

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Орский гуманитарно-технологический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Оренбургский государственный университет»
(Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ)**

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры (ОГТИ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.Д.Б.28 Теория и методика преподавания легкой атлетики»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
(код и наименование направления подготовки)

"Безопасность жизнедеятельности", "Физическая культура"
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная, заочная

г. Орск 2025

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.Б.28 Теория и методика преподавания легкой атлетики» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры (ОГТИ)

наименование кафедры

протокол № 6 от "5" февраля 2025г.

Заведующий кафедрой безопасности жизнедеятельности и физической культуры (ОГТИ)

наименование кафедры

подпись

О.В. Даниленко

расшифровка подписи

Исполнители:

доцент

должность

подпись

В.О. Морозов

расшифровка подписи

должность

подпись

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по направлению подготовки

44.03.05 Педагогическое образование

(с двумя профилями подготовки)

код наименование

личная подпись

С.М. Абрамов

расшифровка подписи

Заведующий библиотекой

личная подпись

М.В. Камышанова

расшифровка подписи

Начальник ОИТ

личная подпись

М.В. Сапрыкин

расшифровка подписи

© Морозов В.О., 2025
© Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2025

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель (цели) освоения дисциплины: формирование комплекса знаний умений и навыков в области лёгкой атлетики.

Задачи:

- освоение профессиональных умений педагога физической культуры в процессе обучения легкоатлетическим двигательным действиям.
- формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности бакалавра по физической культуре и спорту.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к базовой части блока Д «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Б1.Д.Б.12 Физическая культура и спорт, Б1.Д.Б.23 Теория и методика обучения физической культуре*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7-В-1 Соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности УК-7-В-2 Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте	Знать: - организацию, проведение, элементарные правила соревнований по лёгкой атлетике Уметь: - подбирать и применять методы и средства для обучения технике легкоатлетическим видам спорта Владеть: -техникой легкоатлетических видов спорта
ОПК-2 Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	ОПК-2-В-1 Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования ОПК-2-В-2 Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся ОПК-2-В-3 Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов	Знать: - основы спортивной тренировки в легкой атлетике Уметь: - осуществлять планирование в учебно-тренировочной деятельности по легкой атлетике Владеть: - навыками управления учебно-тренировочным процессом в детском спорте по легкой атлетике

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных единиц (216 академических часов).

а) очная форма обучения

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	7 семестр	всего
Общая трудоёмкость	216	216
Контактная работа:	71,25	71,25
Лекции (Л)	34	34
Практические занятия (ПЗ)	36	36
Консультации	1	1
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа:	144,75	144,75
- выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ);	34	34
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);	66	66
- подготовка к практическим занятиям;	32	32
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	12,75	12,75
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)	экзамен	

Разделы дисциплины, изучаемые в 7 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Теоретический раздел	106	34			72
2	Практический раздел	110		36		74
	Итого:	216	34	36		146
	Всего:	216	34	36		146

б) заочная форма обучения

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	8 семестр	всего
Общая трудоёмкость	216	216
Контактная работа:	25,25	25,25
Лекции (Л)	12	12
Практические занятия (ПЗ)	12	12
Консультации	1	1
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа:	190,75	190,75
- выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ);	30	30
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);	86	86
- подготовка к практическим занятиям;	64	64
- подготовка к рубежному контролю и т.п.)	10,75	10,75
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)	экзамен	

Разделы дисциплины, изучаемые в 8 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Теоретический раздел	108	12			96
2	Практический раздел	108		12		96

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
	Итого:	216	12	12		192
	Всего:	216	12	12		192

4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел №1. Теоретический раздел.

1.1 Легкая атлетика как один из основных и массовых видов спорта.

История развития легкой атлетики. Классификация и общая характеристика легкой атлетики. Виды легкоатлетических состязаний. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры. Связь легкой атлетики с другими видами спорта. Связь легкой атлетики с методикой тренировки в системе

1.2 Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике.

Виды и характер соревнований по легкой атлетике. Организация проведения соревнований по легкой атлетике. Перечень судейской документации по легкой атлетике. Техническое правило соревнований. Общие условия и правила проведения соревнований по прыжкам в длину. Правила проведения соревнований по прыжкам в высоту; по метанию легкоатлетических снарядов. Подготовка специалистов по физической культуре.

1.3 Основы методики обучения легкоатлетическому спорту.

Обучение как педагогический процесс. Методические принципы обучения, методов, средства и задачи обучения. Сема обучения техники легкоатлетических упражнений. Формы занятий по легкой атлетике, а так же подводящие специальные упражнения при обучении. Меры безопасности в процессе обучения и профилактики травматизма. Средства воспитания физических качеств. Специальные упражнения для бегунов, прыгунов и метателей.

1.4 Методика обучения техники спортивной ходьбы, бега на средние, длинные и короткие дистанции и обучения эстафетному бегу.

Обучение спортивной ходьбы. Ходьба по пересеченной местности. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Обучение техники бега на короткие дистанции, бега по повороту. Обучение технике низкого старта и командам «На старт!», «Внимание!» и «Марш!». Обучение финишированию. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Обучение передаче и приему эстафетной палочки.

1.5 Методика обучения техники метания: малого мяча, копья, толкание ядра и метания диска.

Обучению держанию и выбрасыванию снаряда. Обучению метанию с места и с бросковых шагов. Обучение технике метания мяча, гранаты, копья с полного разбега. Обучить финальной части техники толкания ядра. Обучить технике толкания ядра со скачка в целом. Обучить технике метания диска с места и с поворота. План обучения техники метания копья с постановкой шагов, толкание ядра и метание диска.

1.6 Организация урока легкой атлетики в школе.

Содержание и организация занятий по легкой атлетике. Методы и формы организации занятий по легкой атлетике. Разновидности урока по легкой атлетике и типовая структура урока. Тренировочные занятия по легкой атлетике. Особенности организации занятий по легкой атлетике и планирование урока. Дозировка упражнений при различной направленности учащихся, а так же особенности занятий с детьми различного возраста и пола. Меры предупреждения травматизма на уроках легкой атлетики.

Раздел №2. Практический раздел.

2.1 Основы техники ходьбы и бега на короткие дистанции.

Основы техники спортивной ходьбы. Указания к тренировке по спортивной ходьбе. Основные техники бега. Техника бега на короткие дистанции. Техника выполнения старта. Техника финиширования и бега по дистанции. Указания к тренировке бега на короткие дистанции.

2.2 Техника бега на средние и длинные дистанции, техника эстафетного бега.

Техника бега на средние дистанции. Техника высокого старта. Техника бега по дистанции и финиширования. Техника бега на длинные дистанции. Особенности техники кроссового бега.

Указания к тренировке бега на средние и длинные дистанции. Техника эстафетного бега. Способы передачи эстафетной палочки «снизу – вверх» и «сверху – вниз».

2.3 Основы техники легкоатлетических прыжков в длину с разбега; техника прыжка в высоту.

Техника разбега и отталкивания. Техника полета и приземления: «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Техника прыжка в высоту способом «перешагивания». Техника тройного прыжка. Техника прыжков с места.

2.4 Основы техники метания.

Основы техника метания малого мяча и гранаты. Основы техники метания копья. Основы техники метания диска. Основы техники толкания ядра со «скачка» и с «поворота».

2.5 Обучение технике и методике легкоатлетических прыжков.

Обучение прыжком в высоту способом перешагивание. Методика обучения техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы». Обучение техники отталкивания и приземления. Совершенствование технике прыжков в длину и в высоту.

2.6 Управление процессом спортивной тренировки в легкой атлетики.

Организация, планирование и учет учебно-тренировочной деятельности; подготовительный, основной и заключительный этапы учебно-тренировочного процесса. Подготовка организма занимающихся к соревновательной деятельности. Спортивный отбор, прогнозирование спортивных достижений. Планирование и контроль организаций образовательного процесса. Учебно-тренировочная работа и учет документаций спортивного отбора.

4.3 Практические занятия (семинары)

б) заочная форма обучения

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1-2	2	Техника легкоатлетических видов спорта. Техника спортивной ходьбы и бега	4
3-4		Техника легкоатлетических прыжков.	4
5-6		Техника различных видов легкоатлетических метаний.	4
7		Судейство соревнований по легкоатлетическим видам спорта.	4
8		Общеразвивающий и специальные упражнения легкоатлетов.	2
9		Методика обучения спортивной ходьбе и бегу.	4
10		Методика обучения технике прыжков в высоту.	2
11		Методика обучения технике прыжков в длину.	2
12		Совершенствование техники и методики обучения метания малого мяча, гранаты и копья.	2
13		Методика обучения технике толкания ядра и метанию диска.	2
14		Особенности занятия легкой атлетики с детьми разного возраста.	2
15		Особенности управления учебно-тренировочным процессом в легкой атлетике.	2
16		Урок как основная форма занятий в общеобразовательной школе.	2
		Итого:	36

б) заочная форма обучения

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	2	Техника легкоатлетических видов спорта. Техника спортивной ходьбы и бега	2
2		Техника легкоатлетических прыжков.	2
3		Техника различных видов легкоатлетических метаний.	2
4		Методика обучения спортивной ходьбе и бегу.	2
5		Методика обучения технике прыжков в высоту.	1
5		Методика обучения технике прыжков в длину.	1
6		Методика обучения технике толкания ядра и метанию диска.	2

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		Итого:	12

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Забелина, Л. Г. Легкая атлетика : учебное пособие : [16+] / Л. Г. Забелина, Е. Е. Нечунаева. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2010. – 59 с. – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993>
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: учеб. Пос. для нач. и среднего профессионального образования / А.А. Бишаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – с. 320.
3. Морозов, В.О. Легкая атлетика: техника и методика тренировки: учебно-методическое пособие / В.О. Морозов. – Орск: Издательство Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, 2019. - 118 с. – ISBN 978-5-8424-0919-8
4. Морозов, О.В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие / О.В. Морозов. – 2-е изд., доп. и расш. – Орск: Издательство ОГТИ (филиала) ОГУ, 2014. – 213 с. – ISBN 978-5-8424-0727-9
5. 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: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995>.

5.2 Дополнительная литература

1. Физическая культура : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.] ; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.– ISBN 978-5-7638-3640-0. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>
2. Стрельникова, И. В. Методические рекомендации по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» (для самостоятельной работы студентов) : учебно-методическое пособие / И. В. Стрельникова. — Киров : ВятГУ, 2019. — 84 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/164437>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Жданов, С.И. Спортивно-видовые технологии физической подготовки студента [Электронный ресурс]: методические рекомендации / сост. С.И. Жданов. – Электрон. текстовые дан. (1 файл 446 Кб). – Орск, 2018. – Adobe Acrobat Reader. – Режим доступа http://library.ogti.ru/global/metod/metod2018_12_03.pgф

5.3 Периодические издания

1. Журнал «Физическая культура в школе» архив 2001-2015, 2018- 2019 г.
2. Журнал «Теория и практика физической культуры» архив 2011- 2015, 2017г.

5.4 Интернет-ресурсы

1. <https://www.coursera.org/> - «Coursera»;
2. <https://openedu.ru/> - «Открытое образование»;
3. <https://universarium.org/> - «Универсариум»;
4. <https://www.edx.org/> - «EdX»;
5. <https://www.lektorium.tv/> - «Лекториум»;

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Тип программного обеспечения	Наименование	Схема лицензирования, режим доступа
Операционная система	РЕД ОС «Стандартная» для	Образовательная лицензия от 11.07.2022 г. на 3 года для 240 рабочих мест в рамках

Тип программного обеспечения	Наименование	Схема лицензирования, режим доступа
	Рабочих станций	соглашения о сотрудничестве с ООО «Ред Софт» № 305/06-22У от 28.06.2022 г.
Альтернативная реализация среды исполнения программ Microsoft Windows для ОС на базе ядра Linux	WINE	Свободное ПО, https://wiki.winehq.org/Licensing
Офисный пакет	LibreOffice	Свободное ПО, https://libreoffice.org/download/license/
Интернет-браузер	Chromium	Свободное ПО, https://www.chromium.org/Home/
Медиапроигрыватель	VLC	Свободное ПО, https://www.videolan.org/legal.html
Комплекс программ для создания тестов, организации онлайн тестирования и предоставления доступа к учебным материалам	SunRav WEB Class	Лицензионный сертификат от 12.02.2014 г., сетевой доступ через веб-браузер к корпоративному portalу http://sunrav.og-ti.ru/
Информационно-правовая система	Консультант Плюс	Комплект для образовательных учреждений по договору № 337/12 от 04.10.2012 г., сетевой доступ

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Аудитории оснащены комплектами ученической мебели, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к сети "Интернет", и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ.

Наименование помещения	Материально-техническое обеспечение
Спортзалы корпусов №1,2 стадион	Легкоатлетический инвентарь
Учебная аудитория 2-408 -для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Аудиторная доска, учебная мебель (столы ученические, стулья ученические)
Помещение для самостоятельной работы обучающихся, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ) 1-314	Учебная мебель, компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, программное обеспечение