

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Ставропольский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	Базовые виды двигательной деятельности: легкая атлетика
Направление подготовки	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль)	Спортивная подготовка лиц с ОВЗ, включая инвалидов
Форма обучения	очная
Год начала подготовки	2025
Всего ЗЕТ	-3
Всего часов	-108
Из них	
Контактная работа по видам занятий	12
лекции	16
практические занятия	34
Самостоятельная работа	58
Промежуточная аттестация	
Зачет 4 семестр	4 часа

г. Ставрополь, 2025 г.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины -формирование физической культуры личности, профессиональных знаний, целостного представления о методических и практических умениях и навыках в области теории и методики легкой атлетики.

Задачи освоения дисциплины:

1. Обеспечить необходимый для будущей профессиональной физкультурно-спортивной деятельности, уровень знаний и умений студентов в области лёгкой атлетики;
2. Формировать у студентов профессионально-педагогические умения и практические навыки, позволяющие обучать технике легкоатлетических упражнений, уметь видеть и исправлять ошибки в технике;
3. Научить студентов навыкам организации, проведения и судейства соревнований по легкой атлетике, организовывать соревнования различного уровня и управлять массовой и спортивной работой в различных звеньях физкультурного движения;
4. Формировать у студентов навыки инновационного, творческого мышления и осознанных самостоятельных практических действий, обеспечить освоение ими специальной научной информации и передовых достижений в будущей профессиональной деятельности;
5. Формировать профессионально-педагогические умения и навыки при обучении технике легкоатлетических упражнений лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к базовой части ОПОП, её изучение осуществляется в 3 семестре.

Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые следующими дисциплинами:

1. Анатомия человека (1-2 семестр).
2. Базовые виды двигательной деятельности: гимнастика (1-2 семестр).

Знания, умения и навыки, полученные при изучении данной дисциплины необходимы для успешного освоения следующих дисциплин:

1. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (2-7семестры);
2. Правила организации и проведение соревнований для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (4 семестр);

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программ

– Профессиональный стандарт «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 2 апреля 2019 г. N 197н);

– Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 19 октября 2021 г. N 734н);

Коды и содержание индикаторов компетенции	Планируемые результаты обучения (дескрипторы)		
	Знать	Уметь	Владеть навыками
ОПК-1 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в			

состоянии здоровья			
ОПК-1.2 Проводит занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности для двигательного и когнитивного обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом специфики заболеваний	Основные понятия средства и методы легкой атлетики, направленные на повышение уровня специальной физической, технической и тактической подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья	1. Определяет уровень двигательной и физической подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья 2. Использует различные формы организации физкультурно-спортивных занятий и мероприятий, стоит их с учетом возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, специфике заболевания	1. Владеет терминологией и методикой обучения технике легкой атлетики. 2. Проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия по легкой атлетике
ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться.			
ОПК-6.3 Использует средства и методы адаптивной физической культуры для создания возможности ведения самостоятельной жизни, самосовершенствования и самоактуализации	Способы рационального применения видов легкой атлетики при воздействии на телесность и утраченные функции организма	Составляет специальные программы для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, воздействующие на телесность в соответствии с выделяемыми видами легкой атлетики.	Владеет методиками обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами легкой атлетики.
ПК-1 Способен осуществлять педагогическую деятельность по проектированию и реализации процесса адаптивного физического воспитания			
ПК-1.2 Проводит занятия по инклюзивному физкультурно-спортивному воспитанию лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов	Основные средства и методы контроля, которые носят педагогический, психологический и медико-биологический характер	Ведет учётную документацию осуществляет контроль формирования и совершенствования двигательных умений и навыков ;	1. Владеет техникой показа видов легкой атлетики

2.

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Семестр	Наименование разделов дисциплины	Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем в часах, в том числе					Самостоятельная работа, в том числе консультации		
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Клинические практические занятия	Контроль самостоятельной работы	Групповые консультации	Самостоятельная работа, в том числе индивидуальные консультации
4	Раздел 1. Теоретические аспекты легкой атлетики	8							18
4	Раздел 2. Понятие о технике легкоатлетических упражнений	8							18
4	Раздел 3. Основные методики обучения технике лёгкоатлетических видов.		8				2		14
4	Раздел 4. Анализ техники и методика бегу и ходьбе		8				2		
4	Раздел 5. Анализ техники и методика обучения метаниям		8						
4	Раздел 6. Анализ техники и методика обучения прыжкам		8						
4	Промежуточная аттестация: зачет		2						
	Итого по дисциплине:	16	34				4		54
	Часов 108	Зач.ед. 3							

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Содержание разделов дисциплины

Код индикатора компетенции	Наименование разделов	Краткое содержание разделов и тем
ОПК 1.2	Раздел 1.	Лёгкая атлетика как вид спорта, краткий

ОПК-6.3 ПК-1.2	Теоретические аспекты легкой атлетики	исторический очерк развития видов лёгкой атлетики. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Характеристика содержания понятия «техника» в лёгкой атлетике.
ОПК 1.2 ОПК-6.3 ПК-1.2	Понятие о технике легкоатлетических упражнений	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. Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений. Сходство и различия в постановке задач и подборе средств при изучении техники различных видов легкой атлетики. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении
ОПК 1.2 ОПК-6.3 ПК-1.2	Раздел 3. Понятие о технике легкоатлетических упражнений	Современная классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Основы техники спортивной ходьбы и бега на средние и длинные дистанции. Основы техники прыжков и метаний.
ОПК 1.2 ОПК-6.3 ПК-1.2	Раздел 4. Анализ техники и методика бегу и ходьбе	Характеристика основных понятий бега и ходьбы: беговой шаг, периоды одиночной опоры, периоды полёта, фазы, моменты цикла движений в беге; беговая посадка; темп и ритм бега. Методика обучения фазам бега. Методика обучения фазам ходьбы
ОПК 1.2 ОПК-6.3 ПК-1.2	Раздел 5. Анализ техники и методика обучения метаниям	Анализ и методика обучения технике метания малого мяча. Анализ и методика обучения технике метания копья. Анализ и методика обучения технике метания диска. Анализ и методика обучения технике толкания ядра
ОПК 1.2 ОПК-6.3 ПК-1.2	Раздел 6. Анализ техники и методика обучения прыжкам в длину и высоту	Анализ и методика обучения технике прыжкам в длину способом «согнув ноги». Анализ и методика обучения технике прыжкам в длину способом «ножницы». Анализ и методика обучения технике прыжкам в высоту способом «перешагивание».

5.2. Лекции

№ Раздела	Наименование лекций	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форма проведения
-----------	---------------------	--------------	---------------------------	------------------

Раздел 1	Тема 1. Лёгкая атлетика как наука и учебная дисциплина.	8	1. Лёгкая атлетика как наука, предмет исследования и учебная дисциплина. 2. Цель, задачи, содержание и специфика организации учебного процесса. 3. Роль и место лёгкой атлетики в отечественной системе физического воспитания. 4. Урок как основополагающая форма учебно-воспитательного процесса. Части урока и их содержание. 5. Оздоровительное, профилактическое и лечебное значение легкой атлетики.	ПНП
Раздел 1	Тема 2. Понятие о технике легкоатлетических упражнений	8	1. Характеристика содержания понятия «техника» в лёгкой атлетике. 2. Качественные и количественные показатели техники. 3. Основы техники ходьбы и бега. 4. Основы техники прыжков. 5. Основы техники метаний.	ПНП
	Всего часов	16		4

5.3. Семинары

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

5.4. Лабораторные занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

5.5. Практические занятия

№ Раздела	Наименование занятий	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов
Раздел 3	Тема 1. Основные методики обучения технике легкоатлетических видов.	10	1. Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений. 2. Сходство и различия в постановке задач и подборе средств при изучении техники различных видов легкой атлетики. 3. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решения.
Раздел 4	Тема 2. Основы техники бега на короткие дистанции. Методика	8	1. Основной понятийный аппарат: беговой шаг, периоды одиночной опоры, периоды полёта, фазы, моменты цикла движений в беге; беговая посадка; темп и ритм бега. 2. Техника старта в спринтерском беге,

	обучения. Техника эстафетного бега		варианты выполнения низкого старта. 3. Действия бегуна по команде «На старт!», «Внимание!», «Марш!». 4. Техника выполнения стартового разгона, положение ОЦМ тела бегуна относительно точки опоры на первых и последующих шагах бега. 5. Соотношение длины и частоты шагов. Техника бега по дистанции, механизм отталкивания. 6. Техника финиширования, 7. Методика обучения бегу на короткие дистанции. 7. Техника эстафетного бега.
Раздел 4	Тема 3. Основы техники метания малого мяча, гранаты. Методика обучения	8	1. Основной понятийный аппарат: система «метатель-снаряд»; «скрестный» и стопорящий бросковые шаги, путь приложения силы к снаряду, двухопорное положение, «хлёт туловищем», начальная скорость вылета снаряда, угол вылета и угол местности, высота выпуска снаряда. 2. Держание малого мяча, гранаты. 3. Исходное положение и техника выполнения предварительного разбега. 4. Техника выполнения бросковых шагов. Техника и варианты отведения метаемой руки со снарядом. 5. Техника финального усилия и выполнения торможения. 6. Типичные ошибки и предупреждение их проявления. 7. Основные параметры техники. 8. Обеспечение безопасности и предупреждение травматизма. 9. Методика обучения метанию малого мяча, гранаты.
Раздел 5	Тема 4. Основы техники прыжка в длину. Методика обучения	8	1. Основной понятийный аппарат. 2. Способы выполнения прыжка в длину с разбега: «согнув ноги», «прогнувшись». 3. Подбор индивидуальной длины разбега. 4. Техника выполнения начала разбега, собственно разбега и 3-4 предтолчковых шагов. 5. Механизм отталкивания в прыжках в длину. 6. Техника движений в полётной части прыжка в длину способами «согнув ноги», «прогнувшись». 7. Техника приземления. 8. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

			9. Методика обучения
	Всего часов	34	

5.6. Клинические практические занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

5.7. Занятия с применением инновационных форм

№ п/п	Виды учебной работы (Л, ПЗ, КПЗ, С, ЛЗ)	Наименование занятий (темы лекций, семинаров, практических занятий и др.)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Кол-во часов
1	Лекция	Лёгкая атлетика как наука и учебная дисциплина.	Лекция-дискуссия	2
2	Практическое занятие	Основы техники бега на короткие дистанции. Методика обучения.	тестирование	4
Всего <u>6 часов</u>				

5.8. Самостоятельная работа обучающихся

Наименование темы дисциплины или раздела	Вид самостоятельной внеаудиторной работы обучающихся и КСР	Оценочное средство	Кол-во часов кол-во час на ПНП+П П	Код индикатора компетенции
Раздел 1. Теоретические аспекты легкой атлетики	Подготовка к тестированию	тестирование	4	ОПК 1.2 ОПК-6.3 ПК-1.2
Раздел 2. Понятие о технике легкоатлетических упражнений	Подготовка презентации	Презентация организации соревнований	2	ОПК 1.2 ОПК-6.3 ПК-1.2
Раздел 3. Основные методики обучения технике легкоатлетических видов	Разработка конспекта	Индивидуальное задание	16	ОПК 1.2 ОПК-6.3 ПК-1.2
	Контроль самостоятельной работы		2	
Раздел 4. Анализ техники и методика обучения бегу и ходьбе	Разработка методического материала	Индивидуальное задание	16	ОПК 1.2 ОПК-6.3 ПК-1.2
	Контроль самостоятельной работы		2	
Раздел 5. Анализ техники и методика обучения метаниям.	Разработка методического материала «Развитие скоростно-силовых и координационных способностей в прыжках в длину и высоту»	Индивидуальное задание	16	ОПК 1.2 ОПК-6.3 ПК-1.2

Раздел 6. Анализ техники и методика прыжкам	Разработка методического материала «Подводящие упражнения и методика обучения прыжкам »	Индивидуальное задание		ОПК 1.2 ОПК-6.3 ПК-1.2
Всего часов			54	

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Методические рекомендации по написанию доклада по дисциплине «Базовые виды двигательной деятельности: легкая атлетика»
2. Методические рекомендации по выполнению тестирования.
3. Методические рекомендации по выполнению индивидуального задания.

7. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Индикаторы	Семестр	Этап формирования
ОПК-1.2	ОПК-1.2 ОПК-6.3 ПК-1.2	3	промежуточный
ОПК-6.3	ОПК-1.2 ОПК-6.3 ПК-1.2	3	промежуточный
ПК-1.2	ОПК-1.2 ОПК-6.3 ПК-1.2	3	промежуточный

7.2 Описание показателей и критериев и шкал оценивания компетенций

Компетенция ОПК–1 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья

Индикатор ОПК 1.2-. Проводит занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности для двигательного и когнитивного обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом специфики заболеваний

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Основные понятия теории и методики преподавания легкой атлетики, средства и методы, направленные на повышение уровня специальной физической, технической и тактической подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Характеризует методы и средства физической культуры, применяемые для преподавания занятий по легкой атлетике	Собеседование	Собеседование

Умеет	Определяет уровень двигательной и физической подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Выполняет двигательные действия и развивает физические качества посредством легкоатлетических упражнений	Демонстрация практических навыков	Собеседование
	Использует различные формы организации физкультурно-спортивных занятий и мероприятий, стоит их с учетом возрастнополовых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, специфике заболевания	Разрабатывает положения по видам легкой атлетики. Организует физкультурно-спортивных занятий и мероприятий	Положение Демонстрация практических навыков	Собеседование
Владеет навыком	Владеет терминологией и методикой обучения технике легкой атлетики.	Проводит занятие в соответствии с разработанным конспектом и применяя соответствующую терминологию.	Индивидуальное задание	Собеседование
	Проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия по легкой атлетике	Разрабатывает положения по видам легкой атлетики. Организует физкультурно-спортивных занятий и мероприятий	Положение Демонстрация практических навыков	Собеседование

Индикатор ОПК 6.3- Использует средства и методы адаптивной физической культуры для создания возможности ведения самостоятельной жизни, самосовершенствования и самоактуализации

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Способы рационального применения видов легкой атлетики при воздействии на телесность.	Характеризует методы и средства физической культуры, применяемые для преподавания занятий по легкой атлетике	Собеседование	Собеседование
Умеет	Составляет специальные программы для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, воздействующие на телесность в соответствии с выделяемыми видами легкой атлетики.	Разрабатывает программы для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, воздействующие на телесность в соответствии с выделяемыми видами легкой атлетики.	Индивидуальные задания	Собеседование

	Проводит с лицами, имеющие ограниченные возможности здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп, тренировки на основе комплекса специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая выбранный с целью развития технической подготовки.	Разрабатывает комплексы специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая выбранный с целью развития технической подготовки. Проводит занятия, направленные на приобретение легкоатлетических навыков	Индивидуальные задания	Собеседование
Владеет	Владеет техникой показа видов легкой атлетики	Разрабатывает конспекты урока по обучению видам легкой атлетики	Индивидуальное задание	Собеседование

Компетенция

ПК-1: Способен осуществлять педагогическую деятельность по проектированию и реализации процесса адаптивного физического воспитания

Индикатор ПК-1.2 Проводит занятия по инклюзивному физкультурно-спортивному воспитанию лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Основные методы и средства адаптивной физической культуры всех возрастных и нозологических групп	Воспроизводит методы и средства физической культуры, применяемые для преподавания занятий по легкой атлетике	Собеседование	Собеседование
Умеет	Применять на занятиях средства и методы адаптивной физической культуры для развития физических качеств посредством легкой атлетики	Конспект занятий, направленный на развитие физических качеств посредством легкой атлетики	Индивидуальные задания	Собеседование
Владеет	Оценивает эффективность применяемых методов оздоровительных занятий по легкой атлетике	Использует средства оценки эффективности применяемых методов оздоровительных занятий	Индивидуальное задание	Собеседование

Индикатор ПК-1.2 -разрабатывает комплексы реабилитационных мероприятий ,с соблюдением мер физической безопасности ;

Оцениваемый результат (дескрипторы)	Критерии оценивания	Процедура оценивания	
		Текущий контроль	Промежуточная аттестация

Знает	Разрабатывает комплексы реабилитационных мероприятий с соблюдением мер физической, психологической и социальной безопасности;	Воспроизводит методы и средства физической культуры, применяемые для преподавания занятий по легкой атлетике	Собеседование	Собеседование
Умеет	Применять на занятиях комплексы средств и методов адаптивной физической культуры для развития физических качеств посредством легкой атлетики	Конспект занятий, направленный на развитие физических качеств посредством легкой атлетики	Индивидуальные задания	Собеседование
Владеет	Оценивает эффективность применяемых методов оздоровительных занятий по легкой атлетике	Использует средства оценки эффективности применяемых методов оздоровительных занятий	Индивидуальное задание	Собеседование

Описание шкал оценивания

В рамках балльно-рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации. Максимально возможный балл за текущий контроль устанавливается равным 5 баллов. Рейтинговый балл за работу в семестре формируется как среднее арифметическое за все виды работ обучающихся, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

Рейтинговый балл за экзамен формируется из следующих составляющих: оценки за тестирование; оценка практических навыков и умений; собеседование по экзаменационным вопросам.

Рейтинговый балл, выставляемый студенту, фиксируется в специальной ведомости и доводится до сведения студентов.

7.3. Вопросы для собеседования

1. Роль и место лёгкой атлетики в отечественной системе физического воспитания. Классификация легкоатлетических видов спорта и их общая характеристика.
2. История возникновения и развития легкоатлетического спорта.
3. Возникновение и развитие легкой атлетики в России.
4. Эволюция олимпийской программы по видам лёгкой атлетики.
5. Эволюция техники легкоатлетических упражнений.
6. Качественные и количественные показатели техники легкоатлетических упражнений: эффективность, экономичность, простота, приспособляемость, спортивный результат.
7. Педагогический и биомеханический контроль за техникой движений. Оценка уровня технического мастерства.
8. Кинематические и динамические характеристики, их значение для становления техники в легкоатлетических видах.
9. Основы техники ходьбы и бега: структура движений в ходьбе и беге, механизм отталкивания. Сходство и различие движений в ходьбе и беге. Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов.
10. Основы техники прыжков. Биомеханические характеристики техники прыжков: углы отталкивания и вылета, начальная скорость, траектория движения ОЦМТ.

11. Основы техники метаний: динамические и кинематические характеристики движений в различных метаниях; сходство и различия в технике метаний; главная и частная задачи фаз метаний. Факторы, влияющие на результативность в легкоатлетических метаниях.
12. Основы тренировки в легкой атлетике: обучение, воспитание, совершенствование.
13. Общепедагогические и специфические принципы спортивной тренировки, средства и методы тренировки. Тренировка в различных видах легкой атлетики.
14. Анализ техники спортивной ходьбы.
15. Анализ техники бега на короткие дистанции.
16. Особенности техники спринтерского бега по повороту.
17. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
18. Анализ техники эстафетного бега 4x100 м.
19. Особенности техники кроссового бега в зависимости от рельефа местности, наличия и качества естественных препятствий.
20. Анализ техники бега с барьерами.
21. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги».
22. Анализ техники прыжка в длину способом «прогнувшись».
23. Анализ техники прыжка в длину способом «ножницы».
24. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
25. Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
26. Анализ техники метания малого мяча, гранаты, копья.
27. Анализ техники толкания ядра различными способами. Сходство и различие в технике толкания ядра со скачка и с поворота.
28. Обучение как педагогический процесс, основные понятия: «метод», «методический прием», «методика».
29. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы.
30. Общая характеристика методов и средств обучения легкоатлетическим упражнениям.
31. Общая характеристика специальных упражнений (подготовительные, подводящие, имитационные) и их роль в обучении. Применение упражнений из других видов спорта с целью повышения эффективности процесса обучения.
32. Развитие физических качеств легкоатлета: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. Влияние физической подготовленности занимающихся на успешность овладения техникой легкоатлетических видов спорта.
33. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
34. Классификация, причины возникновения и меры предупреждения ошибок (соблюдение принципов обучения, рациональный подбор средств, методов и методических приёмов в соответствии с этапом обучения).
35. Пути, правила, способы, методические приёмы исправления ошибок.
36. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
37. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
38. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
39. Методика обучения технике передачи и приема эстафетной палочки в эстафете 4x100 м.
40. Методика обучения технике барьерного бега.
41. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы».
42. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
43. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
44. Методика обучения технике метания мяча, гранаты.
45. Методика обучения технике метания копья.
46. Методика обучения технике толкания ядра способом спиной в направлении толкания.

47. Построение и основные требования к проведению подготовительной части занятия легкоатлетической направленности.
48. Построение и основные требования к проведению основной части занятия легкоатлетической направленности.
49. Построение и основные требования к проведению заключительной части занятия легкоатлетической направленности.
50. Особенности организации и проведения занятий по легкой атлетике на открытом воздухе.
50. Правила проведения, виды и характер соревнований по лёгкой атлетике.
51. Календарь и положение о соревновании.
52. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании).
53. Деятельность главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их заместителей и помощников) на различных этапах: предварительный, соревновательный, заключительный.
54. Работа судейских бригад на соревнованиях: беговая бригада; бригада судей на дистанции; бригада судей по стилю; бригада судей по прыжкам, метаниям; бригада судей по награждению и торжественным процедурам; информационная бригада; метеорологическая бригада; рабочая бригада судей.
55. Элементарные правила соревнований по спортивной ходьбе, бегу, прыжкам и метаниям в помещениях.
56. Стадион: стандартные размеры беговой дорожки и секторов для прыжков и метаний.
57. Урок легкой атлетики и тренировочные задания в нем.
58. Легкая атлетика в паралимпийском спорте.
59. Учет возрастных особенностей при занятиях легкой атлетикой.
60. Планирование многолетней тренировки в легкой атлетике. Планирование годового цикла тренировки, этапное и недельное планирование.

Обучающимся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушением опорно-двигательного аппарата создаются специализированные фонды оценочных средств, адаптированные для обучающихся с ОВЗ и инвалидов, позволяющие оценить достижения запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности компетенций

Преподаватели, реализующие рабочую программу, ознакомлены с психолого-физическими особенностями обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов и владеют педагогическими технологиями инклюзивного обучения и методами их использования в работе с инклюзивными группами обучающихся.

Для реализации АОП ВО привлекаются:

- педагогические кадры, прошедшие повышение квалификации по вопросам обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- тьюторы, психологи, социальные педагоги, специалисты по специальным техническим и программным средствам обучения.

7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Оценивание сформированности компетенции осуществляется на практических занятиях в ходе текущего контроля. При оценивании результатов обучения по дисциплине «Базовые виды двигательной деятельности: легкая атлетика» учитывается:

- участие в дискуссиях (особенности профессиональной деятельности педагога по

физической культуре и спорту; основные виды и структура педагогической деятельности; мотивы выбора профессии и мотивация профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту; развитие личности педагога по физической культуре и спорту в системе педагогического образования.);

- подготовка и защита доклада по заданной тематике (правила соревнований и судейство в легкой атлетике);

- демонстрация практических навыков по технике видов легкой атлетики.

8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

8.1 Основная литература

Печатные издания	Электронные издания
	1. Булычева, Н. А. Лёгкая атлетика в вузе : учебно-методическое пособие / Н. А. Булычева, А. А. Абуздина. — Иркутск : ИГМУ, 2023. — 68 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/343445 (дата обращения: 01.10.2025). 2. Трошин, М. Ю. Физическая культура и спорт: уроки физической культуры в школе. 5 класс : учебное пособие для вузов / М. Ю. Трошин. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 216 с. — ISBN 978-5-507-49942-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/434018

8.2. Дополнительная литература

Печатные издания	Электронные издания
	1. Организация в высших учебных заведениях спортивно-массовой работы : учебное пособие / В. А. Гриднев, С. Ю. Дутов, Н. В. Шамшина [и др.]. — Тамбов : ТГТУ, 2020. — 82 с. — ISBN 978-5-8265-2195-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/320168 2. Степанов, С. В. Циклические виды спорта: легкая атлетика : учебное пособие / С. В. Степанов, Н. А. Толстикова, Т. А. Михайлова. — Кемерово : КемГУ, 2024. — 158 с. — ISBN 978-5-8353-3293-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/495503

9. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, ЭБС

1. <http://www.biblioclub.ru> ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
2. www.e.lanbook.com ЭБС Издательства «ЛАНЬ»
3. <http://www.rosmedlib.ru> ЭБС «Консультант врача. Электронная медицинская библиотека»

10. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

Наименование	Договор
Сервис проверки уникальности текста	Договор № 170/ЭТ от 11.08.2025
1С: Университет Проф	Договор № 27 от 30.04.2014
kasperskyendpointsecurity	Контракт № 189/ЭТ от 25.08.2025
Архиватор 7-zip	Бесплатный
Adobe Acrobat Reader DC	Бесплатный
Astra Linux Common Edition	Договор № 199/ЭТ от 12.09.2023
1С: Электронное обучение. Корпоративный университет	Договор № 78/ЭТ от 06.06.2022
1С: Электронное обучение. Веб-кабинет преподавателя и студента	Договор № 78/ЭТ от 06.06.2022
Консультант Плюс	Договор № 299/ЭТ от 17.12.2024

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

Помещения для проведения учебных занятий в университете, соответствующие действующим санитарно-гигиеническим, противопожарным правилам и нормам

Адрес	Наименование аудитории, № аудитории	Перечень оборудования
ул. Тухачевского, 2	Аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры Ауд. 4	Игровой спортивный зал оснащенный в соответствии с требованиями безопасности к местам проведения учебного процесса и инвентарю. Тренажеры, оборудование, муляжи: Антенны волейбольные на сетку. Барьер легкоатлетический регулируемый. Воланы для бадминтона. Граната для метания тренировочная. Борцовские маты 2*1*0,1м. Коврик гимнастический. Колодка стартовая стальная тренировочная. Комплекс волейбольных антенн. Конус тренировочный. Конус тренировочный (фишки) Мат. 1x2 (синий/желтый) Медбол TORRES 3 кг. Мостик гимнастический подкидной усиленный. Мяч баскетбольный. Мяч баскетбольный звенящий. Мяч волейбольный. Мяч для метания Мяч минифутбол. Мяч настольного тенниса. Мяч набивной масса 2 кг. Мяч футбольный. Мяч футбольный звенящий. Мяч

		футзальный. Насос для мячей. Обруч гимнастический. Палочка эстафетная. Ракетка бадминтонная. Ракетка теннисная. Сетка баскетбольная. Сетка волейбольная. Скакалка резиновая. Стойка волейбольная. Стойка для прыжков в высоту. Стойки бадминтонные передвижные, пара ГЛАВСПОРТ. Ядро тренировочное. Бревно напольное. Кольцо амортизационное. Мяч для голбола звенящий. Перекладина для подтягивания высокая. Платформа для прыжков в длину. Поддерживающая конструкция для защитных щитов. Скамья для наклонов вперед. Щит заградительный. Стол для настольного тенниса. Дротики. Мишень для дартс.
ул. Тухачевского, 2	Аудитория для проведения занятий семинарского типа, Физического воспитания и адаптивной физической культуры Ауд. 5	Фитнес-зал спортивно-оздоровительного комплекса оснащенный: Тренажеры, оборудование, муляжи: Бодибар. Гантели. Гиря пластиковая. Коврик гимнастический. Министеппер с комп. FR543-8101V Мяч для атлетических упраж. 2 кг Мяч для атлетических упраж. 3 кг Палка гимнастическая деревянная. Резинка для фитнеса – комплект съемных эспандеров, с ручками S-605. Стойка для бодибара на 8 шт. Стойка для гантелей на 8 пар. Утяжелители для ног Starfit WT-401 1 кг. Утяжелители для ног Starfit WT-401 1.5 кг. Беговая дорожка электрическая. Larsen TM 8460C. Контактная платформа для сгибания рук в упоре. Перекладина для подтягивания низкая. Лабораторное оборудование: Ростомер РМ 1 Диакомс. Весы напольные электронные.
ул. Тухачевского, 2	Аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации кафедры Физического воспитания и адаптивной физической культуры Ауд. 4	Тренажерный зал оснащенный в соответствии с требованиями безопасности к местам проведения учебного процесса и инвентарю. Тренажеры, оборудование, муляжи: Гантели разборные Starfit. Гиря Титан вес 16кг. Гиря Титан вес

		24кг. Гиря пластиковая. Гиря, масса 24кг, диаметр корпуса 210мм, высота 280мм, диаметр ручки 35мм. Гриф, 20 кг, диаметр 50мм. Гриф для штанги Премиум. Гриф для штанги Премиум ПРО+ на диам 50 мм. Гриф для штанги Хоум. Диск для силовых тренировок Iron-KingStar (5 кг 50мл). Коврик гимнастический. Мяч набивной масса 1.5 кг. Пояс атлетический кожаный Starfit. Стойка с брусьями «Классик». Эспандер кистевой. Тренажер «Классик». Тренажер «Римский стул». Эллиптический тренажер HB-8189 ELL. Велотренажер. ВелозипсоидLarsen .Мультистанция двухсторонняя 518 CF. Велотренажер Магнит. Скамья для прессы DFC. Homegym D6610. Станина для горизонтального жима лежа с набором атлетических дисков. Стойка брусья и пресс. Скамейка наклонная универсальная. Тренажер универсальный верхняя и нижняя тяга. Тренажер для сгибания и разгибания ног. Тренажер для жима ногами. Тренажер для жима от груди. Тренажер для сведения и разведения груди. Скамья горизонтальная. Стойка для приседания. Скамья с регулируемой спинкой и сиденьем.
ул. Тухачевского, 2	Уличная спортивная площадка кафедры Физического воспитания и адаптивной физической культуры	Огороженная спортивная площадка 1000м2 с резиновым рулонным покрытием оснащенная: футбольными воротами с сеткой
ул. Тухачевского, 2	Уличная спортивная площадка кафедры Физического воспитания и адаптивной физической культуры	Открытая спортивная площадка 450м2 оснащенная: Стойки для волейбола. Баскетбольные стойки. Амортизационные баскетбольные кольца.

Помещения оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Рабочее место для инвалидов, передвигающихся на креслах-колясках, с учетом выполняемой трудовой функции предусматривает:

- оснащение (оборудование) специального рабочего места оборудованием, обеспечивающим возможность подъезда к рабочему месту и разворота кресла-

коляски. Пространство под элементами оборудования должно создавать условия подъезда и работы на кресле-коляске;

- для рабочего места, предполагающего работу на компьютере - оснащение (оборудование) специального рабочего места мебелью, пространство под элементами которой должно создавать условия подъезда и работы на кресле-коляске.

Рабочая программа дисциплины «Базовые виды двигательной деятельности: легкая атлетика»

Разработана:

Старший преподаватель кафедры
физического воспитания и
адаптивной физической культуры

Вартанова Я.А.

Обсуждена на заседании кафедры
физического воспитания и адаптивной
физической культуры, зав. кафедрой

Марченко А.А.

Согласована и рекомендована к использованию в образовательном процессе для обучающихся по направлению подготовки 49.03.02 физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) 2025 года набора очной формы обучения 28.05.25

Руководитель ОПОП ВО

Митрохина Л.Е.

Декан факультета гуманитарного
и медико-биологического образования

Федько Н.А.