



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»



УТВЕРЖДАЮ  
Декан ФФКиСМ  
Р.А. Козлов

01.03.2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

***ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ***

Направление подготовки (специальность)  
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы  
Физическая культура

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения  
заочная

Институт/ факультет	Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра	Спортивного совершенствования
Курс	1

Магнитогорск  
2021 год

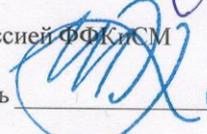
Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Спортивного совершенствования

18.02.2021, протокол № 6

Зав. кафедрой  В.В. Алонцев

Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ  
01.03.2021 г. протокол № 3

Председатель  П.А. Козлов

Рабочая программа составлена:

ст. преподаватель кафедры СС,  Е.В. Абрамкин

Рецензент:

зав. кафедрой ФК, канд. биол. наук  Е.Г. Цапов

## Лист актуализации рабочей программы

---

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022 - 2023 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ В.В. Алонцев

---

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2023 - 2024 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ В.В. Алонцев

---

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2024 - 2025 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ В.В. Алонцев

---

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2025 - 2026 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ В.В. Алонцев

---

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2026 - 2027 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ В.В. Алонцев

### **1 Цели освоения дисциплины (модуля)**

Целями освоения дисциплины (модуля) "Теория и методика лёгкой атлетики" является: формирование у студентов знаний, умений, навыков в теории и практике легкой атлетики, позволяющих им ориентироваться в вопросах истории, специальной терминологии, технике исполнения и методике обучения легкоатлетическим упражнениям, в документах планирования, в судействе и организации соревнований для решения организационно-методических и профессионально-педагогических задач в профессиональной деятельности будущих специалистов физической культуры и спорта.

### **2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина Теория и методика легкой атлетики входит в обязательную часть учебного плана образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Дисциплина "Теория и методика лёгкой атлетики" входит в обязательную часть блока 1 образовательной программы. Данная учебная дисциплина обеспечивает усвоение знаний, умений и формирование компетенций в области обучения и воспитания, способность применять их в практической работе с различными группами населения. Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин "Педагогика", "Психология", "Теория и методика подвижных игр", "Физическая культура и спорт", "Элективные курсы по физической культуре и спорту", "Теория и методика спортивных игр", "Теория и методика лыжного спорта".

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Педагогика

Теория и методика подвижных игр

Физическая культура и спорт

Теория и методика спортивных игр

Теория и методика лыжного спорта

Теория и методика гимнастики

Методика проведения занятий со школьниками

### **3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения**

В результате освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика легкой атлетики» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности
УК-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
УК-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

ОПК-3 Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	
ОПК-3.1	Разрабатывает и применяет совместные и индивидуальные программы обучения и воспитания для обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

#### 4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц 72 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 4,4 акад. часов;
- аудиторная – 4 акад. часов;
- внеаудиторная – 0,4 акад. часов
- самостоятельная работа – 63,7 акад. часов;

– подготовка к зачёту – 3,9 акад. часа

Форма аттестации - зачет

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. История развития и классификация видов легкой атлетики								
1.1 Этапы развития легкой атлетики	1	1			2,7	Подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы; работа с электронными библиотеками.	Опрос, обсуждение; отчет о выполнении практических работ; проверка изучения основной и дополнительной литературы.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1

1.2 Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений					4	Подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы; работа с электронными библиотеками.	Опрос, обсуждение; отчет о выполнении практических работ; проверка изучения основной и дополнительной литературы.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1
Итого по разделу		1			6,7			
2. Легкая атлетика в системе физического воспитания								
2.1 Легкоатлетические упражнения в системе физического воспитания образовательных учреждений	1				4	Подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы; работа с электронными библиотеками.	Опрос, обсуждение; отчет о выполнении практических работ; проверка изучения основной и дополнительной литературы.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1

2.2 Организация занятий по легкой атлетике		1			4 Подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы; работа с электронными библиотеками.	Опрос, обсуждение; отчет о выполнении практических работ; проверка изучения основной и дополнительной литературы.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1
2.3 Развитие двигательных способностей средствами легкой атлетики					4 Подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы; работа с электронными библиотеками.	Опрос, обсуждение; отчет о выполнении практических работ; проверка изучения основной и дополнительной литературы.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1
Итого по разделу		1			12		
3. Основы техники легкоатлетических упражнений и методика							

3.1 Основы техники ходьбы и бега	1				5 Подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы; работа с электронными библиотеками.	Опрос, обсуждение; отчет о выполнении практических работ; проверка изучения основной и дополнительной литературы.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1
3.2 Основы техники легкоатлетических метаний	1				5 Подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы; работа с электронными библиотеками.	Опрос, обсуждение; отчет о выполнении практических работ; проверка изучения основной и дополнительной литературы.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1

3.3	Основы техники прыжков				5	Подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы; работа с электронными библиотеками.	Опрос, обсуждение; отчет о выполнении практических работ; проверка изучения основной и дополнительной литературы.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1
Итого по разделу					15			
4. Основы методики обучения легкоатлетических видов: ходьба и бег								
4.1	Обучение технике спортивной ходьбы	1			5	Подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы; работа с электронными библиотеками.	Опрос, обсуждение; отчет о выполнении практических работ; проверка изучения основной и дополнительной литературы.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1

4.2 Обучение технике бега на короткие дистанции			1	2	<p>Подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы; работа с электронными библиотеками.</p>	<p>Опрос, обсуждение; отчет о выполнении практических работ; проверка изучения основной и дополнительной литературы.</p>	<p>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1</p>
4.3 Обучение технике барьерного бега				5	<p>Подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы; работа с электронными библиотеками.</p>	<p>Опрос, обсуждение; отчет о выполнении практических работ; проверка изучения основной и дополнительной литературы.</p>	<p>УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1</p>
Итого по разделу			1	12			
5. Основы методики обучения легкоатлетических видов: прыжки и метания							

5.1 Обучение технике легкоатлетических прыжков в длину	1				5 Подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы; работа с электронными библиотеками.	Опрос, обсуждение; отчет о выполнении практических работ; проверка изучения основной и дополнительной литературы.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1
5.2 Обучение технике легкоатлетических прыжков в высоту	1		1	2	Подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы; работа с электронными библиотеками.	Опрос, обсуждение; отчет о выполнении практических работ; проверка изучения основной и дополнительной литературы.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1

5.3	Обучение технике легкоатлетических метаний				5	Подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы; работа с электронными библиотеками.	Опрос, обсуждение; отчет о выполнении практических работ; проверка изучения основной и дополнительной литературы.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1
Итого по разделу				1	12			
6. Организация, проведение и правила соревнований по лёгкой атлетике								
6.1	Правила соревнований по легкой атлетике	1			4	Подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы; работа с электронными библиотеками.	Опрос, обсуждение; отчет о выполнении практических работ; проверка изучения основной и дополнительной литературы.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1

6.2 Организация соревнований по легкой атлетике				2	Подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы; работа с электронными библиотеками.	Опрос, обсуждение; отчет о выполнении практических работ; проверка изучения основной и дополнительной литературы.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1
Итого по разделу				6			
Итого за семестр	2		2	63,7		зачёт	
Итого по дисциплине	2		2	63,7		зачет	

## **5 Образовательные технологии**

В ходе изучения дисциплины используются образовательные и информационные технологии:

1. Традиционные технологии обучения, предполагающие передачу информации в готовом виде, формирование учебных умений по образцу: лекция-изложение, лекция-объяснение, практические занятия. Использование традиционных технологий обеспечивает ориентирование студента в потоке информации, связанной с различными подходами к определению сущности, содержания, методов, форм развития и саморазвития личности; самоопределение в выборе оптимального пути и способов личностно-профессионального развития; систематизацию знаний, полученных студентами в процессе аудиторной и самостоятельной работы. Лекционные занятия проводятся с использованием мультимедийных средств. Практические занятия обеспечивают развитие и закрепление умений и навыков определения целей и задач саморазвития, а также принятия наиболее эффективных решений по их реализации.

2. Интерактивные формы обучения, предполагающие организацию обучения как продуктивной творческой деятельности в режиме взаимодействия студентов друг с другом и с преподавателем. Использование интерактивных образовательных технологий способствует повышению интереса и мотивации учащихся, активизации мыслительной деятельности и творческого потенциала студентов, делает более эффективным усвоение материала, позволяет индивидуализировать обучение и ввести экстренную коррекцию знаний. При проведении практических занятий используются групповая работа, технология коллективной творческой деятельности, технология сотрудничества, обсуждение проблемы в форме дискуссии, дебаты, круглый стол. Данные технологии обеспечивают высокий уровень усвоения студентами знаний, эффективное и успешное овладение умениями и навыками в предметной области, формируют познавательную потребность и необходимость дальнейшего самообразования, позволяют активизировать исследовательскую деятельность, обеспечивают эффективный контроль усвоения знаний.

3. Возможности образовательного портала ФГБОУ ВО «МГТУ» для предоставления студентам графика самостоятельной работы, расписания консультаций, заданий для самостоятельного выполнения и рекомендуемых тем для самостоятельного изучения. Методика, предлагаемая для изучения дисциплины «Спортивная метрология» ориентирована на лекции проблемно-информационного характера, практические занятия исследовательского типа и подготовку рефератов. Используемые образовательные технологии позволяют активно применять в учебном процессе интерактивные формы проведения занятий (разбор конкретных ситуаций, дискуссии, круглые столы), что способствует формированию и развитию профессиональных навыков обучающихся. Применяемые в процессе изучения дисциплины поисковый и исследовательский методы в полной мере соответствуют требованиям ФГОС по реализации компетентностного подхода.

## **6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Представлено в приложении 1.

## **7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации**

Представлены в приложении 2.

## **8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **а) Основная литература:**

1. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 205 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05786-7. — Текст :

электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454058> (дата обращения: 27.10.2020).

2. Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 258 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05787-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454060> (дата обращения: 27.10.2020).

3. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 461 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454033> (дата обращения: 27.10.2020).

#### **б) Дополнительная литература:**

1. Врублевский Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) / Е.П. Врублевский. - Москва : Спорт, 2016. - 240 с. - ISBN 978-5-9907240-3-7. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/354150/reading> (дата обращения: 27.10.2020). - Текст: электронный.

2. Сидорова, Е. Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие / Сидорова Е.Н., Николаева О.О. - Краснояр.:СФУ, 2016. - 148 с.: ISBN 978-5-7638-3400-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/967799> (дата обращения: 27.10.2020). – Режим доступа: по подписке.

#### **в) Методические указания:**

1. Вахитов, Р.Р. Развитие скоростно-силовых качеств у студентов университета в рамках дисциплины «Лёгкая атлетика»: учеб.-метод. Пособие / Р.Р. Вахитов, А.В. Емельянов, Е.В. Абрамкин. Магнитогорск: Изд-во Магнитогорск. гос. техн. ун-та им. Г.И. Носова, 2015. 58 с.

2. Методические указания к лекциям, практическим и самостоятельным занятиям приведены в приложении 3.

#### **г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

##### **Программное обеспечение**

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Windows 7 Professional(для классов)	Д-1227-18 от 08.10.2018	11.10.2021
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое ПО	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое ПО	бессрочно

##### **Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Название курса	Ссылка
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>

Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования	URL: <a href="https://elibrary.ru/project_risc.asp">https://elibrary.ru/project_risc.asp</a>
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: <a href="https://scholar.google.ru/">https://scholar.google.ru/</a>
Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
Российская Государственная библиотека. Каталоги	<a href="https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/">https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/</a>
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	<a href="http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp">http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp</a>

### **9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Универсальный спортивный зал для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации  
Спортивный инвентарь и оборудование

Стадион Плоскостные сооружения

Помещение для самостоятельной работы Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования Стеллажи и контейнеры для хранения спортивного инвентаря и оборудования