

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

Кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры

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)	Адаптивное физическое воспитание
Форма обучения	заочная
Год начала подготовки	2025
Всего ЗЕТ	-3
Всего часов	-108
Из них	
Контактная работа по видам занятий	12
лекции	4
практические занятия	8
Самостоятельная работа	96
Промежуточная аттестация	
зачет	3 семестр

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.

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 (2-7 семестры);
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	Основные понятия средства и методы легкой атлетики, направленные на повышение уровня специальной физической, технической и тактической	1. Определяет уровень двигательной и физической подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья 2. Использует	1. Владеет терминологией и методикой обучения технике легкой атлетики. 2. Проводить занятия и физкультурно-спортивные

состоянии здоровья с учетом специфики заболеваний	подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья	различные формы организации физкультурно-спортивных занятий и мероприятий, стоит их с учетом возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, специфике заболевания	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, самосовершенствовании 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

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
3	Раздел 1. Теоретические аспекты легкой атлетики	2							20
3	Раздел 2. Понятие о технике легкоатлетических упражнений	2							20
3	Раздел 3. Анализ техники и методика бега и ходьбе		2						20
3	Раздел 4. Анализ техники и методика обучения метаниям		2						16
3	Раздел 5. Анализ техники и методика обучения прыжкам		4						16
3	Промежуточная аттестация: зачет								4
	Итого по дисциплине:	4	8						96
	Часов 108 Зач.ед. 3	12					96		
	Объем профессиональной практической подготовки (ПП)	0 час/ 0%					0 час/ 0%		
	Объем профессионально направленной подготовки (ПНП)	6 час /50%					52 час /56,52%		

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 ОПК-6.3 ПК-1.2	Раздел 1. Теоретические аспекты легкой атлетики	Лёгкая атлетика как вид спорта, краткий 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	Раздел 2. 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 3. 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 4. 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 5. 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	Практическая подготовка (ПП/ПНП)

Раздел 1	Тема 1. Лёгкая атлетика как наука и учебная дисциплина.	2	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.	ОФО	-
Раздел 1	Тема 2. Понятие о технике легкоатлетических упражнений	2	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.	ОФО	-
	Всего часов	4		4	0

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

№ Раздел а	Наименование занятий	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форм а прове дения	Практи ческая подгот овка (ПП/П НП)
Раздел 3	Тема 1. Основы техники бега на короткие дистанции. Методика обучения. Техника	2	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, варианты выполнения низкого	ОФО	

	эстафетного бега		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 2. Основы техники метания малого мяча, гранаты. Методика обучения	2	1. Основной понятийный аппарат: система «метатель-снаряд»; «скрестный» и стопорящий бросковые шаги, путь приложения силы к снаряду, двухопорное положение, «хлест 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.	ОФО	ПНП
Раздел 5	Тема 3. Основы техники прыжка в длину. Методика обучения	4	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.	ОФО	ПНП

			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	8		8	6

5.6. Клинические практические занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

5.7. Самостоятельная работа обучающихся

Наименование темы дисциплины или раздела	Вид самостоятельной внеаудиторной работы обучающихся и КСР	Оценочное средство	Кол-во часов кол-во часов на ПНП+ПП	Код индикатора компетенции
Раздел 1. Теоретические аспекты легкой атлетики	Подготовка к тестированию	тестирование	20	ОПК-1.2 ОПК-6.3 ПК-1.2
Раздел 2. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике	Подготовка презентации	Презентация организации соревнований	20	ОПК-1.2 ОПК-6.3 ПК-1.2
Раздел 3. Анализ техники и методика обучения бегу на короткие, средние и длинные дистанции	Разработка конспекта	Индивидуальное задание	20/20	ОПК-1.2 ОПК-6.3 ПК-1.2
Раздел 4. Анализ техники и методика обучения метаниям	Разработка методического материала	Индивидуальное задание	16/16	ОПК-1.2 ОПК-6.3 ПК-1.2
Раздел 5. Анализ техники и методика обучения прыжкам в длину и высоту	Разработка методического материала «Развитие скоростно-силовых и координационных способностей в прыжках в длину и высоту»	Индивидуальное задание	16/16	ОПК-1.2 ОПК-6.3 ПК-1.2
Всего часов			96/52	

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

1. Лекционный материал по дисциплине «Базовые виды двигательной деятельности: лёгкая атлетика».

2. Методические рекомендации к практическим занятиям по дисциплине «Базовые виды двигательной деятельности: лёгкая атлетика».

3.Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Базовые виды двигательной деятельности: лёгкая атлетика».

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 возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, специфике заболевания	Разрабатывает положения по видам легкой атлетики. Организует физкультурно-спортивных занятий и мероприятий	Положени е Демонстра ция практичес ких навыков	Собеседо вание
Владеет навыком	Владеет терминологией и методикой обучения технике легкой атлетики.	Проводит занятие в соответствии с разработанным конспектом и применяя соответствующую терминологию.	Индивиду альное задание	Собеседо вание
	Проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия по легкой атлетике	Разрабатывает положения по видам легкой атлетики. Организует физкультурно-спортивных занятий и мероприятий	Положени е Демонстра ция практичес ких навыков	Собеседов ание

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	Промежу точная аттестаци я
Знает	Способы рационального применения видов легкой атлетики при воздействии на телесность.	Характеризует методы и средства физической культуры, применяемые для преподавания занятий по легкой атлетике	Собеседов ание	Собеседов ание
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.	Индивиду альные задания	Собеседов ание

	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, выставаемый студенту, фиксируется в специальной ведомости и доводится до сведения студентов.

При собеседовании на занятии обучающемуся выставляются следующие оценки:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если теоретическое содержание темы освоено полностью, обучающийся строит ответ на уровне самостоятельного мышления, грамотно и логично излагает изученный материал, не затрудняется с ответом, делает обоснованные выводы и заключения, свободно применяет теоретические знания при решении практических задач;

Оценка «хорошо» ставится обучающемуся, если он строит ответ на уровне самостоятельного мышления, грамотно и логично излагает изученный материал, однако допускает отдельные неточности и пробелы в знаниях, свободно применяет теоретические знания при решении практических задач;

Оценка «удовлетворительно» ставится обучающемуся, усвоившему только базовую часть программного материала, при ответе допускает неточности, материал излагает не последовательно, затрудняется применить теоретические знания при решении практической задачи, допускает ошибки, которые исправляет с помощью преподавателя;

Оценка «неудовлетворительно» ставится обучающемуся, который не способен продемонстрировать знания теоретического материала, допускает существенные ошибки при изложении учебного материала, при ответе подменяет теоретическую аргументацию рассуждениями обыденно-бытового характера. В ответе допускает грубые ошибки, которые не может исправить даже с помощью преподавателя.

Шкала пересчета баллов по дисциплине при промежуточной форме аттестации по дисциплине «зачет»

<i>Балл</i>	<i>Оценка</i>	<i>Уровень сформированности компетенции</i>
от 4,5 до 5,0	«зачтено»	Высокий
от 3,5 до 4,4	«зачтено»	Средний
от 2,5 до 3,4	«зачтено»	Пороговый
менее 2,5	«не зачтено»	Минимальный

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Зачет выставляется по результатам работы в семестре, при сдаче всех контрольных мероприятий, предусмотренных текущим контролем успеваемости. Процедура зачета как отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знаний обучающегося происходит по результатам текущего контроля.

Вопросы для проверки уровня теоретической подготовки обучающегося в ходе текущего контроля:

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.

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. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е. П. Врублевский - 2-е изд., испр. и дополн. - М.: Спорт, 2016. - 240 с. — Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990724037.html Режим доступа: по подписке 2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов. – М.: Академия, 2014. – 480 с. (20 экз.). Режим доступа: по подписке

8.2. Дополнительная литература

Печатные издания	Электронные издания
	1. Зеличенко, В. Б. Легкая атлетика. В 2-х т. Т. 1 [Электронный ресурс]: Энциклопедия / В.Б. Зеличенко,

	В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах - М.: Человек, 2012. – 708с. – Режим доступа :http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785904885809.html Режим доступа: по подписке 2.Зеличенко, В. Б. Легкая атлетика. В 2-х т. Т. 2 [Электронный ресурс]: Энциклопедия / В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах. - М.: Человек, 2013. – 832с. — Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785904885816.html Режим доступа: по подписке
--	--

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

Среда Электронного обучения 3LK	Бесплатное
Русский MOODLE	Тех. Поддержка 359ЭТ 19.21.2022
Mind платформа для видеоконференций	№135/ЗК от 9.07.2021
1С:Университет Проф	№27 от 30.04.2014

Установленное на ПК

Kaspersky endpoint security	№99/ЭТ от 21.06.2021
Архиватор ZIP	бесплатное
Adobe Acrobat reader	бесплатное
VLC медиаплеер	бесплатное
Astra Linux Common Edition релиз Орёл	№92/ЭТ от 15.06.21

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

11.1 Помещения для проведения учебных занятий

Помещения для проведения учебных занятий, соответствующие действующим противопожарным правилам и нормам

11.2 Технические средства обучения

Для реализации дисциплины используются следующие технические средства:

- технические средства передачи учебной информации – проекционная аппаратура широкого назначения;

- технические средства контроля знаний - компьютерные программы в подсистеме MoodleLMS, применяющиеся для проведения текущего контроля знаний учащихся;

Для обеспечения дисциплины имеется: мультимедийный комплекс (ноутбук, проектор, экран), ситуационные задачи, тестовые задания по изучаемым темам, физкультурно-оздоровительный комплекс, включающий игровой зал. В корпусе №2: игровой спортивный зал.

Спортивный инвентарь и оборудование: стартовые колодки, гимнастические маты, подкидной мостик, стойки и планка для прыжков в высоту, барьеры, баскетбольные и волейбольные мячи, набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, кегли, мячи для

тенниса, отличительные ленты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, зеркала, магнитофон.

11.3 Помещения для самостоятельной работы

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

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

Разработана:

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 заочной формы обучения 28.05.2025

Руководитель ОПОП ВО

Митрохина Л.Е.

Декан факультета гуманитарного и медико-биологического
образования

Федько Н.А.