

Компонент ОПОП 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профили) Физическая культура. Дополнительное образование (физкультурно-оздоровительная, спортивная и туристско-рекреационная деятельность)

наименование ОПОП

Б1.О.08.01

шифр дисциплины

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Дисциплины
(модуля)**

Теория и методика легкой атлетики

Разработчик (и):
Шемереко Анна Сергеевна
ФИО

Доцент кафедры ЗиАФК
должность

канд пед. наук
ученая степень, звание

Утверждено на заседании кафедры
здоровьесбережения и адаптивной
физической культуры

наименование кафедры

протокол № 7 от 20.02.2026 г.

И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК

_____ А.С. Шемереко
подпись

**Мурманск
2026**

Пояснительная записка

Объем дисциплины 5 з.е.

1. Результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с индикаторами достижения компетенций, установленными образовательной программой

Компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Знать: анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, закономерности физического развития и адаптации организма человека. Биомеханику положений и движений тела спортсмена с учетом работы исполнительных органов обеспечения и контроля. Уметь: оценивать эффективность занятий легкой атлетики, анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения Владеть: -способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта; методами, ускоряющими процессы постнагрузочного восстановления обучающихся.
ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	ОПК-3.1. Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов. ОПК-3.2. Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся. ОПК-3.3. Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.	Знать: анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, закономерности физического развития и адаптации организма человека. Биомеханику положений и движений тела спортсмена с учетом работы исполнительных органов обеспечения и контроля. Уметь: оценивать эффективность занятий легкой атлетики, анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения Владеть: -способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта; методами, ускоряющими процессы постнагрузочного восстановления обучающихся.

2. Содержание дисциплины (модуля)

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 «согнув 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.

3. Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины (модуля)

- мультимедийные презентационные материалы по дисциплине (модулю) представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические указания к выполнению практических представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) представлены на официальном сайте МАУ в разделе «Информация по образовательным программам, в том числе адаптированным».

4. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Является отдельным компонентом образовательной программы, разработан в форме отдельного документа, включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля);
- задания текущего контроля;
- задания промежуточной аттестации;
- задания внутренней оценки качества образования.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы (печатные издания, электронные учебные издания и (или) ресурсы электронно-библиотечных систем)

Основная литература:

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9913-6. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611
2. Теория и методика лыжного спорта [Текст] : учеб.-метод. пособие / авт.-сост. Н. В. Ерохова, А. В. Чуракова. - Мурманск : МАГУ, 2017. - 111 с.
3. Михалёнок, Е. В. Лыжный спорт и методика преподавания. Курс лекций : учебник / Е. В. Михалёнок, И. Л. Александрович. — 2-е изд., испр. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-4736-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/147125> (дата обращения: 11.10.2020). — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/147125>

Дополнительная литература:

4. Раменская, Т. И. Лыжный спорт [Текст] : учебник для студ. вузов, обуч. по направл. 032100 «Физическая культура и спец.» 03210 «Физическая культура и спорт» / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. - М. : Физическая культура, 2005. - 319 с.

6. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1) Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации- URL: <http://pravo.gov.ru>

2) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - URL: <http://window.edu.ru>

3) Справочно-правовая система. Консультант Плюс - URL: <http://www.consultant.ru/>

4) <http://www.mil.ru> – Министерство обороны Российской Федерации.

5) <http://elibrary.ru> – крупнейшая российская электронная библиотека.

7. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

1) Офисный пакет Microsoft Office 2007

2) Система оптического распознавания текста ABBYY FineReader

8. Обеспечение освоения дисциплины лиц с инвалидностью и ОВЗ

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) представлено в приложении к ОПОП «Материально-технические условия реализации образовательной программы» и включает:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения;

- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде МАУ.

Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

10. Распределение трудоемкости по видам учебной деятельности

Таблица 1 - Распределение трудоемкости

Вид учебной деятельности	Распределение трудоемкости дисциплины (модуля) по формам обучения											
	Очная				Очно-заочная				Заочная			
	Семестр			Всего часов	Семестр			Всего часов	Семестр/Курс			Всего часов
	1											
Лекции	12			12								

Практические занятия	28			24								
Лабораторные работы												
Самостоятельная работа	104			108								
Подготовка к промежуточной аттестации	36			36								
Всего часов по дисциплине	180			180								
/ из них в форме практической подготовки												

Формы промежуточной аттестации и текущего контроля

Экзамен	экз											
Зачет/зачет с оценкой												
Курсовая работа (проект)												
Количество расчетно-графических работ												
Количество контрольных работ												
Количество рефератов												
Количество эссе												

Перечень практических занятий по формам обучения

№ п/п	Темы практических занятий
1	2
	Очная форма
1	Раздел III: Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта.
2	Раздел V: Организация, проведение, правила соревнований по легкой атлетике