



КГБПОУ «Славгородский педагогический колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Легкая атлетика с методикой преподавания

Славгород 2017

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

Организация-разработчик: КГБПОУ «Славгородский педагогический колледж».

Разработчик:

Кравченко Алексей Александрович, преподаватель физической культуры, КГБПОУ «Славгородский педагогический колледж».

Рекомендована предметно-цикловой комиссией физического воспитания и ОБЖ.

Заключение (решение): протокол заседания предметно-цикловой комиссии
№ 8 от «31»августа 2017 г.

Председатель пцк



/Возлев А.А./

Заместитель директора

по учебной работе



/Никитина М.Д./

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Легкая атлетика с методикой преподавания

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 «Физическая культура».

Рабочая программа **легкая атлетика с методикой преподавания** может быть использована в области профессиональной деятельности выпускников: физическое воспитание детей, подростков и молодежи в процессе реализации основных общеобразовательных программ и организации физкультурно-спортивной деятельности в учреждениях общего образования, довузовского профессионального образования, дополнительного образования, отдыха и оздоровления детей.

Данная программа может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке учителей в сфере физической культуры при наличии среднего (полного общего образования).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки профессиональной деятельности входит в блок общепрофессиональных дисциплин профессионального цикла.

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

В результате освоения 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 соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;

В результате освоения 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;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 385_часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 241 часа;

самостоятельной работы обучающегося 144 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

		Вид учебной работы	Объем часов		Уровень освоения
Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов, курсовая работ (проект)	385	Объем часов	
1		Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	241	3	4
Раздел 1. Основы легкой атлетики как вида спорта		в том числе:			Ознакомительный
		лабораторные занятия	-	60	
		практические занятия	203		
Тема 1.1. Структура и содержание предмета легкая атлетика		Содержание учебного материала		2	
		контрольные работы			
	1.	История и этапы развития легкой атлетики в РФ			
		курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-		
	2.	Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.			
		Самостоятельная работа обучающегося (всего)	144		
	3.	Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.			
Тема 1.2. Планирование образовательной деятельности по легкой атлетике.		Содержание учебного материала			
		итоговая аттестация в форме экзамена – экзамен, зачет, дифзачет			
	1.	Изучение учебного плана, программ по физической культуре и поурочного планирования.		3	
	2.	План-конспект урока легкой атлетики и методика его составления.			
	3.	Оценка успеваемости учащихся.			
		Практические занятия		11	
		- Составление плана конспекта по легкой атлетике и проведение занятий по заданию преподавателя.			
		Самостоятельная работа студентов		10	
		- Изучение особенностей оценивания успеваемости на уроках легкой атлетики в школе.			
Тема 1.3. Методика обучения технике легкоатлетических видов.		Содержание учебного материала		2	Репродуктивный Продуктивный
	1.	Методика обучения легкоатлетических видов			
	2.	Общие закономерности обучения технике легкоатлетических упражнений.			
	3.	Урок – основная форма проведения занятий по легкой атлетике в школе. Типы уроков. Структура урока легкой атлетики. Задачи частей урока.			
		Практические занятия		12	Ознакомительный
		- Составить и провести фрагмент урока легкой атлетики.			
Тема 1.4.		Самостоятельная работа студентов		4	Ознакомительный
		- Отобрать и систематизировать легкоатлетические упражнения для различных частей урока			
Тема 1.4.		Содержание учебного материала			Ознакомительный

Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике.	1.	Виды и характер соревнований по легкой атлетике.	2	продуктивный репродуктивный
	2.	Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике.		
	3.	Правила соревнований по легкой атлетике.		
	Практические занятия - Организация и судейство соревнований.		7	
	Самостоятельная работа студентов - Правила соревнований по бегу и ходьбе. - Правила соревнований по прыжкам и метаниям. - Правила соревнований по многоборью. - Правила проведения соревнований в помещениях. - Документация при планировании и организации соревнований.		3	
Раздел 2. Техника легкоатлетических видов спорта.			181	
Тема 2.1. Классификация техники движений.	Содержание учебного материала		2	Репродуктивный
	1.	Основы техники движений, фазы, структуры.		
	Самостоятельная работа студентов. - конспектирование правил построения техники движений.		2	
Тема 2.2. Техника и методика обучения спортивной ходьбе и бега.	Содержание учебного материала		6	Репродуктивный
	1.	Техника и методика обучения спортивной ходьбе		
	2.	Техника и методика обучения бега на короткие дистанции.		
	3.	Техника и методика обучения бега на средние и длинные дистанции.		
	4.	Техника и методика обучения эстафетного бега.		
	Практические занятия <i>Спортивная ходьба.</i> Создание представления о технике спортивной ходьбы. -Обучение движению ног в сочетании с движениями таза. -Обучение движению рук и рациональному положению туловища. -Обучение технике спортивной ходьбы в целом. -Обучение особенностям техники спортивной ходьбы по пересеченной местности. -Совершенствование техники спортивной ходьбы. <i>Бег на короткие дистанции.</i> -Создание у занимающихся представления о рациональной технике бега. -Обучение технике бега по прямой.		2	
			10	

	-Обучение технике бега по повороту. -Обучение низкому старту и стартовому разгону. -Обучение низкому старту на повороте. -Обучение финишному броску. -Совершенствование техники бега в целом. <i>Бег на средние и длинные дистанции.</i> -Создание у занимающихся представления о технике бега на средние и длинные дистанции. -Обучение основным элементам техники бегового шага. -Обучение технике бега маховым шагом. -Обучение технике бега по повороту. -Обучение технике высокого старта и финиширования. -Совершенствование техники бега в целом. <i>Эстафетный бег.</i> -Ознакомление с техникой передачи эстафетной палочки и с правилами соревнований. -Обучение передачи и приему эстафетной палочки. -Обучение бегу на первом этапе, старту с эстафетной палочкой и старту остальных бегунов команды. -Обучение технике передачи и приема эстафетной палочки в беге с различной скоростью. -Обучение технике эстафетного бега в целом.		12	Репродуктивный
	Самостоятельная работа студентов. - Особенности кроссового бега. - Техника бега с препятствиями. - Подобрать специальные упражнения бегуна на короткие дистанции. Составить их описание, рассчитать дозировку для разных групп занимающихся.		16	
	Самостоятельная работа студентов. - Особенности кроссового бега. - Техника бега с препятствиями. - Подобрать специальные упражнения бегуна на короткие дистанции. Составить их описание, рассчитать дозировку для разных групп занимающихся.		18	
	Содержание учебного материала		4	
	1. Основы техники прыжков. 2. Техника и методика обучения прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». 3. Техника и методика обучения прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание».			
Тема 2.3. Техника и методика обучения легкоатлетическим прыжкам.	Практические занятия <i>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</i> -Создание правильного представления о технике прыжка в длину способом «согнув ноги». -Обучение технике отталкивания.		13	Репродуктивный

Тема 2.4. Техника и методы обучения легкоатлетическим метаниям.	-Обучение сочетания разбега с отталкиванием. -Обучение технике в полете. -Обучение технике приземления. -Уточнение длины полного разбега и обучение технике прыжка в целом. <i>Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».</i> Создание правильного представления о технике прыжка в высоту способом «перешагивание». -Обучение технике «отталкивания». -Обучение ритму разбега в сочетании с отталкиванием. -Обучение технике перехода через планку и приземлению. 1. Совершенствование техники прыжка в целом.		12	Репродуктивный
	Самостоятельная работа студентов. - Техника прыжков с места. - Подобрать и записать упражнения для воспитания специальных физических качеств, необходимых для прыгуна с разбега.		30	
	Содержание учебного материала		4	
	1.	Основы техники метаний.		
	2.	Техника и методика обучения метанию мяча(гранаты) с разбега.		
	Практические занятия -Создание правильного представления о технике метания малого мяча. -Обучение технике и методике метания мяча с 4-х бросковых шагов. -Обучение технике и методике метания малого мяча с места. -Обучение технике и методике метания малого мяча с предварительного разбега. -Обучение технике и методике метания малого мяча с полного разбега. -Совершенствование техники и методики обучения метания мяча в целом.		25	
	Самостоятельная работа студентов. - Техника толкания ядра. - Ошибки, возникающие при первоначальном обучении и методика их устранения.		17	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивные сооружения закрытые и на открытом воздухе, отвечающие необходимым требованиям; оборудование и инвентарь высокого качества; экипировка обучающихся для тренировочных занятий и участия в соревнованиях; классы для специализированных занятий, оборудованные соответствующими техническими средствами и аппаратурой; лаборатории, исследовательские стенды и др.; доступ к различным сетевым источникам информации, библиотечным фондам, мультимедийные, аудио-, видеоматериалы.

Оборудование учебного кабинета: инвентарь для занятий легкой атлетике.

Технические средства обучения: компьютерная техника, мультимедийное оборудование.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

1. Альтшуллер Г.С. Творчество как точная наука. — М., 1979.
2. Бондарчук А. П. Тренировка легкоатлета. — Киев, 1986.
3. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. — М., 1985.
4. Зелинченко В.Б., Никитушкин В. Г. Критерии отбора в легкой атлетике. - М., 2000.
5. Куликов А.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье. — М., 1995.
6. Легкая атлетика/А. Н.Макаров, В.З.Сирус, В.П.Теннов. — М., 1987.
7. Легкая атлетика / Под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. - М., 1989.
8. Легкая атлетика в школе / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — М., 1993.
9. Матвеев Л. П. Общая теория спорта. — М., 1997.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. — Киев, 1999.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. — М., 2002.
12. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки. — Киев, 1984.

13. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев, 1997.
14. Сахновский К. П. Подготовка спортивного резерва. — Киев, 1990.
15. Селуянов В.Н., Сарсания С. К. Пути повышения спортивной работоспособности: Методические рекомендации. — М., 1987.
16. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф. П.Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н.Шустина. - М., 1995.
17. Теория и методика спорта / Под ред. Л.П.Матвеева. — М., 1992.
18. Тер-Ованесян И. А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. — М., 2000.
19. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта. — М., 1987.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

Первое сентября, Спорт в школе <http://spo.1september.ru/index.php?year=2010&num=20>
Российский образовательный федеральный портал [http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=viewlink&cid=299&min=30&orderby=titleA&show=10&fids\[\]=2658](http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=viewlink&cid=299&min=30&orderby=titleA&show=10&fids[]=2658)

Издательство Школьная пресса http://www.schoolpress.ru/products/magazines/index.php?SECTION_ID=49

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
<http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/>

Интернет ресурсы по физической культуре <http://nosdrin.21416s15.edusite.ru/p28aa1.html>

После каждого наименования печатного издания обязательно указываются издательство и год издания (в соответствии с ГОСТом). При составлении учитывается наличие результатов экспертизы учебных изданий в соответствии с порядком, установленным Минобрнауки России.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь планировать, проводить и анализировать занятия по спортивным играм	Демонстрация фрагмента урока, урока; публичная защита конспекта урока; (презентаций) и планов работы Выполнения анализа и самоанализа проведенного занятия
выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности	Оценка техники выполнения двигательного действия при выполнении контрольных нормативов
использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	
применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений	Анализ и наблюдения практической деятельности студента
обучать двигательным действиям изученных технических приемов	Анализ и наблюдения за практической деятельностью студента в процессе обучения двигательным действиям
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	Анализ и наблюдения использования инвентаря и оборудования в практической деятельности студента
знать историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	Оценка результата написания эссе; Публичная защита докладов и рефератов по избранным видам спорта
терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	Анализ составления терминологического словаря; Анализ тестирования по терминологии
технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	Результаты выполнения учебных карт значимых двигательных действий; Составления и анализ конспектов занятий по спортивным играм

содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным спортивным играм	Составления и анализ документов планирования в школе по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности; Наблюдения и анализ за практической деятельностью студента; Результаты тестирования
методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	Анализ составления конспекта урока; Результаты качества заполнения обучающих карт
особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности	Составления и анализ конспекта урока; Наблюдения и анализ за практической деятельностью; Анализ содержания выполненных рефератов; Результаты выполняемых тестов и контрольных работ
основы судейства по изученным базовым видам спорта	Анализ судейства соревнований; Организация и проведения соревнований
разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;\	Анализ демонстраций презентации; Публичное выступления с докладами и рефератами
технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю	Анализ результатов тестирования; Анализ содержания докладов и рефератов

Лист актуализации программы учебной дисциплины

№ п/п	Актуализированный раздел программы, МДК	№ протокола заседания ПЦК, дата	Подпись председателя ПЦК