

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
Учреждение высшего образования
«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

Кафедра теории и методики легкой атлетики имени В.В. Ухова

Рабочая программа по дисциплине:

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ: ЛЕГКАЯ
АТЛЕТИКА**

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

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

Направленность (профиль):
Адаптивный спорт

Квалификация:
бакалавр

Форма обучения:
очная/ заочная

Санкт-Петербург, 2025

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе по очной форме обучения, на 1 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: *зачет* – 1 семестр, *дифференцированный зачет* – 2 семестр.

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенций
Общепрофессиональные компетенции	
Обучение	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
Планирование	ОПК-13. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся
Обеспечение безопасности	ОПК-14. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компет енции	Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
ОПК-1	ОПК -1.1 Знает: - историю и современное состояние легкой атлетики, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды легкой атлетики, как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий легкой атлетикой; - терминологию легкой атлетики;- основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности	Знания:- историю и современное состояние легкой атлетики, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды легкой атлетики, как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий легкой атлетикой; - терминологию легкой атлетики;- основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических

	занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; ОПК -1.2. Умеет: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства легкой атлетики с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в легкой атлетике; - использовать средства легкой атлетики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств, в том числе, для ИВАС; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств легкой атлетики; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения 30 упражнений легкой атлетики; -контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств легкой атлетики; - оценивать качество выполнения упражнений в легкой атлетике и определять ошибки в технике; -	качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики. Умения:: -применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию легкой атлетики; - распределять на протяжении занятия средства легкой атлетики с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в легкой атлетике; - использовать средства легкой атлетики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств, в том числе, для ИВАС; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств легкой атлетики; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с
--	---	---

	определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в легкой атлетике, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по легкой атлетике; - использовать существующие методики проведения соревнований по легкой атлетике, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по легкой атлетике; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям ОПК -1.3. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике	инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения 30 упражнений легкой атлетики; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств легкой атлетики; - оценивать качество выполнения упражнений в легкой атлетике и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в легкой атлетике, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по легкой атлетике; - использовать существующие методики проведения соревнований по легкой атлетике, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по легкой атлетике; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям Навыки:- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию
--	---	---

		физических качеств и воспитанию личности учащегося; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике
ОПК-13	ОПК-13.1. Знает:- терминологию и классификацию в легкой атлетике; - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по легкой атлетике; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств легкой атлетики; - правила и организация соревнований в легкой атлетике; - способы оценки результатов обучения в легкой атлетике. ОПК-13.2. Умеет: - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по легкой атлетике; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по легкой атлетике, с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по легкой атлетике, в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей легкой атлетики; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по легкой атлетике ОПК-13.3 Имеет опыт: - планирования занятий по легкой атлетике; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств легкой атлетики	Знания: - терминологию и классификацию в легкой атлетике; - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по легкой атлетике; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств легкой атлетики; - правила и организация соревнований в легкой атлетике; - способы оценки результатов обучения в легкой атлетике Умения: - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по легкой атлетике; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по легкой атлетике, с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по легкой атлетике, в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей легкой атлетики; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по легкой атлетике Навыки: - планирования занятий по легкой атлетике; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств легкой атлетики
ОПК-14	ОПК-14.1 Знает: - санитарно-гигиенические требования к занятиям легкой атлетикой, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и	Знания: - санитарно-гигиенические требования к занятиям легкой атлетикой, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины

	причины травматизма в процессе занятий легкой атлетикой; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств легкой атлетики; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике; - особенности занятий легкой атлетикой, с учащимися различных медицинских групп ОПК-14.2 Умеет: - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по легкой атлетике; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике. ОПК-14.3. Имеет опыт: - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике.	травматизма в процессе занятий легкой атлетикой; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств легкой атлетики; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике; - особенности занятий легкой атлетикой, с учащимися различных медицинских групп Умения: - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по легкой атлетике; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике. Навыки: - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике.
--	--	--

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	2
Контактная работа преподавателей с обучающимися	94	46	46
В том числе:	-	-	-
Занятия лекционного типа	8	4	4
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	84	42	42
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)	12	6	6
Самостоятельная работа студента	112	56	56
Общая трудоемкость	часы	216	108
	зачетные единицы	6	3

заочная форма обучения

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Всего часов</i>	<i>Семестры</i>	
		1	2
Контактная работа преподавателей с обучающимися	20	10	10
В том числе:	-	-	-
Занятия лекционного типа	4	2	2
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	16	8	8
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)	8	4	4
Самостоятельная работа студента	188	94	94
<i>Выполнение контрольной работы</i>	<i>10</i>		<i>10</i>
Общая трудоемкость часы	216	108	108
зачетные единицы	6	3	3

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1.	Введение в предмет	Предмет, задачи, содержание курса, требования комплексной подготовки студентов. Основные термины в легкой атлетике, требования, международная терминология и ее применение в практической работе. История развития легкой атлетики. Классификация легкоатлетических упражнений. Оздоровительная направленность легкоатлетических	Знания: - историю и современное состояние легкой атлетики, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды легкой атлетики, как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий легкой атлетикой; - терминологию легкой атлетики; - санитарно-гигиенические требования к занятиям легкой атлетикой, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий легкой атлетикой; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств легкой атлетики; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и

		упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	соревнованиях по легкой атлетике; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике
2.	Техника легкоатлетических упражнений	Техника бега. Бег как естественный способ передвижения человека. Цикличность движений. Анализ техники двойного шага. Скорость передвижения и зависимость от длины и частоты шагов в беге. Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Обучение технике бега на короткие и средние дистанции. Демонстрация техники в полном объеме. Выполнение практического норматива. Техника прыжков. Характеристика прыжков. Виды легкоатлетических прыжков. Фазы прыжков: разбег, отталкивание, полет, приземление. Отталкивание как основная фаза прыжка. Движения прыгунов в полете и при приземлении. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги». Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Демонстрация техники в полном объеме. Выполнение практического норматива. Техника метаний. Характеристика легкоатлетических метаний. Виды метаний. Факторы, влияющие на дальность полета снарядов. Исходное положение. Разбег. Финальное усилие. Торможение. Обучение технике толкания ядра. Обучение технике метания малого мяча. Демонстрация техники в полном объеме. Выполнение практического норматива.	Знания: - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - санитарно-гигиенические требования к занятиям легкой атлетикой, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий легкой атлетикой; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств легкой атлетики; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике; Умения: - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в легкой атлетике; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в легкой атлетике; - использовать средства легкой атлетики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств, в том числе, для ИВАС Навыки: - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике

3	Основы обучения и организации занятий по легкой атлетике. Урок по легкой атлетике.	Типовая схема обучения. Последовательность изучения видов в легкой атлетике. Методика обучения базовым видам легкой атлетики. Структура, задачи и содержание урока по легкой атлетике. Подбор и дозировка упражнений. Подготовка педагога. Конспект, его составные части. Оценка успеваемости. Планирование урока по легкой атлетике. Проведение урока по легкой атлетике.	Знания: - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики. Умения: -применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию легкой атлетики; - распределять на протяжении занятия средства легкой атлетики с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в легкой атлетике; - использовать средства легкой атлетики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств, в том числе, для ИВАС; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств легкой атлетики; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения 30 упражнений легкой атлетики; -контролировать и
---	---	---	--

		оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств легкой атлетики; - оценивать качество выполнения упражнений в легкой атлетике и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в легкой атлетике, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по легкой атлетике; - использовать существующие методики проведения соревнований по легкой атлетике, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по легкой атлетике; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по легкой атлетике; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике. Навыки: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; -
--	--	--

			владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике. - планирования занятий по легкой атлетике;
4	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.	Организация судейства соревнований в беговых, прыжковых видах и метаниях. Положение о соревновании. Функции главного судьи. Состав судейских бригад на виде. Проведение соревнований в общеобразовательных учреждениях. Судейство соревнований по прыжкам. Судейство соревнований по метаниям. Судейство соревнований в беговых видах.	Знания: - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике; Умения: - использовать существующие методики проведения соревнований по легкой атлетике, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по легкой атлетике;- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; Навыки: - участия в судействе соревнования по легкой атлетике; - использования специальной аппаратуры и инвентаря;

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	Содержание занятий лекционного типа	Кол-во часов
	1 семестр	
1	Лекция №1. Введение в предмет. Определение и содержание предмета. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. История развития и современное состояние легкой	2

	атлетики. Значение легкоатлетических упражнений для развития качеств, необходимых для избранного вида спорта, навыков, средств и методов обучения базовым видам спорта. Оздоровительная направленность легкоатлетических упражнений. Простейшие варианты техники движений в ходьбе и беге. Обеспечение безопасности занятий. Особенности проведения занятий с различным контингентом занимающихся.	
2	Лекция №2. Основы техники легкоатлетических упражнений. Техника бега. Бег как естественный способ передвижения человека. Цикличность движений. Периоды и фазы движения ноги в течение цикла (двойного шага). Траектория общего центра тяжести, перемещений звеньев ноги и движений в суставах. Скорость передвижения и зависимость от длины и частоты шагов в беге. Движения бегуна во время фаз (периодов) опоры и полета, положение туловища, головы и движения рук и ног. Положение на старте и бег по дистанции. Финиш. Особенности техники бега на различные дистанции. Техника прыжков. Характеристика прыжков. Виды легкоатлетических прыжков. Фазы прыжков: разбег, отталкивание, полет, приземление. Отталкивание как основная фаза прыжка. Факторы, определяющие траекторию полета: скорость, углы отталкивания и вылета. Движения прыгунов в полете и при приземлении. Особенности и способы техники легкоатлетических прыжков. Техника метаний. Характеристика легкоатлетических метаний. Виды метаний. Факторы, влияющие на дальность полета снарядов: начальная скорость, угол вылета, высота вылета, сопротивление воздушной Среде. Фазы метания: исходное положение, подготовка к разбегу, разбег, подготовка к финальному усилию, финальное усилие. Варианты и способы метания гранаты, копья, диска и толкания ядра.	2
	2 семестр	
4	Лекция №1. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Виды соревнований и положение о соревнованиях. Распределение видов легкой атлетики в программе соревнований по дням и часам, последовательность их проведения. Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Правила соревнований по ходьбе, бегу, прыжкам и метаниям. Подготовка мест проведения соревнований.	2
3	Лекция №2. Основы обучения и организации занятий по легкой атлетике. Основы методики обучения технике бега на различные дистанции, прыжков в длину и высоту, метания малого мяча, толкания ядра. Построение урока и тренировочных занятий по легкой атлетике. Легкая атлетика в программе по физической культуре в учреждениях среднего образования.	2

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	Содержание занятий семинарского типа	Кол-во часов
1 семестр		
2	Практические занятия №1-6: Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» и толкания ядра «со скачка» 1. Техника прыжков. Характеристика прыжков. Виды легкоатлетических прыжков. Фазы прыжков: разбег, отталкивание,	12

	полет, приземление. Отталкивание как основная фаза прыжка. Движения прыгунов в полете и при приземлении. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги». Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Выполнение практического норматива. 2. Техника метаний. Характеристика легкоатлетических метаний. Виды метаний. Факторы, влияющие на дальность полета снарядов. Исходное положение. Разбег. Финальное усилие. Обучение технике толкания ядра. Обучение технике метания малого мяча. Выполнение практического норматива.	
2	Практические занятия №7-14: Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» и бега на короткие дистанции. 1. Техника бега. Бег как естественный способ передвижения человека. Цикличность движений. Анализ техники бегового шага. Скорость передвижения и зависимость от длины и частоты шагов в беге. Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Обучение технике бега на короткие и средние дистанции. Выполнение практического норматива. 2. Техника прыжков. Характеристика прыжков. Виды легкоатлетических прыжков. Фазы прыжков: разбег, отталкивание, полет, приземление. Отталкивание как основная фаза прыжка. Движения прыгунов в полете и при приземлении. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги». Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Выполнение практического норматива.	12
2	Практические занятия № 15-21: Техника бега на средние дистанции и метания малого мяча 1. Техника бега. Бег как естественный способ передвижения человека. Цикличность движений. Анализ техники бегового шага. Скорость передвижения и зависимость от длины и частоты шагов в беге. Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Обучение технике бега на короткие и средние дистанции. Выполнение практического норматива. 2. Техника метаний. Характеристика легкоатлетических метаний. Виды метаний. Факторы, влияющие на дальность полета снарядов. Исходное положение. Разбег. Финальное усилие. Обучение технике толкания ядра. Обучение технике метания малого мяча. Выполнение практического норматива.	12
2	Семинарские занятия №1-3: Техника и методика обучения в легкой атлетике 1. Техника бега. Бег как естественный способ передвижения человека. Цикличность движений. Анализ техники бегового шага. Скорость передвижения и зависимость от длины и частоты шагов в беге. Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Обучение технике бега на короткие и средние дистанции. 2. Техника прыжков. Характеристика прыжков. Виды легкоатлетических прыжков. Фазы прыжков: разбег, отталкивание, полет, приземление. Отталкивание как основная фаза прыжка. Движения прыгунов в полете и при приземлении. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги». Обучение технике прыжка в высоту способом «	6

	3. Техника метаний. Характеристика легкоатлетических метаний. Виды метаний. Факторы, влияющие на дальность полета снарядов. Исходное положение. Разбег. Финальное усилие. Обучение технике толкания ядра. Обучение технике метания малого мяча. 4. Типовая схема обучения и последовательность изучения техники. Основные принципы обучения. Основные методы обучения. Задачи обучения. Основной путь обучения: от сообщения знаний к формированию умений и навыков. Двигательные умения и навыки. Положительный и отрицательный перенос навыков и его учет при построении обучения. Специфика применения дидактических принципов при обучении в видах легкой атлетики. Структура процесса обучения. Предупреждение и устранение грубых ошибок.	
2 семестр		
2	Семинарские занятия № 1-2: Техника и методика обучения в легкой атлетике 1. Техника бега. Бег как естественный способ передвижения человека. Цикличность движений. Анализ техники бегового шага. Скорость передвижения и зависимость от длины и частоты шагов в беге. Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Обучение технике бега на короткие и средние дистанции. 2. Техника прыжков. Характеристика прыжков. Виды легкоатлетических прыжков. Фазы прыжков: разбег, отталкивание, полет, приземление. Отталкивание как основная фаза прыжка. Движения прыгунов в полете и при приземлении. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги». Обучение технике прыжка в высоту способом « 3. Техника метаний. Характеристика легкоатлетических метаний. Виды метаний. Факторы, влияющие на дальность полета снарядов. Исходное положение. Разбег. Финальное усилие. Обучение технике толкания ядра. Обучение технике метания малого мяча. 1. Типовая схема обучения и последовательность изучения техники. Основные принципы обучения. Основные методы обучения. Задачи обучения. Основной путь обучения: от сообщения знаний к формированию умений и навыков. Двигательные умения и навыки. Положительный и отрицательный перенос навыков и его учет при построении обучения. Специфика применения дидактических принципов при обучении в видах легкой атлетики. Структура процесса обучения. Предупреждение и устранение грубых ошибок.	4
3	Семинарское занятие №3: Организация и проведение занятий по легкой атлетике в общеобразовательных учреждениях. Использование легкоатлетических упражнений в рекреационной деятельности. 1. Структура, задачи и содержание урока по легкой атлетике. 2. Подбор и дозировка упражнений. 3. Подготовка педагога. 4. Оценка успеваемости. 5. Планирование урока по легкой атлетике. 6. Проведение урока по легкой атлетике.	2

	7. Легкая атлетика в общеобразовательных учреждениях различного уровня. 8. Применение легкоатлетических упражнений в рекреационной деятельности. 9. Оздоровительный бег и ходьба. Укрепления кардио-респираторной системы и опорно-двигательного аппарата. 10. Техника и методика оздоровительного бега и ходьбы. Разновидности оздоровительного бега (общей и специальной направленности.) и ходьбы (нордлинг, вокинг).	
2	Практические занятия №1-6: Методика обучения технике прыжка в длину способом «согнув ноги», методика обучения технике толкания ядра «со скачка». 1. Техника прыжков. Характеристика прыжков. Виды легкоатлетических прыжков. Фазы прыжков: разбег, отталкивание, полет, приземление. Отталкивание как основная фаза прыжка. Движения прыгунов в полете и при приземлении. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги». Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Выполнение практического норматива. 2. Техника метаний. Характеристика легкоатлетических метаний. Виды метаний. Факторы, влияющие на дальность полета снарядов. Исходное положение. Разбег. Финальное усилие. Обучение технике толкания ядра. Обучение технике метания малого мяча. Выполнение практического норматива.	12
2	Практические занятия №7-12: Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивания», методика обучения технике бега на короткие дистанции. 1. Техника бега. Бег как естественный способ передвижения человека. Цикличность движений. Анализ техники бегового шага. Скорость передвижения и зависимость от длины и частоты шагов в беге. Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Обучение технике бега на короткие и средние дистанции. Выполнение практического норматива. 2. Техника прыжков. Характеристика прыжков. Виды легкоатлетических прыжков. Фазы прыжков: разбег, отталкивание, полет, приземление. Отталкивание как основная фаза прыжка. Движения прыгунов в полете и при приземлении. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги». Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Выполнение практического норматива.	12
2	Практические занятия № 13-18: Методика обучения технике бега на средние дистанции, методика обучения технике метания малого мяча. 1. Техника бега. Бег как естественный способ передвижения человека. Цикличность движений. Анализ техники бегового шага. Скорость передвижения и зависимость от длины и частоты шагов в беге. Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Обучение технике бега на короткие и средние дистанции. Выполнение практического норматива. 2. Техника метаний. Характеристика легкоатлетических метаний. Виды метаний. Факторы, влияющие на дальность полета снарядов. Исходное положение. Разбег. Финальное усилие. Обучение	12

	технике толкания ядра. Обучение технике метания малого мяча. Выполнение практического норматива.	
--	--	--

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	Содержание занятий лекционного типа	Кол-во часов
	1 семестр	
1,2	Лекция №1. Введение в предмет. Определение и содержание предмета. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. История развития и современное состояние легкой атлетики. Значение легкоатлетических упражнений для развития качеств, необходимых для избранного вида спорта, навыков, средств и методов обучения базовым видам спорта. Оздоровительная направленность легкоатлетических упражнений. Простейшие варианты техники движений в ходьбе и беге. Обеспечение безопасности занятий. Особенности проведения занятий с различным контингентом занимающихся. Основы техники легкоатлетических упражнений. Техника бега. Бег как естественный способ передвижения человека. Цикличность движений. Периоды и фазы движения ноги в течение цикла (двойного шага). Траектория общего центра тяжести, перемещений звеньев ноги и движений в суставах. Скорость передвижения и зависимость от длины и частоты шагов в беге. Движения бегуна во время фаз (периодов) опоры и полета, положение туловища, головы и движения рук и ног. Положение на старте и бег по дистанции. Финиш. Особенности техники бега на различные дистанции. Техника прыжков. Характеристика прыжков. Виды легкоатлетических прыжков. Фазы прыжков: разбег, отталкивание, полет, приземление. Отталкивание как основная фаза прыжка. Факторы, определяющие траекторию полета: скорость, углы отталкивания и вылета. Движения прыгунов в полете и при приземлении. Особенности и способы техники легкоатлетических прыжков. Техника метаний. Характеристика легкоатлетических метаний. Виды метаний. Факторы, влияющие на дальность полета снарядов: начальная скорость, угол вылета, высота вылета, сопротивление воздушной Среды. Фазы метания: исходное положение, подготовка к разбегу, разбег, подготовка к финальному усилию, финальное усилие. Варианты и способы метания гранаты, копья, диска и толкания ядра.	2
	2 семестр	
3,4	Лекция №1. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Виды соревнований и положение о соревнованиях. Распределение видов легкой атлетики в программе соревнований по дням и часам, последовательность их проведения. Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Правила соревнований по ходьбе, бегу, прыжкам и метаниям. Подготовка мест проведения соревнований. Основы обучения и организации занятий по легкой атлетике. Основы методики обучения технике бега на различные дистанции, прыжков в длину и высоту, метания малого мяча, толкания ядра. Построение урока и тренировочных занятий по легкой	2

	атлетике. Легкая атлетика в программе по физической культуре в учреждениях среднего образования.	
--	--	--

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	Содержание занятий семинарского типа	Кол-во часов
	1 семестр	
1,2, 3,4	Практические занятия № 1 Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Специальные упражнения для отталкивания, разбега, перехода через планку и приземления. Техника прыжка в целом. Методика использования специальных прыжковых упражнений для обучения технике прыжка в высоту. Последовательность применения подводящих упражнений при обучении разбегу; отталкиванию; переходу через планку и приземлению. Методика исправления ошибок.	2
1,2, 3,4	Практические занятия № 2 Толкание ядра способом «со скачка». Специальные упражнения. Держание снаряда. Толкание ядра с места. Скачок. Толкание ядра со скачка. Последовательность применения подводящих упражнений при обучении технике толкания ядра. Методика исправления ошибок. Использование кругового метода при обучении технике толканию ядра.	2
1,2, 3,4	Практические занятия № 3 Метание малого мяча способом отведения «прямо-назад» с 4-х бросковых шагов. Держание снаряда, метание с места, метание с отведением снаряда и выполнением 4-х бросковых шагов от контрольной отметки, метание с разбега в целом. Последовательность применения подводящих упражнений при обучении технике малого мяча. Методика исправления ошибок.	2
1,2, 3,4	Практические занятия № 4 Проведение комплекса ОРУ	2
	2 семестр	
1,2, 3,4	Практические занятия № 1 Бег на средние дистанции. Специальные упражнения для бега ("семенящий", с высоким подниманием бедра, прыжки в шаге и т.д.). Техника бега по прямой и повороту. Высокий старт. Особенности бега по виражу. Финиширование. Техника бега на средние дистанции в целом. Последовательность применения специальных беговых упражнений при обучении технике бега на средние дистанции; последовательность применения подводящих упражнений при обучении технике бега на средние дистанции. Методика исправления ошибок в технике бега на средние дистанции.	2
1,2, 3,4	Практические занятия № 2 Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта и стартового разбега, бег по дистанции, финиширование. Особенности техники бега по виражу. Методика использования специальных беговых упражнений для обучения технике бега на короткие дистанции. Последовательность применения подводящих упражнений при обучении технике бега на короткие дистанции. Методика исправления ошибок в технике бега на короткие дистанции.	2
1,2, 3,4	Практические занятия № 3 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные упражнения для отталкивания, разбега, полета и приземления. Техника прыжка в целом. Методика	2

	использования специальных прыжковых упражнений для обучения технике прыжка в длину. Последовательность применения подводящих упражнений при обучении технике прыжка в длину. Методика исправления ошибок. Использование кругового метода при обучении прыжка в длину.	
1,2, 3,4	Практические занятия № 4 Проведение комплекса ОРУ	2

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины (модуля):

ОСНОВНАЯ:

1. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12402-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543132>
2. Зайцев, А.А. Легкая атлетика : учебник / А.А. Зайцев, С.Я. Луценко ; под редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2025. — 69, [1] с. : рис., схем., табл.
3. Литвиненко, Л.В. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.В. Литвиненко, В.А. Ермакова. - Малаховка : [б. и.], 2017. — 118 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
4. Масленников, А.В. Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: легкая атлетика : учебное пособие / А.В. Масленников, Л.Г. Вакалова ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2023. — 92 с. : ил. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.
5. Теория и методика обучения беговым видам легкой атлетики : учебное пособие / И.Н. Ворошин, Д.С. Зайко, А.В. Масленников [и др.] ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2023. — 131 с. : ил. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.
6. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика [Текст] : учебник / Г.В. Грецов [и др.]; под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 287, [1] с. : ил.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е. П. Врублевский. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Спорт, 2016. — 241 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995>
2. Германов, Г.Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе : учебное пособие / Г.Н. Германов. — Москва : Юрайт, 2018. — 257, [1] с. : ил.
3. Димова, А.Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник / А.Л. Димова. — Москва : Юрайт, 2021. — 427, [1] с. : ил.

4. Жилкин, А.И. Теория и методика легкой атлетики [Текст] : учебник / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 7-е изд., испр. - Москва : Академия, 2013. - 463, [1] с. : ил.
5. Карасев, А.В. Спринтерский и барьерный бег : учебное пособие / А.В. Карасев, Л.А. Черенева. — Москва : Советский спорт, 2021. — 111 с. : ил.
6. Колесников, А.В. Использование специально-подготовительных упражнений при обучении студентов-легкоатлетов методикам подготовки в избранном виде спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.В. Колесников, Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2016. – 128 с. : ил. - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
7. Легкая атлетика : учебник / под общ. ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина. — Москва : Физическая культура, 2010. — 440 с. : ил.
8. Легкая атлетика : учебное пособие / А. П. Кизько, Л. Г. Забелина, А. В. Тертычный, В. А. Косарев ; Новосибирский государственный технический университет. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2018. — 156 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576711>
9. Литвиненко, Л.В. Теория и методика избранного вида спорта (спортивная тренировка в легкой атлетике) : учебное пособие / Л.В. Литвиненко, И.С. Маркина ; Министерство спорта Российской Федерации ; Московская государственная академия физической культуры. — 2-е изд., доп. и перераб. — Малаховка, 2019. — 120 с. — Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
10. Лопина, Н.Г. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : практикум / Н.Г. Лопина, Т.В. Скуренок ; Министерство спорта Российской Федерации ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск. — Омск : СибГУФК, 2024. — 121 с. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.
11. Ревзон, А.С. Настольная книга бегуна на выносливость, или технология подготовки "чистых" спортсменов : [учебное пособие] / А.С. Ревзон, А.М. Якимов. — Москва : Спорт : Человек, 2019. — 309, [1] с. : ил.

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта <http://megaprolib.net/MP0101/Web>
- ЭБС «Юрайт» <https://urait.ru/>
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <https://biblioclub.ru/>
- ЭБС «Лань» <https://e.lanbook.com/>
- ЭБС «Руконт» <https://lib.rucont.ru/>
- Национальная электронная библиотека (НЭБ) <https://rusneb.ru/>
- Российская Государственная Библиотека <https://www.rsl.ru/>
- Российская Национальная Библиотека <https://nlr.ru/>
- РИНЦ https://elibrary.ru/project_risc.asp
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/>

Состав программного обеспечения:

Операционные системы:

Windows 10 Pro/Windows 10 Pro for Workstations

Windows 7 Enterprise K

Windows 7 Professional

Офисные пакеты приложений:

Office 2007 Suites

Office 2016 for Mac Standard

Office Professional Plus 2010

Браузеры:

Google Chrome

Opera

Mozilla Firefox

Архиваторы:

7zip

Программы просмотра PDF:

Adobe Acrobat Reader

Foxit Reader

SumatraPDF

Связь:

Skype

Распознавание текста и конвертирование файлов:

Abby fine reader Professional 12

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Специализированный зал по легкой атлетике, стадион, оснащённые следующей материально-технической базой: сектор для прыжков в длину (прыжковая яма, рулетка); сектор для прыжков высоту (гимнастические маты, стойки, планка, рулетка); сектор для метаний (ядро, малый мяч, сетка, рулетка); беговая дорожка (стартовые колодки, секундомер).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Автор-разработчик: Германова А.А., канд. пед. наук