

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А.БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор института СПО
М.А. Харламова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.13 Легкая атлетика

49.02.01.Физическая культура

Углубленный уровень подготовки

Форма обучения: **очная**

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «11» августа 2014 г. № 976

Место дисциплины в структуре ППССЗ СПО: учебная дисциплина ОП. 13 «Легкая атлетика» входит в перечень дисциплин профессионального цикла (П), общепрофессиональных дисциплин (ОП).

Рабочая программа разработана на кафедре теории и методики физического воспитания

Разработчики рабочей программы:
Лавриненко В.И., преподаватель института СПО

Рецензент:
Карасева Е.Н., к.п.н., доцент

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.13 Легкая атлетика

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 *Физическая культура*

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по смежным специальностям.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Шифр дисциплины по учебному плану: ОП.13

Дисциплина относится к обязательным дисциплинам профессиональной подготовки учебного плана по специальности СПО 49.02.01 *Физическая культура*, изучается в 4 семестре.

Для освоения дисциплины «Легкая атлетика» необходим комплекс знаний, умений, навыков, способов деятельности и установок, полученных и сформированных у студентов в ходе изучения дисциплин профессионального цикла.

Освоение данной дисциплины в качестве предшествующей необходимо при изучении дисциплины ОП 07 «Теория и история физической культуры», а также учебных и производственных практик и других дисциплин профессионального цикла.

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций: ОК 1 – ОК-12; ПК-1.1 – ПК-1.8; ПК-2.1 – ПК-2.6; ПК-3.1 – ПК-3.5.

1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения содержания дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- находить и использовать информацию, необходимую для подготовки к занятиям;

- определять цели и задачи занятий в избранной области деятельности;
- разрабатывать планы, конспекты, сценарии занятий с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, специфики области дополнительного образования детей;
- педагогически обоснованно выбирать и реализовывать разные формы, методы, приемы обучения и воспитания при работе с одновозрастными(или) разновозрастным объединением детей по интересам в избранной области деятельности, в том числе с учетом возрастных, индивидуальных и личностных особенностей обучающихся и группы детей;
- демонстрировать способы, приемы деятельности в избранной области деятельности;
- стимулировать познавательную активность на занятии, создавать условия для развития мотивации детей к избранной области деятельности;
- создавать на занятии условия для самопознания и самосовершенствования;
- выявлять и поддерживать одаренных в избранной области детей и детей;
- работать с детьми, имеющими отклонения в развитии, девиантное поведение;
- проводить педагогическое наблюдение за занимающимися;
- устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с детьми и родителями (лицами, их заменяющими);
- взаимодействовать с участниками образовательного процесса и родителями (лицами, их заменяющими);
- использовать ИКТ и технические средства обучения в образовательном процессе;
- контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности занимающихся, результаты освоения программы учебной дисциплины;
- осуществлять самоанализ, самоконтроль при проведении занятий, корректировать цели, содержание, методы и средства обучения по ходу и результатам их проведения;
- анализировать занятия в избранной области деятельности;
- осуществлять дополнительное образование детей в избранной области деятельности на общекультурном, углубленном, профессионально-ориентированном уровнях;
- вести учебную документацию;

знать:

- технологические основы деятельности в избранной деятельности;
- психолого-педагогические основы проведения занятий с детьми по программам в избранной области деятельности;
- особенности дополнительного образования детей в избранной области деятельности;
- теоретические основы и методику планирования занятий в

избранной области деятельности;

- принципы отбора и структурирования содержания дополнительного образования детей в избранной области деятельности;
- методы, методики и технологии организации деятельности детей в избранной области деятельности;
- основы комплектования, виды и функции одновозрастного и (или) разновозрастного объединения детей по интересам в избранной области деятельности;
- способы активизации учебно-познавательной деятельности детей разного возраста, педагогические условия развития мотивации к избранной области деятельности;
- педагогические и методические основы развития творческой индивидуальности личности в избранной области деятельности;
- специфику работы с детьми разного возраста, одаренными детьми и детьми с ограниченными возможностями, девиантным поведением;
- основные виды технических средств обучения, ИКТ и их применение в образовательном процессе;
- инструментарий и методы контроля качества процесса и результатов в избранной области деятельности;
- педагогические и гигиенические требования к организации обучения избранному виду деятельности;
- логику анализа занятий;
- методику бизнес-планирования, основы взаимодействия с социальными партнерами по вопросам организации в избранной области деятельности;
- виды документации, требования к ее оформлению.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ОПОП СПО по данной специальности:

а) общих (ОК):

ОК1 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 коллегами и социальными партнерами.

ОК 7 Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием

на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

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 и смены технологий.

ОК10 Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

б) профессиональных (ПК):

ПК1.1 Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2 Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3 Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5 Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6 Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7 Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8 Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

ПК 2.1 Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2 Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3 Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4 Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5 Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6 Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.1 Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-

тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.2 Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

ПК 3.3 Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4 Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.5 Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 75 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 35 часов;

самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

Для проверки знаний в текущих семестрах предусмотрено выставление итоговых оценок, экзамен.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	75
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	35
в том числе:	
лекционные занятия	
практические занятия	35
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
в том числе:	
Реферат, домашнее задание	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (4 семестр)</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.13 Легкая атлетика

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Методика обучения базовым техническим элементам отдельных видов легкоатлетических упражнений		75	
Тема 1. Методика обучения базовым техническим элементам отдельных видов легкоатлетических упражнений	Практические занятия	35	
	1 Спортивная ходьба. Анализ техники спортивной ходьбы.	3	2,3
	2 Бег. Анализ техники бега на короткие дистанции.	3	2,3
	3 Бег. Анализ техники бега на средние дистанции.	3	2,3
	4 Бег. Анализ техники бега на длинные дистанции.	3	2,3
	5 Прыжки. Анализ техники выполнения прыжка в длину.	4	2,3
	6 Прыжки. Анализ техники выполнения тройного прыжка.	3	2,3
	7 Прыжки. Анализ техники выполнения прыжка в высоту.	4	2,3
	8 Метание. Анализ техники метания предметов: малый мяч.	3	2,3
	9 Метание. Анализ техники метания предметов: граната.	3	2,3
	10 Метание. Анализ техники метания предметов: копьё.	3	2,3
	11 Толкание ядра. Анализ техники толкания ядра.	3	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся	40	
	1 Анализ техники спортивной ходьбы и методика обучения.	8	
	2 Бег. Анализ техники бега на разные дистанции. Методика обучения технике бега на короткие, средние и длинные дистанции	8	
	3 Прыжки и их разновидности. Анализ техники выполнения прыжков. Методика обучения технике прыжков.	8	
	4 Метание. Анализ техники метания различных предметов. Методика обучения технике метания предметов.	8	
	5 Анализ техники толкания ядра. Методика обучения технике толкания ядра.	8	

Примерная тематика курсовой работы: не предусмотрено		
Диф зачет 4 семестр		
Всего:	75	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета теории и методики физического воспитания (учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации)

Оборудование:

Ноутбук преподавателя HP15DB0098UR

Набор демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации по дисциплине.

Программа предусматривает применение технологий электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Барчуков, И. С. Физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / под общей ред. Н. Н. Маликова. - 7-е издание. – М.: Академия, 2013. - 528 с.

2. Жилкин, А. И. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 7-е изд. – М.: Академия, 2015. – 463 с.

Дополнительные источники:

1. Исаева Е.Б., Шахов А.А. История лёгкой атлетики города Ельца: монография – Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2013. – 121 с.: ил.

2. Локтев, С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: практическое руководство для тренера / С. А. Локтев. - Москва: Советский спорт, 2007. – 402 с.

3. Правила судейства соревнований по легкой атлетике. - Москва, Terra-спорт, 2012.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.

2. <http://sportinst.elsu.ru/>

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 по учебной дисциплине	Формируемые компетенции	Оценочные средства по дисциплине
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - находить и использовать информацию, необходимую для подготовки к занятиям; - определять цели и задачи занятий в избранной области деятельности; - разрабатывать планы, конспекты, сценарии занятий с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, специфики области дополнительного образования детей; - педагогически обоснованно выбирать и реализовывать разные формы, методы, приемы обучения и воспитания при работе с одновозрастным и (или) разновозрастным объединением детей по интересам в избранной области деятельности, в том числе с учетом возрастных, индивидуальных и личностных особенностей обучающихся и группы детей; - демонстрировать способы, приемы деятельности в избранной области деятельности; - стимулировать познавательную активность на занятии, создавать условия для развития мотивации детей к избранной области деятельности; - создавать на занятии условия для самопознания и самосовершенствования; - выявлять и поддерживать одаренных в избранной области детей и детей; - работать с детьми, имеющими отклонения в развитии, девиантное поведение; - проводить педагогическое наблюдение за занимающимися; - устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с детьми и родителями (лицами, их заменяющими); - взаимодействовать с участниками образовательного процесса и родителями (лицами, их 	<p>ОК 1- ОК 12, ПК 1.1 – ПК 1.8, ПК 2.1 –ПК 2.6, ПК 3.1 – ПК 3.8</p>	<p>Фронтальный опрос. Проверка домашних заданий (рефератов, докладов и др.). Диф.зачет в 4 семестре</p>

<p>заменяющими);</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать ИКТ и технические средства обучения в образовательном процессе; - контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности занимающихся, результаты освоения программы учебной дисциплины; - осуществлять самоанализ, самоконтроль при проведении занятий, корректировать цели, содержание, методы и средства обучения по ходу и результатам их проведения; - анализировать занятия в избранной области деятельности; - осуществлять дополнительное образование детей в избранной области деятельности на общекультурном, углубленном, профессионально-ориентированном уровнях; - вести учебную документацию; 		
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта; - использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического воспитания детей, подростков и молодежи, для организации физкультурно-спортивной деятельности, анализа учебно-тренировочного и соревновательного процесса, повышения интереса к физической культуре и спорту; - правильно использовать терминологию в области физической культуры; - оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки; - находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных проблем, профессионального самообразования и 	<p>ОК 1- ОК 12, ПК 1.1 – ПК 1.8, ПК 2.1 –ПК 2.6, ПК 3.1 – ПК 3.8</p>	<p>Фронтальный опрос. Проверка домашних заданий (рефератов, докладов и др.). Диф.зачет в 4 семестре</p>

саморазвития.		
---------------	--	--