

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Зауральский колледж физической культуры и здоровья»

РАССМОТРЕНО
на заседании цикловой
комиссии
дисциплин
профессионального цикла
Протокол № _____
от _____ 20 г.
Председатель

А.А. Ларин

РЕКОМЕНДОВАНО
на заседании
научно-методического
совета

Протокол № _____
от _____ 20 г.
Председатель

Н.С. Копылова

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № _____
от «__» _____ 20 г.

И.о. директора

С.А. Аксёнов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

УД.13 Избранный вид адаптивного спорта с методикой тренировки
и руководство соревновательной деятельностью спортсменов

код и название учебной дисциплины

общеобразовательного цикла
программы подготовки специалистов среднего звена для специальности:
49.02.02 Адаптивная физическая культура

код и наименование специальности

Рабочая программа дополнительной учебной дисциплины УД.13 Избранный вид адаптивного спорта с методикой тренировки и руководство соревновательной деятельностью спортсменов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования, федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура, рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), примерной программы учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от «21» июля 2015г., регистрационный номер рецензии №383 от «23» июля 2015г. ФГАУ «ФИРО».

Организация-разработчик: ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья».

Разработчики:

1. Карпова О.А. – преподаватель легкой атлетики, преподаватель высшей квалификационной категории, ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья».
2. Богданова И.М. – методист ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья».

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины	4
1.1. Область применения программы учебной дисциплины	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	4
1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины	4
1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины	5
2. Содержание учебной дисциплины	5
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	5
3 Тематический план и содержание учебной дисциплины	6

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

УД.13 Избранный вид адаптивного спорта с методикой тренировки и руководство соревновательной деятельностью спортсменов

код и название учебной дисциплины

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Программа учебной дисциплины УД.13 Избранный вид адаптивного спорта с методикой тренировки и руководство соревновательной деятельностью спортсменов является дополнительной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) по специальности среднего профессионального образования: 49.02.02 Адаптивная физическая культура профиля профессионального образования: гуманитарного.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина является дополнительной дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с гуманитарным профилем профессионального образования.

Программа общеобразовательной дополнительной учебной дисциплины «Избранный вид адаптивного спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов» предназначена для организации и проведения занятий на 2-4 курсах обучения по ПМ.02 Организация и проведение учебно-тренировочных занятий, и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде адаптивного спорта в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура.

Рабочая программа учебной дисциплины УД.13 Избранный вид адаптивного спорта с методикой тренировки и руководство соревновательной деятельностью спортсменов имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами (физическая культура, биология, химия, ОБЖ) и профессиональными дисциплинами (анатомия, физиология с основами биохимии, основы биомеханики, теория и история физической культуры и спорта, гигиенические основы физической культуры и спорта).

Программа реализуется в течение 2 семестров, в количестве 68 часов и включает в себя избранный вид адаптивного спорта: Легкая атлетика.

Изучение учебной дисциплины УД.13 Избранный вид адаптивного спорта с методикой тренировки и руководство соревновательной деятельностью спортсменов завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета (2 семестр) в рамках освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности обучающиеся в ходе освоения учебной дисциплины должны:

иметь практический опыт:

- собственного спортивного совершенствования в тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта;

уметь:

- показывать изучаемые двигательные действия в тренировочной и соревновательной деятельности по избранному виду спорта;

- применять приёмы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности на занятиях;

- оценивать процесс и результаты тренировочной и соревновательной деятельности;

- составлять и проводить комплексы ОРУ и специальных упражнений по избранному виду спорта;

знать:

- историю избранного вида спорта, технику двигательных действий в избранном виде спорта;

- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки в избранном виде спорта теоретические основы и особенности физической и технической, подготовки в избранном виде адаптивного спорта;

- структуру и содержание спортивной тренировки в избранном виде спорта, нагрузки в спорте и их влияние на организм спортсменов; утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов;

- содержание и формы спортивной тренировки в избранном виде спорта, основные и вспомогательные упражнения, структуру тренировочного занятия в зависимости от вида подготовки.

- приёмы, способы страховки и само страховки.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 102 часа, в том числе:

– обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 68 часов;

– самостоятельная работа обучающегося 34 часа.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	102
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	68
в том числе:	
практические занятия	56
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	34
в том числе:	
составление комплексов упражнений	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта – 1, 2 семестры</i>	

3. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Избранный вид адаптивного спорта с методикой тренировки и руководство соревновательной деятельностью спортсменов – ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
Раздел ПМ 1. Организация и планирование учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике.	<u>2019-2020 учебный год</u>	102		
	<i>I семестр – 30 часов</i>			
Тема 1.1. Теоретические основы построения процесса спортивной тренировки по легкой атлетике.	Содержание	15	1	
	1	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания. История возникновения и развития легкой атлетики в мире, России, Курганской области, г. Шадринске.	2	
	2	Сущность, цель, задачи, функции спортивной тренировки по легкой атлетике. Основы теории обучения видам легкой атлетики: характеристика обучения, задачи (образовательная, воспитательная, оздоровительная), принципы обучения, методы обучения. Формирование двигательных умений, навыков и качеств в процессе обучения (двигательное умение, двигательный навык, суперумение).	2	
	3	Теоретические основы и особенности физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки по легкой атлетике. Методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в видах легкой атлетики.	2	
	4	Структура и содержание спортивной тренировки в лёгкой атлетике: нагрузки в спорте и их влияние на организм спортсменов; утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов. Методика проведения спортивных тренировок разных возрастных групп (начальной подготовки и учебно-тренировочных, спортивного совершенствования).	4	
	Самостоятельная работа обучающегося: <ul style="list-style-type: none"> • Подготовка сообщений, рефератов, презентаций по следующим темам: «Знаменитые российские Олимпийские чемпионы по легкой атлетике», «Знаменитые легкоатлеты Курганской области», «Современные рекорды в легкой атлетике», «Знаменитые зарубежные рекордсмены-легкоатлеты», «Знаменитые русские рекордсмены-легкоатлеты». • Составление схемы: «Задачи спортивной тренировки по легкой атлетике». 	5		

	<ul style="list-style-type: none"> Подготовка и защита презентаций по следующим темам: «Физическая подготовка легкоатлетов», «Техническая подготовка легкоатлетов», «Тактическая подготовка легкоатлетов», «Психологическая подготовка легкоатлетов», «Интегральная подготовка легкоатлетов». 			
Тема 1.2. Физическая подготовка на учебно-тренировочных занятиях по легкой атлетике.	Практические занятия		21	2
	1	Общая физическая подготовка легкоатлета: общеразвивающие и специальные упражнения легкоатлета. Развитие основных физических качеств. Повышение уровня общей физической подготовленности: укрепление органов и систем организма, повышение их функциональных возможностей, исправление дефектов телосложения и осанки.	6	
	2	Специальная физическая подготовка легкоатлета. Повышение уровня специальной физической подготовленности. Специальные упражнения, способствующие развитию мышечной силы, быстроты, специальной выносливости, гибкости.	8	
	Самостоятельная работа обучающегося: <ul style="list-style-type: none"> Проработка учебного материала по темам: «Общая физическая подготовка легкоатлета», «Специальная физическая подготовка легкоатлета». Подбор общеразвивающих и специальных физических упражнений для видов легкой атлетики. 		7	
Тема 1.3. Бег на длинные дистанции.	Практические занятия		6	2
	1	Техника бега на длинные дистанции и по пересеченной местности. Движения ног, рук и плечевого пояса при беге на длинные дистанции и по пересеченной местности. Совершенствование техники бега на длинные дистанции и по пересеченной местности.	4	
	Самостоятельная работа обучающегося: <ul style="list-style-type: none"> Проработка учебного материала по темам: «Техника бега на длинные дистанции», «Техника бега по пересеченной местности». Подбор упражнений для обучения технике бега по прямой, по повороту, старта и стартового ускорения, финиширования на длинные дистанции. Подбор упражнений для обучения технике бега по прямой, по повороту, старта и стартового ускорения, финиширования по пересеченной местности. 		2	
	Дифференцированный зачёт.		2	
	Самостоятельная работа обучающегося: <ul style="list-style-type: none"> Подготовиться к дифференцированному зачету по вопросам. 		1	
II семестр – 38 часов				
Тема 1.4. Организация учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике.	Содержание		15	2
	1	Содержание и формы спортивной тренировки по легкой атлетике. Основные упражнения (по технике и тактике) и вспомогательные упражнения. Структура тренировочного занятия в зависимости от вида подготовки.	2	
	Лабораторные работы		2	
	1	Составление фрагмента учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике.	2	

	Практические занятия	6	
	1 Проведение фрагмента учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике.	6	
	Самостоятельная работа обучающегося: <ul style="list-style-type: none"> • Проработка учебного материала по теме. • Составление комплексов общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами, в ходьбе, парах и др. • Составление комплексов специально-беговых упражнений. • Подбор упражнений на гибкость и растяжку. 	5	
Тема 1.5. Основы техники спортивной ходьбы и бега.	Практические занятия	39	2
	1 Техника спортивной ходьбы. Движение ног и таза при спортивной ходьбе. Движение рук и плечевого пояса при спортивной ходьбе. Техника спортивной ходьбы в целом. Совершенствование техники спортивной ходьбы.	4	
	2 Техника бега на средние дистанции. Техника бега по прямой. Техника бега по повороту (виражу). Техника высокого старта и стартового ускорения. Техника финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учётом индивидуальных особенностей занимающихся.	10	
	3 Техника бега на короткие дистанции. Техника бега по прямой и по повороту (виражу). Техника низкого старта и стартового разгона. Техника финиширования. Совершенствование техники бега с учётом индивидуальных особенностей занимающихся.	12	
	Самостоятельная работа обучающегося: <ul style="list-style-type: none"> • Проработка учебного материала по теме. • Подбор упражнений для обучения технике движения ног и таза при спортивной ходьбе • Подбор упражнений для обучения технике движений рук и плечевого пояса при спортивной ходьбе. • Подбор упражнений для обучения технике бега по прямой и по повороту на средние дистанции. • Подбор упражнений для обучения технике старта и стартового ускорения, финиширования на средние дистанции. • Подбор упражнений для совершенствования техники бега на средние дистанции. • Подбор упражнений для обучения технике бега по прямой и по повороту на короткие дистанции. • Подбор упражнений для обучения технике старта и стартового ускорения, финиширования на короткие дистанции. • Подбор упражнений для совершенствования техники бега на короткие дистанции. 	13	
	Дифференцированный зачёт.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося: <ul style="list-style-type: none"> • Подготовиться к дифференцированному зачету по вопросам. 	1	
Итого:		102	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины предполагает наличие учебных кабинетов:

1. Теории и методики избранного вида спорта.

Лаборатории:

1. Физической и функциональной диагностики.

Спортивный комплекс:

1. Универсальный спортивный зал.
2. Спортивный зал (по видам спорта).
3. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Залы:

1. Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет.
2. Актный зал.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. «Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика» под ред. Г.В. Грецова, А.Б. Янковский, Москва: «Академия», 2013.
2. «Легкая атлетика» под руководством А.И. Жилкин, В.С. Кузмин, Е.В. Сидорчук, Москва: «Академия», 2003.
3. Правила соревнований по легкой атлетике на 2018-2019 гг. Международная Ассоциация легкоатлетических федераций.
4. Озолин Н.Г., «Настольная книга тренера: Наука побеждать», Москва: издательство ООО «Издательство Астрель», 2004.
5. Брискин Ю.А., Евсеев С.П., Передерий А.В. «Адаптивный спорт», учебное пособие, 2010.

Дополнительные источники:

1. Теория и методика физического воспитания: Учебник / Под редакцией Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990.
2. Б. Аркадьё. Тренерское наследие М. ФиС 1990.
3. Евсеев С.П. «Теория и организация адаптивной физической культуры», «Издательство «Спорт», 2016.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов вузов, Москва: Академия, 2001.
5. Толмачев Р.А. Адаптивная физическая культура и реабилитация слепых и слабовидящих. - М.: Советский спорт, 2004.

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. https://studopedia.ru/13_168719_legkaya-atletika-v-sisteme-fizicheskogo-voospitaniya-lits-s-ogranichennimi-vozmozhnostyami-zdorovya.html
5. <https://www.grevs.ru/catalog/paralimpiyskie-vidy-sporta/para9/>
6. <https://paralymp.ru/sport/sports/paralimpiyskie-distipliny/legkaya-atletika/>

7. <http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/> - научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»;
8. <http://www.teoriya.ru/> - научный портал «ТЕОРИЯ.РУ»;
9. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/> - научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»;
10. www.wfrf.ru
11. www.iwf.com
12. www.shatoy-sport.ru
13. www.youtube.com
14. www.ftamo.ru