

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Романчук Иван Сергеевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 23.11.2022 17:53:33

Уникальный программный ключ:

e68634da050325a9234284dd96b4f0f8b288e139

ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»

Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)

Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДЕНО

Заместителем директора филиала

Шитиковым П.М.

РАЗРАБОТЧИК

Волкова О.А.

**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, 2022

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 ТюмГУ: «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания (легкая атлетика)». [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.utmn.ru/sveden/education/#>

© Тобольский педагогический институт им. Д.И.Менделеева (филиал) Тюменского государственного университета, 2022

© Волкова Ольга Анатольевна, 2022

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**:

- 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;

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

- планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам физкультурно - спортивной деятельности (гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм, плаванию, подвижным играм, лыжному спорту, туризму) 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 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: 3-8;

Максимальной учебной нагрузки обучающегося **298** часов, в том числе:
практические занятия: **190** часов,
самостоятельная работа: **82** часа.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной нагрузки	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	298
Обязательная аудиторная нагрузка(всего)	190
В том числе:	
Практические занятия	190
Самостоятельная работа(всего)	82
<i>Форма промежуточной аттестации по дисциплине - экзамен в 8 семестре</i>	

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
Раздел 1. Бег и его разновидности			
Тема 1. Основы техники ходьбы	Практические занятия	8	2
	Техника спортивной ходьбы. Методика обучения технике спортивной ходьбы. Средства и методы для обучения технике спортивной ходьбы.		
	Самостоятельная работа	8	2
	Разработать комплекс упражнений на разучивание техники спортивной ходьбы. Разработать комплекс ОФП для спортивной ходьбы.		
Тема 2. Техника бега на короткие дистанции	Практические занятия	28	2
	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.		
	Самостоятельная работа	8	2
	Подготовить презентацию на тему «Низкий старт». Сделать сравнительный анализ техники бега на 100 и 200 метров.		
Тема 3. Техника бега по пересеченной местности (кросс)	Практические занятия	8	2
	Методика обучения технике кроссового бега. Средства и методы для обучения кроссовому бегу.		
	Самостоятельная работа	2	3
	Составить комплекс упражнений на развитие выносливости.		
Тема 4. Марафонский бег	Практические занятия	2	2
	Основы техники марафонского бега. Средства и методы для обучения марафонскому бегу.		
	Самостоятельная работа	2	2
	Подготовить реферат на тему: «История марафонского бега и тенденции его развития».		
Тема 5. Эстафетный бег	Практические занятия	22	2
	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.		
	Самостоятельная работа	6	2
	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.).		
Тема 6. Барьерный бег	Практические занятия	6	2
	Основы техники барьерного бега (110 м, 400 м.). Средства и методы для обучения барьерному бегу. Методика обучения технике барьерного бега (100 м, 400 м.).		
	Самостоятельная работа	6	2
	Комплекс упражнений для обучения технике барьерного бега. Реферат на тему: «Особенности техники барьерного бега».		
Раздел 2. Прыжки и их разновидности			
Тема 1. Прыжки в высоту	Практические занятия	20	2
	Способ «фосбюри-флоп». Способ «перешагивание». Способ «перекат». Способ «волна». Способ «перекидной». Методика обучения технике разбега при прыжке в высоту любым способом. Методика обучения технике отталкивания при прыжке в высоту любым способом. Методика обучения ритму разбега в сочетании с отталкиванием при прыжке в высоту любым способом. Методика обучения технике перехода через планку и приземлению при прыжке в высоту любым способом. Совершенствование техники прыжка в целом. Средства и методы для обучения технике прыжка в высоту любым способом.		
	Самостоятельная работа	12	2
	Комплекс ОФП для прыжков в высоту Комплекс СФП для прыжков в высоту Анализ техники прыжков в высоту различными способами. Презентация на тему «Прыжки в высоту», различными способами по фазам.		
Тема 2. Прыжки в длину	Практические занятия	28	2
	Способ «согнув ноги». Способ «ножницы». Способ «прогнувшись». Методика обучения технике толчка. Методика обучения технике сочетания разбега с толчком. Методика обучения технике движениям в полете. Методика обучения технике приземления. Методика обучения технике прыжка в длину в целом любым способом. Средства и методы для обучения технике прыжка в длину любым способом. Основы техники тройного прыжка. Средства и методы для обучения тройному прыжку.		
	Самостоятельная работа	12	2

	Комплекс ОФП для прыжков в длину Комплекс СФП для прыжков в длину Презентация на тему «Прыжки в длину», различными способами по фазам.		
Раздел 3. Метания, толкания			
Тема 1. Толкание ядра	Практические занятия	26	2
	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.		
	Самостоятельная работа		3
	Комплекс ОФП и СФП для техники толкания ядра.	10	
Раздел 4. Виды подготовки			
Тема 1. Физическая подготовка (ОФП, СФП)	Практические занятия	16	2
	Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. Средства и методы для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.		
Тема 2. Тактическая подготовка	Практические занятия	6	2
	Цели, задачи, способы борьбы на соревнованиях.		
	Самостоятельная работа	4	2
	Составить план действий соревновательной борьбы для участия в соревнованиях по легкой атлетике различного характера.		
Тема 3. Морально - волевая подготовка	Практические занятия	6	2
	Воспитание морально - волевых качеств при выполнении технических действий (трудолюбия, дисциплинированности, упорства).		
	Самостоятельная работа	12	2
	Реферат на тему: «Морально-волевые качества их роль и значение в спорте». 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 298 часов из них: Практические занятия: 190 часов Самостоятельная работа: 82 часа.			

3. Условия реализации дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины требует наличия:

Спортивный комплекс:

универсальный спортивный зал;

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

Оборудование универсального спортивного зала: стоки волейбольные, сетка волейбольная, щиты баскетбольные, мячи (волейбольные, баскетбольные), плиометрическая тумба.

3.2 Информационное обеспечение обучения

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

Основная литература:

1. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / составители: С. Г. Ермакова, О. Н. Початкова. — Легкая атлетика, Весь срок охраны авторского права. — Электрон. дан. (1 файл). — Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 80 с. — Весь срок охраны авторского права. — Книга находится в премиум-версии IPR SMART. — Текст. — электронный. — <URL:<https://www.iprbookshop.ru/85817.html>>. (дата обращения: 05.09.2022). — Режим доступа: по подписке ТюмГУ.

2. Морозов, В. О. Легкая атлетика: техника и методика тренировки: учебное пособие / В. О. Морозов; науч. ред. А. В. Кирьякова. - 2-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. - 119 с. - ISBN 978-5-9765-4425-3. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1839538> (дата обращения: 05.09.2022). — Режим доступа: по подписке ТюмГУ.

3. Хуббиев, Ш. З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учебное пособие / Ш. З. Хуббиев, С. М. Лукина, Т. Е. Коваль, Л. В. Ярчиковская. — Санкт-Петербург: Изд-во Санкт-Петербургского университета, 2018. — 272 с. - ISBN 978-5-288-05785-4. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1000483> (дата обращения: 05.09.2022). — Режим доступа: по подписке ТюмГУ.

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
Уметь:	
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
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»;	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 культуры, критерии выставления отметок и виды учета успеваемости учащихся на уроках физической культуры;	Опрос
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
практический опыт:	
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