

Департамент образования города Москвы  
Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский городской педагогический университет»  
Институт среднего профессионального образования им. К.Д. Ушинского

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП.14 Основы гимнастики и лёгкой атлетики**

Специальность  
**44.02.02 Преподавание в начальных классах**

Москва  
2022

### 1. Место дисциплины в структуре ОП СПО:

Дисциплина ОП.14 Основы гимнастики и легкой атлетики относится к вариативной части учебных циклов образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 «Преподавание в начальных классах», является дисциплиной цикла общепрофессиональных дисциплин и изучается в пятом семестре.

### 2. Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

#### **Знать:**

историю и этапы развития изученных базовых видов спорта физкультурно-спортивной деятельности;

терминологию изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;

технику профессионально значимых двигательных действий;

содержание и формы организации по изученным базовым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;

особенности и методику развития физических качеств в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности;

разновидности оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;

технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

#### **Уметь:**

выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;

использовать терминологию базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;

применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;

обучать двигательным действиям изученных базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;

использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

Изучение дисциплины должно способствовать формированию компетенций:

ОК 1 – 11

ПК 1.1 - 1.5, 2.1 - 2.5, 4.1 - 4.5

### 3. Объем дисциплины по видам учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Семестр 5</b>
Контактная работа (всего)	54	54
В том числе:		

Лекции, уроки	18	18
Практические занятия, семинары	36	36
Лабораторные занятия	-	-
Самостоятельная работа	18	18
Формы промежуточной аттестации	зачет	зачет
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

#### 4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

##### 4.1. Разделы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции, уроки	Практические	Лабораторные	Самостоятельная	Всего
1.	Раздел 1. Основы гимнастики	10	18	-	10	38
2.	Раздел 2. Основы лёгкой атлетики	8	18	-	8	34

##### 4.2. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (элемента модуля)	Содержание раздела
1.	Раздел 1. Основы гимнастики	1.1. История возникновения и развития гимнастики. 1.2. Виды гимнастики. Гимнастическая терминология. 1.3. Строевые упражнения. 1.4. Общеразвивающие упражнения без предметов. 1.5. Общеразвивающие упражнения с предметами. 1.6. Акробатические упражнения. 1.7. Лазание и перелезание. 1.8. Упражнения для формирования правильной осанки. 1.9. Подвижные игры на занятиях гимнастикой.
2.	Раздел 2. Основы легкой атлетики	2.1. История становления и развития легкой атлетики.

		2.2. Основы техники беговых упражнений. 2.3. Техника бега на короткие дистанции. 2.4. Основы техники челночного бега. 2.5. Основы техники прыжковых упражнений, прыжка в длину с места. 2.6. Основы техники метаний. 2.7. Подвижные игры и эстафеты на занятиях легкой атлетикой.
--	--	--

## 5. Образовательные технологии

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Образовательные технологии (в том числе интерактивные)
1.	Раздел 1. Основы гимнастики	Проблемная лекция, лекция – диалог, проблемный семинар, деловая игра, решение ситуационных и контекстных задач, анализ техники двигательного действия, метод проектов
2.	Раздел 2. Основы лёгкой атлетики	Проблемная лекция, лекция – диалог, проблемный семинар, деловая игра, решение ситуационных и контекстных задач, анализ техники двигательного действия, метод проектов

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

### Основная литература:

- Алхасов, Дмитрий Сергеевич. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. [Электронный ресурс] : учеб. пособие для СПО. Ч.1 / Алхасов, Дмитрий Сергеевич ; Д.С.Алхасов. - М. : Юрайт, 2022.  
<https://urait.ru/bcode/492770> (дата обращения: 25.06.2022)
- Алхасов, Дмитрий Сергеевич. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. [Электронный ресурс] : учеб. пособие для СПО. Ч.2 / Алхасов, Дмитрий Сергеевич ; Д.С.Алхасов. - М. : Юрайт, 2022.  
<https://urait.ru/bcode/506926> (дата обращения: 25.06.2022)

### Дополнительная литература:

- Алхасов, Дмитрий Сергеевич. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учеб. пособие для СПО / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. – М. : Юрайт, 2022.

<https://urait.ru/bcode/496291> (дата обращения: 25.06.2022).

2. Бурухин, Сергей Федорович. Методика обучения физической культуре. Гимнастика [Электронный ресурс] : учеб. пособие для СПО / Бурухин, Сергей Федорович ; С.Ф. Бурухин. - М. : Юрайт, 2022.

<https://urait.ru/bcode/491838> (дата обращения: 25.06.2022)

3. Германов, Геннадий Николаевич. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учеб. пособие для СПО / Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин, Е.Г. Цуканова. - М. : Юрайт, 2022.

<https://urait.ru/bcode/506927> (дата обращения: 25.06.2022).

4. Никитушкин, Виктор Григорьевич. Легкая атлетика в начальной школе. [Электронный ресурс] : учеб. Пособие для СПО / В.Г. Никитушкин, Е.Г. Цуканова. – М. : Юрайт, 2022.

<https://urait.ru/bcode/495614> (дата обращения: 25.06.2022).

5. Сизоненко, В. В. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика [Электронный ресурс]: учеб. пособие СПО / В. В. Сизоненко. – М. : Юрайт, 2022

<https://urait.ru/bcode/508777> (дата обращения: 25.06.2022).

#### Электронные ресурсы:

1. <http://www.fizkulturavshkole.ru/> Гимнастика и Легкая атлетика
2. <http://fizkulturnica.ru/> Физическая культура
3. <http://spo.1september.ru/> Спорт в школе
4. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura> Физическая культура в начальной школе
5. <http://uchitelya.com/fizkultura> Описание техник упражнений
6. <http://www.e-osnova.ru/journal/16> Физическая культура. Все для учителя

#### **7. Информационные технологии:**

Информационные технологии обработки графической информации; информационные технологии передачи данных и распространения информации; информационные технологии хранения данных; информационные технологии накопления данных. Сетевые (локальные, территориальные, проводные, беспроводные и др.) информационные технологии, информационные технологии групповой работы, гипертекстовые информационные технологии, мультимедийные информационные технологии, операционные системы семейства Windows, Office, браузеры (FireFox). Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы: доступ к базам РГБ, ГНБУ, ERIC ([www.rsl.ru](http://www.rsl.ru), [www.gnpbu.ru](http://www.gnpbu.ru)), Министерства образования и науки Российской Федерации ([www.informica.ru](http://www.informica.ru)), научная электронная библиотека <http://elibrary.ru/>.

## **8. Материально-техническое обеспечение:**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета дисциплин цикла общепрофессиональных дисциплин, спортивного зала, зала ритмики и хореографии, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Кабинет должен быть оснащен в соответствии с требованиями ФГОС СПО:

- мебель для организации рабочего места учителя и организации рабочих мест обучающихся;
- секционные шкафы для размещения и хранения средств обучения;
- доска;
- персональный компьютер, принтер, телевизор;
- технические средства обучения, наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.

*Инвентарь и оборудование спортивного зала:*

- гимнастические маты;
- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- гантели разного веса;
- мячи баскетбольные, волейбольные, набивные; теннисные
- обручи;
- скакалки;
- гимнастические палки;