

Министерство науки и высшего образования  
Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Луганский государственный университет  
имени Владимира Даля»

Институт управления и государственной службы  
Кафедра производственного менеджмента



УТВЕРЖДАЮ

Директор Института управления  
и государственной службы  
Р.Г. Харьковский  
(подпись)

09 2025 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Теория и методика обучения легкой атлетике»**

По направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль «Тренерско-преподавательская деятельность в сфере образования и учебно-тренировочном процессе»

Луганск – 2025

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и методика обучения легкой атлетике» по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) профиль «Тренерско-преподавательская деятельность в сфере образования и учебно-тренировочном процессе» – 24с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и методика обучения легкой атлетике» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 942 (с изменениями и дополнениями).

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

проф. д-р ист. наук В.И. Абакумова

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры  
производственного менеджмента «28» 08 2025 г., протокол № 1

Заведующий кафедрой  
производственного менеджмента  А.В. Родионов

Переутверждена: «    »    20    г., протокол №   

Директор института  
управления и государственной службы \_\_\_\_\_ Р.Г. Харьковский

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института  
управления и государственной службы « 01 » 09 2025 Г., протокол № 1.

Председатель учебно-методической  
комиссии института управления  
и государственной службы \_\_\_\_\_ Е.В. Щербакова

## **Структура и содержание дисциплины**

### **1. Цели и задачи дисциплины**

Цель изучения дисциплины – сформировать у обучающихся теоретические знания и практические умения, необходимые для эффективного обучения, организации и анализа учебно-тренировочного процесса по видам лёгкой атлетики, с учётом возрастных, половых и индивидуальных особенностей занимающихся, требований безопасности и современных методических подходов.

Задачи:

Изучить классификацию, технику и биомеханические особенности основных видов лёгкой атлетики: бег, прыжки, метания, спортивная ходьба.

Освоить методику обучения легкоатлетическим упражнениям с учётом возрастных, половых и индивидуальных особенностей занимающихся.

Сформировать навыки планирования и организации учебных занятий по лёгкой атлетике в образовательных и спортивных учреждениях.

Научиться анализировать технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и применять корректирующие средства.

Овладеть методами развития двигательных качеств: силы, выносливости, скорости, ловкости, гибкости.

Изучить формы и методы контроля физической подготовленности и технического мастерства обучающихся.

Ознакомиться с требованиями безопасности, профилактики травматизма и санитарно-гигиеническими условиями проведения занятий.

Развить умения адаптировать занятия по лёгкой атлетике для различных возрастных групп и условий (инклюзия, ограниченные пространства, климатические факторы).

Освоить принципы построения тренировочного процесса и интеграции лёгкой атлетики в образовательные программы.

Ознакомиться с цифровыми средствами анализа техники и мониторинга тренировочной нагрузки.

### **2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина «Теория и методика обучения легкой атлетике» входит в часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) профиль подготовки: «Тренерско-преподавательская деятельность в сфере образования и учебно-тренировочном процессе».

Содержание дисциплины логически связано с другими компонентами образовательной программы, включая: «Анатомия человека», «Педагогика», «Теория и методика физической культуры и спорта».

Дисциплина «Теория и методика обучения лёгкой атлетике» – это фундаментальный курс, формирующий у студентов профессиональные знания и практические навыки в области преподавания, тренировки и анализа легкоатлетических упражнений. Она объединяет биомеханику, физиологию,

педагогику и спортивную технику.

### 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов
ПК-4. Способен осуществлять процесс спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий	ПК-4.1. Знает требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта. ПК-4.2. Анализирует условия осуществления процесса построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки ПК-4.3. Осуществляет реализацию спортивной подготовки в соответствии с утвержденной программой спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий	<b>знать:</b> требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта. <b>уметь:</b> анализировать условия осуществления процесса построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки <b>владеть:</b> навыками реализации спортивной подготовки в соответствии с утвержденной программой спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий

### 4. Структура и содержание дисциплины

#### 4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)	
	Очная форма	Заочная форма
<b>Общая учебная нагрузка (всего)</b>	<b>108</b> (3 зач. ед)	<b>108</b> (3 зач. ед)
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>51</b>	<b>10</b>
<b>в том числе:</b>		
Лекции	17	4
Семинарские занятия	-	-
Практические занятия	34	6
Лабораторные работы	-	-
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса ( <i>расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т.п.</i> )	-	-
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>33</b>	<b>62</b>
Форма аттестации	экзамен	экзамен

#### 4.2. Содержание разделов дисциплины

**Тема 1. Классификация видов легкой атлетики. История развития легкой атлетики.**

Основные понятия. Классификация видов легкой атлетики,

происхождение и развитие видов. Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики. Связь легкой атлетики с другими видами спорта. Виды легкой атлетики в ЕВСК. Содержание и задачи курса легкой атлетики и основные требования, предъявляемые к студентам.

Возникновение легкоатлетического спорта. Первые кружки любителей бега в России. Уровень спортивных достижений первых чемпионов России. Участие российских легкоатлетов в чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. Уровень мировых и российских рекордов в различных видах легкой атлетики, Международная (ИААФ) и Российская (РЛАФ) легкоатлетические федерации и их значение.

### **Тема 2. Основы техники спортивной ходьбы и бега.**

Основы техники ходьбы и бега: структура движений (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. Особенности техники бега на разных дистанциях.

### **Тема 3. Основы техники прыжков и метаний.**

Виды прыжков и их эволюция. Фазы прыжков. Биомеханические характеристики техники прыжков (сложение скоростей, углы отталкивания и вылета, начальная траектория движений, ОЦТ). Детали техники движения в различных прыжках.

Перемещение предметов в пространстве и эволюция техники метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства, высота выпуска снаряда). Система «метатель-снаряд». Фазы метаний и их задачи. Сходства и различия в технике метаний.

### **Тема 4. Методические особенности реализации дидактических принципов обучения.**

Методы обучения. Наглядные пособия. Место и время объяснения и показа в процессе обучения. Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль физической подготовленности в освоении техники легкоатлетических упражнений. Подводящие и специальные упражнения при обучении. Автоматизация движений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Современные представления о создании двигательного навыка. Положительный и отрицательный перенос навыков в обучении. Определение ошибок и их устранение.

### **Тема 5. Типовая схема обучения.**

Частные методики обучения. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решения. Последовательность концентрации внимания занимающихся на основных упражнениях (исходные положения, позы, направление, амплитуда движений, быстрота, сила, согласованность и ритм движений). Специфика реализации дидактических принципов в легкой атлетике. Последовательность изучения легкоатлетических видов.

Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений. Сходство и различие в постановке задач и

подборке средств при изучении технике различных видов легкой атлетики. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении.

#### **Тема 6. Организация и проведение соревнований.**

Календарь и положение о соревнованиях. Виды соревнований. Особенности составления расписания соревнований. Обязанности главного судьи, главного секретаря и их помощников. Обязанности судейских бригад. Информация, награждение и пропаганда соревнований по легкой атлетике. Документация соревнований.

#### **Тема 7. Правила соревнований по легкой атлетике.**

Правила соревнований по легкой атлетике. Общие и частные правила соревнований по спортивной ходьбе, бегу, прыжкам, метаниям, рассмотрение их в различных ситуациях. Отличительные особенности правил соревнований в легкоатлетических многоборьях.

#### **Тема 8. Легкая атлетика в образовательных учреждениях различного типа.**

Урок легкой атлетики в школе. Анализ содержания раздела «Легкая атлетика» учебных программ по физической культуре общеобразовательных организаций различного типа. Формы организации занятий легкой атлетикой в школе. Типовая структура и разновидности урока с учащимися в зависимости от условий (места, климатических условий, наличие инвентаря и оборудования). Особенности организации занятий легкой атлетикой в условиях сельской местности. Дозировка упражнений при различной направленности урока. Разновидности учета и оценки уровня подготовленности учащихся. Меры предупреждения травматизма на уроках легкой атлетики. Особенности занятий с детьми различного возраста и пола.

#### **Содержание практических занятий по дисциплине**

##### **Тема 1. Специальные беговые и прыжковые упражнения легкоатлета.**

Анализ техники специальных беговых и прыжковых упражнений, методика обучения. Анализ техники специальных упражнений метателей, методика обучения.

##### **Тема 2. Техника спортивной ходьбы, методика обучения:**

Длина и частота шагов; постановка стопы на грунт; движения таза вокруг вертикальной оси; положение туловища, сочетание движений рук и ног; особенности техники ходьбы по пересеченной местности. Методика обучения. Последовательность решения задач при обучении и основные средства.

##### **Тема 3. Техника бега на средние и длинные дистанции, методика обучения дистанции, кросс.**

Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Взаимоотношения длины и частоты шагов. Особенности техники бега. Методика обучения. Последовательность. Решение задач при обучении технике бега. Кроссовый бег.

##### **Тема 4. Техника бега на короткие дистанции методика обучения:**

Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Взаимоотношения длины и частоты шагов. Особенности техники бега по выражу. Методика обучения. Последовательность. Решение задач при обучении технике бега на короткие дистанции

**Тема 5. Техника эстафетного бега, методика обучения:**

Способы передачи и приема эстафеты. Зависимость расстояния контрольных отметок от скорости бега членов команды. Методика обучения. Последовательность. Решение задач при обучении технике.

**Тема 6. Техника прыжков в длину с места и с разбега, методика обучения:**

Прыжки в длину с места, многоскоки, прыжок с разбега способом «согнув ноги. Разбег, его длина и ритм. Фазы отталкивания, полета и приземления. Их кинетические и динамические характеристики. Особенности техники прыжка. Методика обучения.

Последовательность решения задач обучения и основные средства. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.

**Тема 7. Техника прыжков в высоту с разбега, методика обучения**

Прыжки в высоту способами «перешагивание» и «фосбюри-флоп». Характеристика разбега, фазы отталкивания, перехода через планку и приземления. Ритм прыжка. Кинетические и динамические параметры. Методика обучения. Последовательность решения задач при обучении. Основные средства. Особенности методики.

**Тема 8. Техника метания мяча, методика обучения:**

Хват снаряда и его разновидности. Особенности разбега. Особенности техники метания малого мяча и копья. Сходство и различие. Преимственность в изучении техники. Методика обучения. Последовательность решения задач при обучении. Основные средства. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.

**Тема 9. Техника толкание ядра, методика обучения:**

Характеристика основных фаз. Их кинематические и динамические характеристики. Особенности вращательной техники толкания ядра. Сравнительная характеристика вариантов техники. Методика обучения. Последовательность решения задач при обучении и основные средства. Безопасность при обучении и профилактика травматизма.

**4.3. Лекции**

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Классификация видов легкой атлетики. История развития легкой атлетики.	2	0,5
2	Основы техники спортивной ходьбы и бега.	2	0,5
3	Основы техники прыжков и метаний.	2	0,5
4	Методические особенности реализации дидактических принципов обучения.	2	0,5

5	Типовая схема обучения.	3	0,5
6	Организация и проведение соревнований.	2	0,5
7	Правила соревнований по легкой атлетике.	2	0,5
8	Легкая атлетика в образовательных учреждениях различного типа.	2	0,5
<b>Итого:</b>		<b>17</b>	<b>4</b>

#### **4.4. Практические (семинарские) занятия**

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1.	Тема 1. Классификация видов легкой атлетики. История развития легкой атлетики.	2	0,5
2.	Тема 2. Основы техники спортивной ходьбы и бега.	2	0,5
3.	Тема 3. Специальные беговые и прыжковые упражнения легкоатлета.	2	0,5
4.	Тема 3.1. Техника спортивной ходьбы, методика обучения:	2	0,5
5.	Тема 3.2. Техника бега на средние и длинные дистанции, методика обучения дистанции, кросс.	2	0,5
6.	Тема 3.3. Техника бега на короткие дистанции методика обучения:	2	0,5
7.	Тема 3.4. Техника эстафетного бега, методика обучения:	2	0,5
8.	Тема 4. Основы техники прыжков и метаний.	2	0,5
9.	Тема 4.1. Техника прыжков в длину с места и с разбега, методика обучения:	2	0,5
10.	Тема 4.2. Техника прыжков в высоту с разбега, методика обучения	2	0,5
11.	Тема 4.3. Техника метания мяча, методика обучения:	2	0,5
12.	Тема 4.4. Техника толкание ядра, методика обучения:	2	0,5
13.	Тема 5. Методические особенности реализации дидактических принципов обучения.	2	
14.	Тема 6. Типовая схема обучения.	2	
15.	Тема 7. Организация и проведение соревнований.	2	
16.	Тема 8. Правила соревнований по легкой атлетике.	2	
17.	Тема 9. Легкая атлетика в образовательных учреждениях различного типа.	2	
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	<b>6</b>



#### 4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
1	Классификация видов легкой атлетики. История развития легкой атлетики.	Подготовка реферата, составление хронологической таблицы, презентация по истории	4	7
2	Основы техники спортивной ходьбы и бега.	Анализ видеоматериалов, составление схем техники, выполнение методических заданий	4	7
3	Основы техники прыжков и метаний.	Составление таблицы фаз движения, анализ ошибок, подготовка методических карточек	4	8
4	Методические особенности реализации дидактических принципов обучения.	Сравнительный анализ принципов, подготовка аналитической записки	4	8
5	Типовая схема обучения.	Разработка схемы обучения по видам лёгкой атлетики, оформление методического плана	4	8
6	Организация и проведение соревнований.	Составление положения о соревнованиях, разработка сценария и плана мероприятия	4	8
7	Правила соревнований по легкой атлетике.	Подготовка тестов, анализ регламентов, составление шпаргалки по правилам	4	8
8	Легкая атлетика в образовательных учреждениях различного типа.	Сравнительный анализ программ, подготовка методических рекомендаций	5	8
<b>Итого:</b>			<b>33</b>	<b>62</b>

#### 4.7. Курсовые работы не предполагаются учебным планом

#### 5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

традиционные объяснительно-иллюстративные технологии, которые обеспечивают доступность учебного материала для большинства студентов, системность, отработанность организационных форм и привычных методов, относительно малые затраты времени;

технологии проблемного обучения, направленные на развитие познавательной активности, творческой самостоятельности студентов и предполагающие последовательное и целенаправленное выдвижение перед студентом познавательных задач, разрешение которых позволяет студентам

активно усваивать знания (используются поисковые методы; постановка познавательных задач);

технологии развивающего обучения, позволяющие ориентировать учебный процесс на потенциальные возможности студентов, их реализацию и развитие;

технологии концентрированного обучения, суть которых состоит в создании максимально близкой к естественным психологическим особенностям человеческого восприятия структуры учебного процесса и которые дают возможность глубокого и системного изучения содержания учебных дисциплин за счет объединения занятий в тематические блоки;

технологии модульного обучения, дающие возможность обеспечения гибкости процесса обучения, адаптации его к индивидуальным потребностям и особенностям обучающихся (применяются, как правило, при самостоятельном обучении студентов по индивидуальному учебному плану);

технологии дифференцированного обучения, обеспечивающие возможность создания оптимальных условий для развития интересов и способностей студентов, в том числе и студентов с особыми образовательными потребностями, что позволяет реализовать в культурно-образовательном пространстве университета идею создания равных возможностей для получения образования

технологии активного (контекстного) обучения, с помощью которых осуществляется моделирование предметного, проблемного и социального содержания будущей профессиональной деятельности студентов (используются активные и интерактивные методы обучения) и т.д.

Максимальная эффективность педагогического процесса достигается путем конструирования оптимального комплекса педагогических технологий и (или) их элементов на личностно-ориентированной, деятельностной, диалогической основе и использования необходимых современных средств обучения.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:**

### **а) основная литература:**

1. Забелина, Л. Г. Легкая атлетика : учебное пособие / Л. Г. Забелина, Е. Е. Нечунаева. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2010. — 58 с. — ISBN 978-5-7782-1448-4. — Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/document?id=292129>

2. Морозов, В. О. Легкая атлетика: техника и методика тренировки : учебное пособие / В. О. Морозов ; науч. ред. А. В. Кирьякова. — Москва : ФЛИНТА, 2020. — 119 с. — ISBN 978-5-9765-4567-8. — Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/document?id=386022>

3. Орлов, Р. В. Легкая атлетика : справочная литература / Р. В. Орлов. — Москва : Олимпия, 2006. — 527 с. — ISBN 5-94299-063-8. — Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/document?id=34480>

4. Шубина, Н.Г. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учеб. пособие [Электронный ресурс] / Н. Г. Шубина, М. С.

Шубин. - Краснодар: КГУФКСТ, 2015. - 119 с. - Режим доступа к электрон. коп.: <http://lib.kgufkst.ru/megapro/web>.

5. Щербина, Н. В. Базовые основы лёгкой атлетики с методикой обучения : учебно-методическое пособие / Н. В. Щербина, Т. С. Глушко. — Воронеж : ВГИФК, 2022. — Текст : электронный. - URL: [https://www.vgifk.ru/sites/default/files/docs/shcherbina\\_n.v.\\_glushko\\_t.s.\\_bazovye\\_osnovy\\_legkoy\\_atletiki\\_s\\_metodikoy\\_obucheniya\\_i\\_struktura\\_provedeniya\\_zanyatiy\\_po\\_legkoy\\_atletike\\_2022.pdf](https://www.vgifk.ru/sites/default/files/docs/shcherbina_n.v._glushko_t.s._bazovye_osnovy_legkoy_atletiki_s_metodikoy_obucheniya_i_struktura_provedeniya_zanyatiy_po_legkoy_atletike_2022.pdf)

#### **б) дополнительная литература:**

1. Бегай! Прыгай! Метай!: Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / под общ. ред. В.В. Балахничева, В.Б. Зеличенко ; Перевод с англ. Яз. А. Гнетова. - М.: Человек, 2013. - 216 с. — Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298185>.

2. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е. П. Врублевский. — Москва : Спорт, 2016. — 240 с. — ISBN 978-5-906839-38-1. — Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/document?id=230932>

3. Германов, Г.Н. Урок легкой атлетики в школе: монография / Г.Н. Германов. - Воронеж: Истоки, 2008. - 603 с.

4. Забелина, Л.Г. Легкая атлетика: учебное пособие [Электронный ресурс] / Л.Г. Забелина, Е.Е. Нечунаева. - Новосибирск: НГТУ, 2010. - 59 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993>.

5. Зеличенко, В. Б. Легкая атлетика. Том 1 : справочная литература / В. Б. Зеличенко, В. Н. Спичков, В. Л. Штейнбах ; под общ. ред. В. В. Балахничева. — Москва : Человек, 2012. — 708 с. — ISBN 978-5-906931-72-1. — Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/document?id=28263>

6. Зеличенко, В. Б. Легкая атлетика. Том 2 : справочная литература / В. Б. Зеличенко, В. Н. Спичков, В. Л. Штейнбах ; под общ. ред. В. В. Балахничева. — Москва : Человек, 2013. — 832 с. — ISBN 978-5-906931-72-1. — Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/document?id=295636>

7. Кравчук, В.И. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В.И. Кравчук. - Челябинск: ЧГАКИ, 2013. - 184 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492142>.

8. Никитушкин, В.Г. Легкая атлетика в школе: учебное пособие для вузов / В.Г. Никитушкин. – Воронеж: Истоки, 2007. - 603 с.

9. Сидорова, Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева. - Красноярск: СФУ, 2016. - 148 с. Режим доступа: <https://znanium.ru/catalog/document?id=328578>

10. Шубина, Н.Г. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: Рабочая тетрадь / Н.Г. Шубина, М.С. Шубин. – Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2019. – 80 с.

#### **в) Интернет-ресурсы:**

Справочно-правовая база данных «КонсультантПлюс» –  
<https://www.consultant.ru>

Сборник ресурсов по экономике и менеджменту –  
<http://www.econline.h1.ru>

Электронная библиотека «Библиотека международной спортивной информации» – [www.bmsi.ru](http://www.bmsi.ru)

Портал, посвященный вопросам спортивного менеджмента и маркетинга – [www.sportmanagement.ru](http://www.sportmanagement.ru)

Официальные сайты спортивных организаций, такие как [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru), [www.sochi2014.com](http://www.sochi2014.com), [www.rfs.ru](http://www.rfs.ru), [biathlonrus.com](http://biathlonrus.com)

Электронно-библиотечная система «Консультант студента» –  
<http://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>

Электронно-библиотечная система «StudMed.ru» –  
<https://www.studmed.ru>

Научная библиотека имени А. Н. Коняева – <http://biblio.dahluniver.ru/>

## **7. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины**

Освоение дисциплины предполагает использование академических аудиторий, соответствующих действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет.

### **Программное обеспечение**

<b>Функциональное назначение</b>	<b>Бесплатное программное обеспечение</b>	<b>Ссылки</b>
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	<a href="https://www.libreoffice.org/">https://www.libreoffice.org/</a> <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice">https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice</a>
Операционная система	UBUNTU 19.04	<a href="https://ubuntu.com/">https://ubuntu.com/</a> <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu">https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu</a>
Браузер	Firefox Mozilla	<a href="http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx">http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx</a>
Браузер	Opera	<a href="http://www.opera.com">http://www.opera.com</a>
Почтовый клиент	Mozilla Thunderbird	<a href="http://www.mozilla.org/ru/thunderbird">http://www.mozilla.org/ru/thunderbird</a>
Файл-менеджер	Far Manager	<a href="http://www.farmanager.com/download.php">http://www.farmanager.com/download.php</a>
Архиватор	7Zip	<a href="http://www.7-zip.org/">http://www.7-zip.org/</a>
Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	<a href="http://www.gimp.org/">http://www.gimp.org/</a> <a href="http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8">http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8</a> <a href="http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP">http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP</a>
Редактор PDF	PDFCreator	<a href="http://www.pdfforge.org/pdfcreator">http://www.pdfforge.org/pdfcreator</a>
Видеоплеер	Media Player Classic	<a href="http://mpc.darkhost.ru/">http://mpc.darkhost.ru/</a>

**8. Оценочные средства по дисциплине**  
**Паспорт**  
**оценочных средств по учебной дисциплине**  
**«Теория и методика обучения легкой атлетике»**

Описание уровней сформированности и критериев оценивания  
компетенций на этапах их формирования в ходе изучения дисциплины

Этап	Код компетенции	Уровни сформированности компетенции	Критерии оценивания компетенции
Начальный	ПК-4. Способен осуществлять процесс спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий	Пороговый	знать: требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.
Основной		Базовый	уметь: анализировать условия осуществления процесса построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки
Заключительный		Высокий	владеть: навыками реализации спортивной подготовки в соответствии с утвержденной программой спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий

Перечень компетенций (элементов компетенций), формируемых в  
результате освоения учебной дисциплины

№ п/п	Код компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по дисциплине)	Темы учебной дисциплины	Этапы формирования (семестр изучения)
1	ПК-4	Способен осуществлять процесс спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий	ПК-4.1. Знает требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.	Тема 1. Классификация видов легкой атлетики. История развития легкой атлетики. Тема 2. Основы техники спортивной ходьбы и бега. Тема 3. Основы техники прыжков и метаний.	4

			ПК-4.2. Анализирует условия осуществления процесса построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки	Тема 4. Методические особенности реализации дидактических принципов обучения. Тема 5. Типовая схема обучения.	4
			ПК-4.3. Осуществляет реализацию спортивной подготовки в соответствии с утвержденной программой спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий	Тема 6. Организация и проведение соревнований. Тема 7. Правила соревнований по легкой атлетике. Тема 8. Легкая атлетика в образовательных учреждениях различного типа.	4

#### Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания

№ п/п	Код компетенции	Индикаторы достижений компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименование оценочного средства
1	ПК-4. Способен осуществлять процесс спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий	ПК-4.1. Знает требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.	знать: требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта. уметь: анализировать условия осуществления процесса построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки владеть: навыками реализации спортивной подготовки в соответствии с утвержденной программой спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий	Тема 1. Классификация видов легкой атлетики. История развития легкой атлетики. Тема 2. Основы техники спортивной ходьбы и бега. Тема 3. Основы техники прыжков и метаний.	доклад, сообщение, тестовые задания, рефераты

		<p>ПК-4.2. Анализирует условия осуществления процесса построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки</p>	<p>знать: требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта. уметь: анализировать условия осуществления процесса построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки владеть: навыками реализации спортивной подготовки в соответствии с утвержденной программой спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий</p>	<p>Тема 4. Методические особенности реализации дидактических принципов обучения. Тема 5. Типовая схема обучения.</p>	<p>доклад, сообщение, тестовые задания, рефераты</p>
		<p>ПК-4.3. Осуществляет реализацию спортивной подготовки в соответствии с утвержденной программой спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий</p>	<p>знать: требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта. уметь: анализировать условия осуществления процесса построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки владеть: навыками реализации спортивной подготовки в соответствии с утвержденной программой спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий</p>	<p>Тема 6. Организация и проведение соревнований. Тема 7. Правила соревнований по легкой атлетике. Тема 8. Легкая атлетика в образовательных учреждениях различного типа.</p>	<p>доклад, сообщение, тестовые задания, рефераты</p>

## 1. Вопросы для обсуждения в виде собеседования (устный или письменный опрос)

### Базовые вопросы

*Проверка понимания ключевых понятий и терминов*

1. Что входит в состав лёгкой атлетики как учебной дисциплины?
2. Какие группы упражнений включает лёгкая атлетика?
3. В чём особенности техники бега на короткие дистанции?
4. Назовите этапы прыжка в длину с разбега.

5. Какие виды метаний изучаются в школьной программе?
6. Чем отличается техника спортивной ходьбы от обычной?
7. Какие двигательные качества развиваются в лёгкой атлетике?
8. Что такое стартовый разгон и как его обучают?
9. Какие возрастные особенности следует учитывать при обучении бегу?
10. Назовите основные ошибки при обучении прыжкам в высоту.
11. Какие средства развивают выносливость в лёгкой атлетике?
12. В чём отличие спринтерского и стайерского бега?
13. Какие нормативы ГТО связаны с лёгкой атлетикой?
14. Что такое темповый бег и в каких случаях он применяется?
15. Какие требования безопасности предъявляются к занятиям по метаниям?

### **Аналитические вопросы**

*Проверка способности анализировать, сравнивать, применять методику*

16. Сравните методику обучения бегу на 60 м и 1000 м.
17. Как построить занятие по обучению прыжкам в длину для подростков?
18. Какие упражнения помогают устранить ошибки в технике метания?
19. Как оценить физическую подготовленность обучающихся по результатам тестов?
20. Какие педагогические принципы лежат в основе обучения лёгкой атлетике?
21. Как адаптировать занятия по бегу для младших школьников?
22. Какие особенности имеет обучение прыжкам в высоту способом «фосбери-флоп»?
23. Как использовать круговую тренировку в подготовке легкоатлетов?
24. Какие средства развивают скоростно-силовые качества?
25. Как организовать эстафету на уроке физической культуры?
26. Какие критерии оценки техники прыжка в длину вы бы использовали?
27. Как построить разминку перед занятием по бегу?
28. Какие упражнения развивают координацию в лёгкой атлетике?
29. Как использовать игровые формы в обучении лёгкой атлетике?
30. Какие ошибки чаще всего встречаются при обучении спортивной ходьбе?
31. Как оценить эффективность тренировочного занятия?
32. Какие особенности имеет обучение метания у девушек?
33. Как адаптировать занятия по лёгкой атлетике для студентов с ограниченными возможностями?
34. Какие средства контроля используются в лёгкой атлетике?
35. Как построить восстановительную часть занятия после интенсивной нагрузки?

### **Творческие и ситуационные вопросы**

*Проверка способности проектировать, адаптировать, принимать решения*

36. Представьте, что вы готовите школьников к сдаче норматива по бегу — как построите цикл занятий?



37. Как бы вы объяснили технику прыжка в длину ученику, который боится разбега?
38. Какие упражнения вы включите в занятие по развитию выносливости в зимний период?
39. Как организовать соревнование по лёгкой атлетике в условиях ограниченного пространства?
40. Как вы адаптируете занятие по метаниям для начальной школы?
41. Какие цифровые средства можно использовать для анализа техники бега?
42. Как вы построите занятие по лёгкой атлетике для группы с разным уровнем подготовки?
43. Какие формы мотивации можно использовать при обучении лёгкой атлетике?
44. Как вы объясните технику старта ученику с нарушением координации?
45. Как бы вы организовали занятие по прыжкам в высоту на открытом воздухе в ветреную погоду?
46. Какие упражнения вы предложите для развития ловкости у легкоатлетов?
47. Как вы оцените прогресс обучающегося за месяц занятий по бегу?
48. Как вы объясните технику метания диска без использования снаряда?
49. Какие меры профилактики травм вы включите в занятие по прыжкам?
50. Как вы построите занятие по лёгкой атлетике, интегрируя элементы инклюзии?

#### Критерии и шкала оценивания по оценочному средству доклад, сообщение

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Доклад (сообщение) представлен(о) на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т.п.)
4	Доклад (сообщение) представлен(о) на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т.п.)
3	Доклад (сообщение) представлен(о) на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени профильным категориальным аппаратом и т.п.)
2	Доклад (сообщение) представлен(о) на неудовлетворительном уровне или не представлен (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

## 2. Типовые тестовые задания

1. Какой из следующих видов легкой атлетики включает в себя бег на короткие дистанции?  
А) Эстафетный бег

- Б) Бег на 400 метров  
 В) Бег на 100 метров  
 Г) Бег на длинные дистанции
2. Какой из методов обучения является наиболее эффективным для развития техники бега?  
 А) Метод показа  
 Б) Метод объяснения  
 В) Метод самостоятельной работы  
 Г) Метод соревнования
3. Какой элемент является ключевым в технике прыжка в длину?  
 А) Разгон  
 Б) Приземление  
 В) Отталкивание  
 Г) Подъем колена
4. Последовательность этапов подготовки к бегу на короткие дистанции  
 —) Разминка  
 —) Установка на старт  
 —) Старт  
 —) Финиш  
 —) Окончание забега
5. Последовательность этапов прыжка в высоту  
 —) Разгон  
 —) Отталкивание  
 —) Полет  
 —) Приземление
6. Последовательность этапов метания диска  
 —) Подготовка  
 —) Разгон  
 —) Отталкивание  
 —) Полет  
 —) Приземление
7. Перед началом забега спортсмен должен провести \_\_\_\_\_ для подготовки организма.
8. На этапе отталкивания спортсмен должен использовать \_\_\_\_\_ ногу для максимального отталкивания.
9. Полет диска должен быть \_\_\_\_\_ для достижения максимальной дистанции.

*Методические рекомендации:*

При использовании формы текущего контроля «Тестирование» студентам могут предлагаться задания на бумажном носителе.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «тестирование»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	85 -100% правильных ответов

4	71-85% правильных ответов
3	61-70% правильных ответов
2	60% правильных ответов и ниже

### **3. Разноуровневые задачи и задания**

#### **I уровень — репродуктивный (базовый)**

*Цель: проверить знание терминов, этапов техники, базовых методик обучения.*

1. Назовите основные группы лёгкоатлетических упражнений и приведите по два примера к каждой.
2. Перечислите этапы техники прыжка в длину с разбега.
3. Опишите технику старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции.
4. Назовите основные ошибки при обучении метанию малого мяча.
5. Составьте словарь из 10 терминов, используемых в методике обучения бегу.
6. Укажите возрастные особенности развития выносливости у подростков.
7. Назовите средства и методы развития скоростных качеств.
8. Перечислите требования к организации места проведения занятий по метаниям.
9. Опишите технику спортивной ходьбы.
10. Назовите нормативы ГТО по бегу на 100 м для мужчин и женщин 18–24 лет.

#### **II уровень — продуктивный (аналитический)**

*Цель: развить умения анализировать, сравнивать, применять методики.*

1. Сравните технику бега на средние и длинные дистанции.
2. Проанализируйте методику обучения прыжку в высоту способом «перешагивание».
3. Разработайте план-конспект занятия по обучению технике эстафетного бега.
4. Составьте таблицу сравнения методов развития силы и выносливости в лёгкой атлетике.
5. Проанализируйте ошибки в технике метания гранаты и предложите упражнения для их коррекции.
6. Оцените эффективность круговой тренировки для развития общей выносливости.
7. Разработайте комплекс упражнений для подготовки к сдаче норматива по прыжкам в длину.
8. Составьте схему этапов обучения технике старта у начинающих.
9. Проанализируйте влияние погодных условий на проведение занятий по бегу.
10. Сравните методику обучения прыжкам в длину у детей 10 лет и подростков 15 лет.

#### **III уровень — творческий (проектный, исследовательский)**

*Цель: сформировать умения проектировать, адаптировать, исследовать.*

1. Разработайте авторскую методику обучения бегу на 60 м для младших школьников.
2. Составьте индивидуальную программу подготовки к соревнованиям по метаниям для студента 1 курса.
3. Проведите анализ техники прыжка в длину по видеозаписи и составьте рекомендации по её улучшению.
4. Разработайте инфографику «Ошибки и способы их устранения в технике старта».
5. Составьте мини-исследование: «Влияние интервального метода на развитие выносливости у студентов».

#### *Методические рекомендации:*

На основе изучения основных теоретических положений следует сформулировать собственное обоснованное мнение по проблемам и возможным путям их решения в данной области (в зависимости от конкретной постановки вопроса).

#### Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «разноуровневые задания и задачи»

Шкала оценивания	Критерии оценивания
5	Обучающийся полностью и правильно выполнил задание. Показал отличные знания, умения и владения навыками применения их при решении задач в рамках усвоенного учебного материала. Работа оформлена аккуратно в соответствии с предъявляемыми требованиями
4	Обучающийся выполнил задание с небольшими неточностями. Показал хорошие знания, умения и владения навыками применения их при решении задач в рамках усвоенного учебного материала. Есть недостатки в оформлении работы
3	Обучающийся выполнил задание с существенными неточностями. Показал удовлетворительные знания, умения и владения навыками применения их при решении задач
2	Обучающийся выполнил задание неправильно. При выполнении обучающийся продемонстрировал недостаточный уровень знаний, умений и владения ими при решении задач в рамках усвоенного учебного материала

#### **4. Оценочные средства для промежуточной аттестации (экзамен)**

1. Основные понятия в легкой атлетике. Классификация легкоатлетических упражнений, происхождений и развитие видов легкой атлетики.
2. Основные этапы развития легкой атлетики в России.
3. Легкая атлетика на современном этапе в России и в мире.
4. Анализ выступления Российских (советских) легкоатлетов на Олимпийских играх.
5. Легкая атлетика на современных Олимпийских играх (эволюция развития).
6. Эволюция техники бега. Исторический экскурс.
7. Эволюция техники легкоатлетических прыжков. Исторический экскурс.
8. Эволюция техники легкоатлетических метаний. Исторический экскурс.
9. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания подрастающего поколения, в общей системе физического воспитания населения.
10. Определение понятия «спортивная техника». Основные понятия - фазы,

моменты, основное звено.

11. Качественные и количественные показатели техники легкоатлетических упражнений.
12. Взаимосвязь техники, спортивного результата и уровня физических качеств в процессе освоения легкоатлетических упражнений.
13. Анализ техники движений легкоатлета и определение ошибок в технике. Правила подбора средств для исправления ошибок.
14. Основы техники спортивной ходьбы. Структура движений в ходьбе
15. Основы техники бега. Структура движений в беге.
16. Основы техники прыжков. Биомеханические характеристики техники прыжков.
17. Основы техники метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда.
18. Сравнительный анализ техники спортивной ходьбы и бега.
19. Сравнительный анализ техники прыжков через горизонтальные и вертикальные препятствия
20. Сравнительный анализ техники метаний по их основным характеристикам.
21. Анализ техники и методика обучения спортивной ходьбе.
22. Анализ техники и методика обучения бегу на средние и длинные дистанции, методика преподавания в школе.
23. Анализ техники и методика обучения бегу на короткие дистанции; методика преподавания в школе.
24. Анализ техники и методика обучения прыжкам в длину, методика преподавания в школе.
25. Анализ техники и методика обучения прыжкам в высоту, методика преподавания в школе.
26. Анализ техники и методика обучения метанию малого мяча; методика преподавания в школе
27. Анализ техники и методика обучения толканию ядра.
28. Анализ техники и методика обучения эстафетному бегу.
29. Средства и методы развития быстроты на уроках легкой атлетики в школе.
30. Средства и методы развития силы на уроках легкой атлетики в школе.
31. Средства и методы развития выносливости на уроках легкой атлетики в школе
32. Средства и методы развития координационных способностей на уроках легкой атлетики в школе.
33. Анализ содержания раздела "Легкая атлетика" в школьной программе по физической культуре (по школьным звеньям и по разделам).
34. Организация, планирование и учет учебной работы по легкой атлетике в школе.
35. Формы организации занятий легкой атлетикой в школе. Урок легкой атлетики, современные требования к уроку. Особенности занятий легкой атлетикой в условиях сельской местности.

36. Использование методов обучения, правила составления схемы обучения технике легкоатлетических упражнений в школе.
37. Классификация соревнований. Календарь соревнований. Положение о соревнованиях. Регламент соревнований.
38. Документация на соревнованиях по легкой атлетике
39. Организация и методика проведения соревнований по легкой атлетике в школе.
40. Особенности составления расписания соревнований по легкой атлетике.
41. Представитель команды и его обязанности на соревнованиях по легкой атлетике.
42. Обязанности и права участников соревнований по легкой атлетике.
43. Порядок выступления участников (жеребьевка) в соревнованиях по легкой атлетике.
44. Обязанности главного судьи соревнований по легкой атлетике.
45. Обязанности главного секретаря соревнований по легкой атлетике.
46. Судьи по спортивной ходьбе и их обязанности в соревнованиях по легкой атлетике.
47. Стартеры и их помощники в соревнованиях по легкой атлетике.
48. Судьи на финише и их обязанности; судьи хронометристы и их обязанности в соревнованиях по легкой атлетике.
49. Судьи на дистанции, препятствиях и этапах эстафет в соревнованиях по легкой атлетике.
50. Судьи по прыжкам и метаниям и их обязанности в соревнованиях по легкой атлетике.
51. Правила соревнований по спортивной ходьбе и бегу.
52. Общие условия проведения соревнований по прыжкам и метаниям.
53. Места и правила соревнований по прыжкам в длину и тройным.
54. Места и правила соревнований по прыжкам в высоту и с шестом.
55. Места и правила проведения соревнований по метаниям и толканию ядра.
56. Состав, порядок и проведение соревнований по легкоатлетическим многоборьям.
57. Особенности определения победителей в соревнованиях по легкой атлетике при условии равенства результатов.

**Критерии и шкала оценивания по оценочному средству промежуточный контроль (экзамен)**

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
отлично (5)	Студент глубоко и в полном объеме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.
хорошо (4)	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках,

	определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.
удовлетворительно (3)	Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно чёткие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.
неудовлетворительно (2)	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы

### **Лист изменений и дополнений**

<b>№ п/п</b>	<b>Виды дополнений и изменений</b>	<b>Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения</b>	<b>Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)</b>