

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Мурманский арктический государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «МАГУ»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.О.23 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ**

(название дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

**основной профессиональной образовательной программы  
по направлению подготовки**

**49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)**

**Направленность (профиль) Тренер-преподаватель по адаптивной физической  
культуре**

(код и наименование направления подготовки  
с указанием направленности (наименования магистерской программы))

**высшее образование – бакалавриат**

уровень профессионального образования: высшее образование – бакалавриат / высшее образование –  
специалитет, магистратура / высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации

**бакалавр**

квалификация

**заочная**

форма обучения

**2022**

год набора

**Составитель(и):)**

Коротаева О.В., ст. преподаватель  
кафедры физической культуры, спорта  
и безопасности жизнедеятельности

Утверждена на заседании кафедры  
физической культуры, спорта и безопасности  
жизнедеятельности факультета физической  
культуры и безопасности жизнедеятельности  
(протокол № 7 от 23.03.2022 г.)  
Зав. кафедрой



подпись

Ерохова Н.В.  
Ф.И.О.

**1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** - формирование знаний, умений и навыков в области легкой атлетики, и готовность к применению их в практической деятельности.

**2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

В результате освоения дисциплины (модуля) формируются следующие компетенции:

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
<p>ОПК-1. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>	<p>ОПК-1.1. Знает положения теории физической культуры и спорта, физиологические характеристики нагрузки, анатомо-морфологические и психологические особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</p>	<p><b>Знать:</b>                      - основы техники легкоатлетических видов спорта;                      - основы планирования и проведения учебных занятий по физической культуре на предметной основе легкой атлетики</p>
	<p>ОПК-1.2. Умеет проводить учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой, осуществляет разработку содержания занятий по избранному виду спорта для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</p>	<p><b>Уметь:</b>                      - оценивать эффективность занятий легкой атлетики, анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения</p>
	<p>ОПК-1.3. Имеет опыт проведения занятий по избранному виду спорта с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</p>	<p><b>Владеть:</b>                      - приемами оказания первой помощи пострадавшим в процессе занятий.</p>

<p>ОПК-2. Способен обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры</p>	<p>ОПК-2.1. Знает основные понятия, используемые в адаптивной физической культуре; предмет, цель, роль и место адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья. ОПК-2.2. Умеет использовать и подбирать средства и методы адаптивной физической культуры для данной категории; осуществлять образование лиц с отклонениями в состоянии здоровья; дифференцированно использовать известные методики с учетом особенностей занимающихся. ОПК-2.3. Имеет опыт составления индивидуальных программ; овладения профессиональной терминологией; обобщения и анализа информации.</p>	<p><b>Знать:</b> - основные этапы, принципы, средства и методы обучения бегу, прыжкам, метаниям в легкой атлетике.</p>
		<p><b>Уметь:</b> - формулировать конкретные задачи преподавания легкоатлетических видов спорта в учреждениях образования</p>
		<p><b>Владеть:</b> - методами и организацией комплексного (внешнего и индивидуального) контроля на занятиях по легкой атлетикой.</p>
<p>ОПК-10. Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)</p>	<p>ОПК-10.1. Знает факторы риска, способствующие неблагоприятному развитию основного заболевания, и патогенетические механизмы прогрессирования основного заболевания, дефекта и/или вторичных отклонений основного заболевания; виды физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека с целью предупреждения прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма. ОПК-10.2. Умеет</p>	<p><b>Знать:</b> - нормы и правила безопасной организации и проведения занятий и соревнований по легкой атлетике.</p>
		<p><b>Уметь:</b> - подбирать и применять на занятиях легкой атлетики адекватные поставленным задачам средства и методы обучения и воспитания, организационные приемы работы с занимающимися.</p>
		<p><b>Владеть:</b> - навыками преподавательской и тренерской деятельности .</p>

	<p>определить наиболее значимые мишени профилактического воздействия; подобрать и осуществить на практике комплекс физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, ориентированный на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).</p> <p>ОПК-10.3. Имеет опыт практического применения физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, направленных на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).</p>	
--	--	--

### **3. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.**

Дисциплина «Теория и методика легкой атлетики» относится к обязательной части образовательной программы.

### **4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ.**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы или 108 часов (из расчета 1 ЗЕТ= 36 часов).

Курс	Сессия	Трудоемкость в ЗЕТ	Общая трудоемкость (час.)	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС		Курсовые работы	Кол-во часов на контроль	Форма контроля
				ЛК	ПР	ЛБ			общее кол-во часов на СРС	из них - на КР			
1	3	3	108	2	6	-	8	4	91	-	-	9	экзамен
<b>ИТОГО в соответствии с учебным планом</b>													
<b>Итого:</b>	<b>3</b>	<b>108</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>91</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>	

Интерактивная форма реализуется в виде дискуссий, подвижных игр, «круговой тренировки».

**5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Кол-во часов на контроль
		ЛК	ПР	ЛБ				
<b>Раздел I: Основы легкой атлетики как вида спорта.</b>								
1	Введение и содержание предмета «Легкая атлетика»	-	-	-	-	-	2	-
2	Классификация и характеристика легкоатлетических видов	1	-	-	1	1	2	-
<b>Раздел II: Основы техники легкоатлетических видов спорта.</b>								
1	Основные понятия в технике движений	1	-	-	1	1	15	-
2	Техника спортивной ходьбы и бега	-	1	-	1	-	15	-
3	Техника легкоатлетических прыжков	-	1	-	1	-	15	-
4	Техника легкоатлетических метаний	-	1	-	1	-	15	-
<b>Раздел III: Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта.</b>								
1	Основы методики обучения	-	-	-	-	-	7	-

2	Методика обучения технике спортивной ходьбы и бега	-	1	-	1	1	4	-
3	Методика обучения технике легкоатлетических прыжков	-	1	-	1	-	4	-
4	Методика обучения технике легкоатлетических метаний	-	1	-	1	1	4	-
<b>Раздел IV: Спортивная тренировка в легкой атлетике.</b>								
1	Основы спортивной тренировки, управление процессом спортивной тренировки	-	-	-	-	-	4	-
<b>Раздел V: Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике</b>								
1	Организация соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований.	-	-	-	-	-	4	-
	Экзамен	-	-	-	-	-	-	9
	<b>ИТОГО:</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>91</b>	<b>9</b>

### Содержание дисциплины (модуля)

#### Раздел I: Основы легкой атлетики как вида спорта.

##### Тема 1. Введение и содержание предмета «Легкая атлетика».

История развития легкой атлетики. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры. Задачи и содержание курса «Легкая атлетика» в системе подготовки специалистов физической культуры.

##### Тема 2. Классификация и характеристика легкоатлетических видов.

Классификации легкоатлетических видов спорта. Группы видов легкой атлетики, их характеристика.

#### Раздел II: Основы техники легкоатлетических видов спорта.

##### Тема 1. Основные понятия в технике движений.

Определение термина «техника движений». Классификация техники движений. Фазы, структуры, силы движений.

##### Тема 2. Техника спортивной ходьбы и бега.

Основы техники спортивной ходьбы (циклы, периоды, фазы, моменты), ее характеристика. Основы техники бега (циклы, периоды, фазы, моменты). Характеристика составных частей бега на средние, длинные и короткие дистанции. Отличия техники бега на различных дистанциях. Техника эстафетного бега.

##### Тема 3. Техника легкоатлетических прыжков.

Основы техники прыжков: характеристика составных частей. Техника прыжков в длину с места и с разбега. Техника прыжков в высоту способом «перешагивание». Техника тройного прыжка с места и с разбега.

##### Тема 4. Техника легкоатлетических метаний.

Основы техники метаний. Техника метания гранаты и малого мяча. Техника метания копья. Техника толкания ядра со скачка.

#### Раздел III: Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта.

##### Тема 1. Основы методики обучения.

Принципы обучения. Методы, средства, задачи обучения. Типовая схема обучения и последовательность изучения техники легкоатлетических видов. Формы занятий по легкой атлетике. Меры безопасности в процессе обучения и профилактика травматизма.

#### **Тема 2. Методика обучения технике спортивной ходьбы и бега.**

Обучение технике спортивной ходьбы: последовательность постановки задач, средства, возможные ошибки и способы их устранения. Обучение технике бега на средние, длинные и короткие дистанции: последовательность постановки задач, средства, возможные ошибки и способы их устранения. Обучение технике эстафетного бега: последовательность постановки задач, средства, возможные ошибки и способы их устранения.

#### **Тема 3. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков.**

Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание»: последовательность постановки задач, средства, возможные ошибки и способы их устранения. Обучение технике прыжка в длину с места и с разбега способом «согнут ноги»: последовательность постановки задач, средства, возможные ошибки и способы их устранения. Обучение технике тройного прыжка: последовательность постановки задач, средства, возможные ошибки и способы их устранения.

#### **Тема 4. Методика обучения технике легкоатлетических метаний.**

Обучение технике метания гранаты, малого мяча, копья: последовательность постановки задач, средства, возможные ошибки и способы их устранения. Обучение технике метания толкания ядра со скачка: последовательность постановки задач, средства, возможные ошибки и способы их устранения.

### **Раздел IV: Спортивная тренировка в легкой атлетике.**

#### **Тема 1. Основы спортивной тренировки, управление процессом спортивной тренировки.**

Цель, задачи, принципы спортивной тренировки. Средства, методы. Виды спортивной подготовки. Периодизация спортивной тренировки. Этапы многолетней подготовки легкоатлета. Показатели тренированности. Организация, планирование и учет учебно-тренировочной деятельности. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий. Подготовка организма занимающихся к соревновательной деятельности.

### **Раздел V: Организация, проведение, правила соревнований по легкой атлетике.**

#### **Тема 1. Организация соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований.**

Виды и характер соревнований. Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике. Элементарные правила соревнований по ходьбе, бегу, прыжкам, метаниям и многоборью.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).**

#### **Основная литература:**

1. Литвинов, С. А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование : учебное пособие для академического бакалавриата / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 413 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-11125-5. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-kalendarno-tematicheskoe-planirovanie-444527](http://www.biblio-online.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-kalendarno-tematicheskoe-planirovanie-444527)

2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431427](http://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431427)

3. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 253 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/vrachebno-pedagogicheskiy-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-437324](http://www.biblio-online.ru/book/vrachebno-pedagogicheskiy-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-437324)

#### **Дополнительная литература:**

4. Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. И. Семёнова ; под науч. ред. И. В. Еркомайшвили. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 105 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/AD5CCEC5-5CCC-4FDF-B1E4-D2A6564F9963/sportivnaya-orientaciya-i-otbor>

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

В образовательном процессе используются:

– учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебная мебель, ПК, оборудование для демонстрации презентаций, наглядные пособия;

– помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду МАГУ.

### **7.1 ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:**

7.1.1. Лицензионное программное обеспечение отечественного производства:

- Kaspersky Anti-Virus

7.1.2. Лицензионное программное обеспечение зарубежного производства:

- MS Office;

- Windows 7 Professional;

- Windows 10

7.1.3. Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства:

- 7Zip;

- DJVuReader;

- FAR Manager

7.1.4. Свободно распространяемое программное обеспечение зарубежного производства:

- Adobe Reader;

- FlashPlayer;

- K-Lite\_Codec\_Pack;

- Mozilla FireFox;

- VLC

### **7.2 ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ:**

ЭБС «Издательство Лань» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Издательство Лань». – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>;

ЭБС «Электронная библиотечная система ЮРАЙТ» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>;

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]: электронно-периодическое издание; программный комплекс для организации онлайн-доступа к лицензионным материалам / ООО «НексМедиа». – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/>.

### **7.3 СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ**

1. Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX
2. Электронная база данных Scopus

### **7.4. ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

1. Справочно-правовая информационная система Консультант Плюс  
<http://www.consultant.ru/>
2. ООО «Современные медиа технологии в образовании и культуре».  
<http://www.informio.ru/>

## **8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НА УСМОТРЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ КАФЕДРЫ**

Не предусмотрено.

## **9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ**

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.