного разбега. Методика обучения толкания в целом. Средства и методы для обучения технике толкания ядра. Основы техники метания копья. Средства и методы для обучения технике метания копья. Методика обучения технике метания гранаты. Средства и методы для обучения технике метания гранаты. Методика обучения технике метания малого мяча. Средства и методы для обучения технике метания малого мяча.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>3</b>
	Комплекс ОФП и СФП для техники толкания ядра.	<b>10</b>	
<b>Раздел 4. Виды подготовки</b>			
<b>Тема1. Физическая подготовка (ОФП, СФП)</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>	<b>2</b>
	Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. Средства и методы для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.		
<b>Тема 2. Тактическая подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
	Цели, задачи, способы борьбы на соревнованиях.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
	Составить план действий соревновательной борьбы для участия в соревнованиях по легкой атлетике различного характера.		
<b>Тема 3. Морально - волевая подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
	Воспитание морально - волевых качеств при выполнении технических действий (трудолюбия, дисциплинированности, упорства).		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>4</b>	<b>2</b>

	Реферат на тему: «Морально-волевые качества их роль и значение в спорте».		
<b>Раздел 5. Теоретический обзор</b>			
<b>Тема 1. Исторический обзор развития легкой атлетики</b>	<b>Лекционные занятия.</b>	<b>11</b>	<b>2</b>
	Лекция №1. Становление легкой атлетики как вида спорта. Лекция №2. Классификация, общая характеристика легкоатлетических упражнений. Лекция №3. Основы техники ходьбы, бега. Лекция №4. Основы техники прыжков, метаний. Лекция №5. Методика обучения технике легкоатлетических упражнений.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>8</b>	<b>3</b>
	Реферат на тему: «Становление и развитие отдельных видов спорта» по выбору. Правила судейства и механика судейства по выбору. Презентация на тему : «Выдающиеся легкоатлеты мира», «Олимпийские рекордсмены».		
	Всего:	294	

### 3. Условия реализации дисциплины

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

Реализация дисциплины требует наличия:

Универсального спортивного зала оснащенный следующим оборудованием: ферма баскетбольная, кольца баскетбольные, ворота мини-футбольные, сетка волейбольная, гимнастический мат, скамейка гимнастическая, теннисный стол, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мячи резиновый надувной гимнастический, степ-платформа, обруч, скакалка спортивная.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий оснащен следующим оборудованием: стартовые колодки, измерительная рамка для прыжков в длину, указатели места начала разбега, разравниватель песка, барьеры, эстафетные палочки, судейские флажки, секундомеры, измерительные рулетки, ядра из нержавеющей стали, набивные мячи.

Футбольное поле стадиона оснащено: футбольные ворота, футбольные мячи, конусы.

Тренажерный зал оснащен следующим оборудованием: тренажеры, велотренажер, гантели, гири, штанга, турник.

### 3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий: основной и дополнительной литературы, интернет-ресурсов.

Основная литература:

1. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний в вопросах и ответах: учебное пособие / Е.П. Врублевский. — 2-е изд., испр. и дополн. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 240 с. — ISBN 978-5-9907240-3-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97453>. Дата обращения к изданиям с 01.04.2020 по 25.05.2020.

Дополнительная литература:

2. Зеличенко, В.Б. Легкая атлетика. Энциклопедия: энциклопедия: в 2 томах / В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах. — Москва: Спорт-Человек, [б.г.]. — Том 1: А-Н — 2012. — 708 с. — ISBN 978-5-904885-80-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97556>. Дата обращения к электронным изданиям с 01.04.2020 по 25.05.2020.

3. Озолин, Э.С. Спринтерский бег / Э.С. Озолин. — Москва: Спорт-Человек, 2010. — 176 с. — ISBN 978-5-904885-13-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97608>. Дата обращения к электронным изданиям с 01.04.2020 по 25.05.2020.

#### Интернет-ресурсы:

1. Лань - <https://e.lanbook.com/>
2. Знаниум - <https://znanium.com/>
3. IPR BOOKS - <http://www.iprbookshop.ru/>
4. Библиотека ТюмГУ - <https://library.utmn.ru/>

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:** *Платформа* для электронного обучения Microsoft Teams.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (усвоение умений и знаний)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Уметь:</b>	
находить и использовать методическую литературу и др. источники информации, необходимой для подготовки к урокам физической культуры;	Тестирование
использовать различные методы и формы организации учебных занятий по физической культуре, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности обучающихся; использовать различные методы и приемы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств;	Контрольная работа
подбирать, готовить к занятию и использовать спортивное оборудование и инвентарь; применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности на занятиях;	Тестирование
устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с обучающимися; проводить педагогический контроль на занятиях; оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся на уроке, выставлять отметки; оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся на уроке, выставлять отметки; осуществлять самоанализ и самоконтроль при проведении уроков; анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения предмету, корректировать и совершенствовать их;	Контрольная работа
<b>Знать:</b>	
место и значение предмета «Физическая культура» в общем образовании; основные концепции физического воспитания (физкультурного образования) школьников; требования образовательного стандарта и программы учебного предмета «Физическая культура»; требования к современному уроку физической культуры; логику планирования при обучении предмету «Физическая культура»;	Контрольная работа
содержание, методы, приемы, средства и формы организации деятельности, обучающихся на уроках физической культуры, логику и критерии их выбора;	Контрольная работа
приемы, способы страховки и само страховки;	Опрос
логику анализ урока физической культуры; методы и методики педагогического контроля на уроке физической культуры; основы оценочной деятельности учителя на уроке физической	Опрос

культуры, критерии выставления отметок и виды учета успеваемости учащихся на уроках физической культуры;	
формы и методы взаимодействия с родителями или лицами, их заменяющими, как субъектами образовательного процесса;	Тестирование
виды учебной документации, требования к ее ведению и оформлению.	Контрольная работа
<b>практический опыт:</b>	
анализа учебно-тематических планов и процесса обучения физической культуре, разработки предложений по его совершенствованию;	Контрольная работа
определения цели и задач, планирования и проведения, учебных занятий по физической культуре;	Написание конспектов на основе планирования
проведения диагностики физической подготовленности обучающихся;	Заполнение протоколов
применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;	Опрос
наблюдения, анализа и самоанализа уроков, обсуждения отдельных уроков в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции; ведения учебной документации;	Оценка деятельности методистом