

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»  
Институт физической культуры, спорта и здоровья  
Кафедра теории и методики физической культуры

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.О.07.03 «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Профиль программы «Спортивный менеджмент»

Автор(ы): канд. пед. наук, доцент, Т.В. Андрюхина  
заведующий кафедрой  
канд. биол. наук, доцент, А.Ф. Терешкин  
доцент

Одобрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры. Протокол от «11» января 2022 г. №6.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности комиссией института ФКСЗ РГППУ. Протокол от «12» января 2022 г. №4.

Екатеринбург  
2022

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины «Легкая атлетика»: обеспечить профессиональную подготовку будущих специалистов физической культуры для работы в образовательных учреждениях различных типов.

Задачи:

- изучение истории, теории и методики преподавания легкой атлетики;
- овладение техникой легкоатлетических упражнений;
- приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для профессиональной деятельности педагога по физической культуре.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Легкая атлетика» относится к обязательной части учебного плана.

Для изучения учебной дисциплины необходимы знания, умения и владения, формируемые следующими дисциплинами:

1. Медико-биологические основы физической культуры и спорта.
2. Теория и методика физической культуры и спорта.
3. Физическая культура и спорт.

## 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

- УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- ОПК-13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта;
- ОПК-3 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;
- ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:



31. Теорию и методику преподавания легкой атлетики в учреждениях образования различного типа; новейшие исследования и достижения науки в этой области;

32. Основы техники основных и специально-подготовительных упражнений легкой атлетики; методику обучения видам легкой атлетики и воспитания физических качеств средствами легкой атлетики;

33. Правила проведения соревнований по легкой атлетике;

34. Методику проведения тренировочных занятий в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов, осуществления профилактики травматизма;

35. Технику безопасности при проведении занятий.

Уметь:

У1. Формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;

У2. Использовать различные средства и методы физической реабилитации организма;

У3. Рационально применять оборудование в процессе различных видов занятий;

У4. Оказать первую помощь при травмах в процессе выполнения физических упражнений;

У5. Провести соревнование по легкой атлетике;

У6. Применять методику проведения тренировочных занятий в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов, осуществления профилактики травматизма;

У7. Обеспечить технику безопасности при проведении занятий.

Владеть:

В1. Знаниями основных и специально-подготовительных упражнений легкой атлетики;

В2. Основами научно-методической деятельности с учетом конкретных условий учреждения образования, возрастно-половых особенностей и здоровья школьников и учащейся молодежи;

В3. Методикой организации и проведения различных внеклассных и внешкольных мероприятий по легкой атлетике; ;

В4. Методикой формирования профессиональных умений преподавателей физической культуры в процессе учебной и педагогической практик по легкой атлетике;

В5. Техникой основных и специально-подготовительных упражнений легкой атлетики;

В6. Методикой обучения видам спорта легкой атлетики и воспитания физических качеств средствами легкой атлетики;

В7. Техникой безопасности при проведении занятий;



В8. Методикой проведения физкультурно-оздоровительной и рекреационной деятельности.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1 Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зач. ед. (108 час.), семестр изучения – 5, распределение по видам работ представлено в табл. № 1.

Таблица 1. Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

Вид работы	Форма обучения
	очная
	Семестр изучения
	5 сем.
	Кол-во часов
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	108
Контактная работа, в том числе:	32
Практические занятия	32
Самостоятельная работа студента	76
Промежуточная аттестация, в том числе:	
Зачет с оценкой	5 сем.

*\*Распределение трудоемкости по видам контактной работы для заочной формы обучения (при наличии) корректируется в соответствии с учебным планом заочной формы обучения.*

##### 4.2 Содержание и тематическое планирование дисциплины

Таблица 2. Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Сем.	Всего, час.	Вид контактной работы, час.			СРС
			Лекции	Практ. занятия	Лаб. работы	
1. Теоретический раздел	5	54	-	16	-	38
2. Практический раздел	5	54	-	16	-	38



*\*Распределение часов по разделам (темам) дисциплины для заочной формы обучения осуществляется научно-педагогическим работником, ведущим дисциплину.*

### **4.3 Содержание разделов (тем) дисциплин**

#### **Раздел 1. Теоретический раздел**

Тема 1.1. Введение в курс «Легкая атлетика». Возникновение и этапы развития легкой атлетики. Легкая атлетика в дореволюционной России. Развитие легкой атлетики в СССР и России.

Тема 1.2. Достижения отечественных спортсменов - легкоатлетов на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. Современный уровень спортивных результатов российских и зарубежных спортсменов.

Тема 1.3. Обзор научных исследований и проблемы развития легкой атлетики. Обзор научных исследований и проблемы развития легкой атлетики.

Тема 1.4. Обеспечение техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Основные правила техники безопасности на занятиях по «Легкой атлетике». Требования к технике безопасности в различных видах легкой атлетики.

Тема 1.5. Анализ техники бега. Бег как естественный способ передвижения человека. Цикличность движений. Анализ техники бегового шага. Скорость передвижения и зависимость от длины и частоты шагов в беге. Основное отличие бега от спортивной ходьбы.

Тема 1.6. Бег на короткие дистанции. Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Обучение технике бега на короткие дистанции.

Тема 1.7. Анализ техники прыжков. Характеристика прыжков. Виды легкоатлетических прыжков. Отталкивание как основная фаза прыжка. Движения прыгунов в полете и при приземлении.

Тема 1.8. Методика воспитания физических качеств и способностей средствами легкой атлетики. Как различные виды легкой атлетики способствуют развитию физических качеств занимающихся.

Тема 1.9. Судейство соревнований по легкой атлетике. Судейские бригады на видах легкой атлетики, права и обязанности судей, особенности судейства в различных видах легкой атлетики.

Тема 1.10. Организация занятий по легкой атлетике в различных звеньях системы физического воспитания. Организация занятий по легкой атлетике в начальной, средней школе. Организация занятий по легкой атлетике в Высшей школе и по месту жительства граждан.

#### **Раздел 2. Практический раздел**

Тема 2.1. Обеспечение техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Особенности обеспечения техники безопасности при занятии различными видами легкой атлетики.

Тема 2.2. Обучение технике спортивной ходьбы. Фазы спортивной ходьбы. Методика обучения технике спортивной ходьбы.



Тема 2.3. Обучение техники бега на короткие дистанции. Фазы бега, постановка толчковой ноги. Бег по дистанции.

Тема 2.4. Обучение техники низкого старта. Обучение действиям по командам. Установка стартовых колодок. Виды старта. Разгон. Бег по дистанции. Финиширование.

Тема 2.5. Сдача норматива в беге на 30 м Сдача контрольного норматива. Анализ техники бега на короткие дистанции.

Тема 2.6. Обучение технике толкания ядра. Ознакомление, обучение, закрепление и совершенствование техники.

Тема 2.7. Сдача контрольного норматива и техники исполнения толкания ядра Сдача контрольного норматива. Разбор техники толкания ядра.

Тема 2.8. Обучение технике метания диска. Ознакомление, обучение, закрепление и совершенствование техники.

Тема 2.9. Сдача контрольного норматива и техники исполнения метания диска. Сдача контрольного норматива. Разбор техники метания диска.

Тема 2.10. Обучение технике метания малого мяча. Ознакомление, обучение, закрепление и совершенствование техники.

Тема 2.11. Сдача контрольного норматива и техники исполнения метания малого мяча. Сдача контрольного норматива. Разбор техники метания диска.

Тема 2.12. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Ознакомление, обучение, закрепление и совершенствование техники.

Тема 2.13. Обучение прыжкам в высоту с разбега способом «перешагивание». Ознакомление, обучение, закрепление и совершенствование техники.

Тема 2.14. Обучение прыжкам в высоту с разбега способом «перекидной». Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «перекидной».

Тема 2.15. Обучение прыжкам в высоту с разбега способом «фосбери флоп». Ознакомление, обучение, закрепление и совершенствование техники.

Тема 2.16. Сдача контрольного норматива в прыжках в высоту различными способами. Сдача контрольного норматива. Разбор техники прыжков в высоту различными способами.

Тема 2.17. Обучение технике бега с барьерами. Ознакомление, обучение, закрепление и совершенствование техники бега с барьерами.

Тема 2.18. Сдача контрольного норматива в беге с барьерами. Сдача контрольного норматива. Разбор техники прыжков барьерного бега.

Тема 2.19. Проведение урока по легкой атлетике. Задачи подготовительной, основной и заключительной части урока по легкой атлетике. Структура и основные средства подготовительной части. Методы проведения ОРУ и специальных упражнений. Особенности организации деятельности занимающихся. Регулирование нагрузки и плотности. Оформление конспекта. Анализ проведения подготовительной, основной и заключительной части урока.

Тема 2.20. Контроль за физической подготовленностью занимающихся. Методы контроля за физической подготовленностью занимающихся, использование их на практических занятиях.



Тема 2.21. Судейство соревнований по легкой атлетике Судейство соревнований по легкой атлетике в различных видах легкой атлетики. Составление протоколов. Определение победителей.

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии:

1. Традиционные образовательные технологии представлены комбинацией объяснительно-иллюстративного и репродуктивного методов обучения. Осуществляются с использованием информационных лекций, семинаров, практических занятий или лабораторных работ. При использовании данных методов деятельность учащегося направлена на получение теоретических знаний и формирования практических умений по дисциплине.

2. Для поддержки самостоятельной работы обучающихся использованы информационно-коммуникационные образовательные технологии, в частности, облачные технологии, электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС), электронные средства обучения и электронно-библиотечные системы. При этом результативность организации самостоятельной работы обучающихся существенно повышается за счет доступности материалов, упорядоченности работ и возможности получения консультации преподавателя.

3. Технология обучения в сотрудничестве применяются при проведении семинарских, практических и лабораторных занятий, нацелены на совместную работу в командах или группах и достижение качественного образовательного результата.

4. При реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:

- состав видов контактной работы по дисциплине (модулю), при необходимости, может быть откорректирован в направлении снижения доли занятий лекционного типа и соответствующего увеличения доли консультаций (групповых или индивидуальных) или иных видов контактной работы;

- информационной основой проведения учебных занятий, а также организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) являются представленные в электронном виде методические, оценочные и иные материалы, размещенные в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета, в электронных библиотечных системах и открытых Интернет-ресурсах;

- взаимодействие обучающихся и педагогических работников осуществляется с применением ЭИОС университета и других информационно-коммуникационных технологий (видеоконференцсвязь, облачные технологии и сервисы, др.);



- соотношение контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю) может быть изменено в сторону увеличения последней, в том числе самостоятельного изучения теоретического материала.

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### ***6.1 Основная литература***

1. Германов Г.Н. Урок легкой атлетики в школе. Часть I [Электронный ресурс] : монография / Г.Н. Германов, Е.Г. Германова. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2015. — 242 с. — 978-5-88242-568-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27260.html>.— ЭБС «IPRbooks»

2. Германов Г.Н. Урок легкой атлетики в школе. Часть II [Электронный ресурс] : монография / Г.Н. Германов, Е.Г. Германова. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2015. — 441 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27261.html>.— ЭБС «IPRbooks»

### ***6.2 Дополнительная литература***

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с. — 978-5-238-01157-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588.html>.— ЭБС «IPRbooks»

2. Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учеб. пособие для вузов [Гриф УМО] / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 6-е изд., стер. - Москва : Академия, 2009. - 463 с. [и предыдущие издания]

### ***6.3 Программное обеспечение и Интернет-ресурсы***

Интернет-ресурсы:

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY. Режим доступа: <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

2. Российская государственная библиотека. Режим доступа: <https://www.rsl.ru/>

Программное обеспечение:

1. Операционная система Windows.
2. Офисная система Office Professional Plus.

Информационные системы и платформы:

1. Система дистанционного обучения «Moodle».





2. Система электронного обучения «Open edX».
3. Информационная система «Таймлайн».
4. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Перечень материально-технического обеспечения для реализации образовательного процесса по дисциплине:

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.
3. Спортивный зал.
4. Помещения для самостоятельной работы.

