

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

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 "04" февраля 2026г.

© Морозов В.О., 2026
© Орский гуманитарно-
технологический институт
(филиал) ОГУ, 2026

1 Цели и задачи освоения дисциплины

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

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
	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 обучений 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 технике 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 технике 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 атлетике.

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 ходьба 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 атлетикой 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		Техника легкоатлетических видов спорта. Техника спортивной ходьба и бега	2
2		Техника легкоатлетических прыжков.	2

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
3	2	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
		Итого:	12

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе : учебник для вузов / Г. Н. Германов. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 258 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05787-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585774>

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. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12402-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587951>

5.2 Дополнительная литература

1. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебник для вузов / Г. А. Ямалет-динова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19120-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564272>

2. Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе : учебник для вузов / Г. Н. Германов. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 258 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05787-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585774>

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.pdf

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. minobrnauki.gov.ru - Министерство науки и высшего образования Российской Федерации;
2. minsport.gov.ru - Министерство спорта Российской Федерации
3. <https://lib.osu.ru/> - Научная библиотека Оренбургского государственного университета имени В.А. Бондаренко
4. КонсультантПлюс – <http://www.consultant.ru/>
5. <https://www.elibrary.ru/> - Российской научная электронная библиотека. Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и

образования.

6. ЭБС «ЮРАЙТ» <https://urait.ru/> После регистрации доступ возможен из любой точки сети Интернет.

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Тип программного обеспечения	Наименование	Схема лицензирования, режим доступа
Операционная система	Операционная система РЕД ОС (для рабочих станций)	Образовательная лицензия от 26.06.2025 г. на 3 года для 250 рабочих мест в рамках 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