

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)

Институт физического воспитания и спорта

Кафедра спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Института физического  
воспитания и спорта  
А.А. Губарев.  
«18» \_\_\_\_\_ 2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Методика преподавания легкой атлетики для лиц с ОВЗ»**

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

Профиль подготовки Физическая реабилитация

Квалификация выпускника бакалавр

Форма обучения очная, заочная

Курс 1

Луганск, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), и профилю Физическая реабилитация очной и заочной форм обучения. Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 года № 942 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 декабря 2013 №544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Минтруда Российской Федерации от 02 апреля 2019 № 197н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Минтруда Российской Федерации от 18 июня 2020 № 352н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере».

**СОСТАВИТЕЛИ:**

доцент кафедры спортивных дисциплин, кандидат педагогических наук, Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Луганский государственный педагогический университет» Шкурин Александр Иванович.

старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин, Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Луганский государственный педагогический университет» Крещук Елена Петровна.

Утверждена на заседании кафедры спортивных дисциплин.

Протокол от «27» 12 2024 г. № 5.

Заведующий кафедрой  
спортивных дисциплин

  
Шкурин А.И.

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии Института физического воспитания и спорта

Протокол от «14» 01 2025 г. № 5.

Председатель учебно-методической комиссии института  
физического воспитания и спорта

\_\_\_\_\_  
Загной Т.В.

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор Департамента образования

  
Савенков В.В.

## **Структура и содержание дисциплины**

### **1. Цели и задачи учебной дисциплины**

Цель освоения учебной дисциплины «Методика преподавания легкой атлетики для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» является изучение студентами основ техники различных видов легкой атлетики, методики обучения, методики преподавания, а также применения средств легкой атлетики в практике реабилитации после различных заболеваний и восстановления после травм опорно-двигательного аппарата, оздоровительных занятиях с различными группами населения.

Изучение наиболее общих закономерностей упражнений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях,

Приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для преподавания легкой атлетики как учебного предмета в школе.

Развитие профессионального мышления и профессионально значимых личностных качеств студентов

Задачами освоения учебной дисциплины «Методика преподавания легкой атлетики для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» являются:

1. Ознакомить с теорией и методикой обучения технике видов легкой атлетики.
2. Ознакомить с основами обучения и тренировки в легкой атлетике.
3. Научить самостоятельно выполнять изученные виды легкой атлетики.
4. Изучить основные пункты правил соревнований по легкой атлетике.
5. Реализация творческих возможностей студентов в процессе моделирования будущей профессиональной деятельности специалиста по адаптивной физической культуре.

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

Учебная дисциплина «Методика преподавания легкой атлетики для лиц с ОВЗ» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

**знания** по основам техники видов легкой атлетики, и методики обучения видам легкой атлетики

**умения** демонстрировать технику видов легкой атлетики

**навыки** профессиональной и рациональной организации и проведения занятий по легкой атлетике в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся.

Основывается на базе дисциплин: «Теория и методика физического воспитания», «Адаптивная физическая культура».

### **3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций**

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижений	Результаты обучения по дисциплине
<b>Общепрофессиональные</b>		
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.	<p><b>ОПК-1.1.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– воспитательные возможности занятий легкой атлетикой;</li> <li>– основы техники видов легкой атлетики– методики обучения видам легкой атлетики;</li> <li>– методики развития физических качеств средствами легкой атлетики;</li> <li>– методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях легкой атлетикой;</li> <li>– методики проведения спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других оздоровительного характера средствами легкой атлетики;</li> <li>– организация оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях;</li> <li>- организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;</li> <li>– способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> </ul> <p><b>ОПК-1.2. Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом возможностей(организации), возрастных особенностей занимающихся, инвалидностью возможностями здоровья;</li> <li>– использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике, в зависимости от поставленных задач;</li> <li>– распределять на протяжении</li> </ul>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методики обучения технике упражнений и развития физических качеств средствами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>– методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами адаптивной физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидностью;</li> <li>– организацию физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой работы и досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;</li> <li>– способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять методы, средства, методические приемы организации учебной деятельности на занятиях базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>– использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным</li> </ul>

	<p>занятия средства легкой атлетики с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в легкой атлетике;</li> <li>– организовывать группу занимающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного занятия;</li> <li>– оценивать упражнения в легкой атлетике и определять ошибки в технике;</li> <li>– определять причины возникновения ошибок в движениях занимающихся</li> </ul> <p>подбирать приемы и средства для их устранения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать систему нормативов и методик подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по легкой атлетике;</li> <li>– осуществлять подготовку обучающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;</li> <li>– анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным критериям;</li> <li>– нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;</li> <li>– применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья;</li> </ul>	<p>инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой, адаптивного спорта.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрирует способность 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.</li> </ul>
--	---	--

	<b>ОПК-1.3. Имеет опыт:</b> – владения техникой видов легкой атлетики, выполнения контрольных нормативов; – участия в судействе соревнования по легкой атлетике; – проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, спортивных секций).	
--	---	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

Вид учебной работы	Объем часов / зач. ед.	
	Очная форма	Заочная форма
<b>Общая учебная нагрузка (всего)</b>	<b>72</b> <b>(2,0 зач. ед)</b>	<b>72</b> <b>(2,0 зач.ед.)</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:</b>	<b>24</b>	<b>8</b>
Лекции	2	2
Семинарские занятия		-
Практические занятия	22	6
Лабораторные работы	-	-
Контрольные работы	-	-
Другие формы организации учебного процесса	-	-
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>44</b>	<b>60</b>
КСР	4	4
Итоговая аттестация	Зачет	Зачет

##### 4.2. Содержание разделов учебной дисциплины

###### 1-й курс

Тема 1. Виды двигательной активности и физическая работоспособность человека. Бег и ходьба как средство оздоровления.

Тема 2. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям.

2.1. Техника и методика обучения спортивной и оздоровительной ходьбе.

2.2. Техника и методика обучения бегу на средние и длинные дистанции.

2.3. Техника и методика обучения прыжку в высоту способом «перешагивание».

2.4. Техника и методика обучения прыжку в длину способом «согнут ноги».

Тема 3. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям.

3.1 Техника и методика обучения бегу на короткие дистанции

3.2. Техника и методика обучения метанию малого мяча.

3.3. Техника и методика обучения кроссовому бегу.

Тема 4. Особенности занятий с детьми с отклонениями в состоянии здоровья.



Тема 5. Предупреждение травм при занятиях легкой атлетикой. Контроль и самоконтроль в процессе оздоровительных занятий. Дневник самоконтроля.

#### 4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1.	Бег и ходьба как средство оздоровления. Методы использования оздоровительного бега и ходьбы. Контроль и самоконтроль в процессе оздоровительных занятий.	2	2
<b>Итого:</b>		<b>2</b>	<b>2</b>

#### 4.4. Практические / семинарские занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Методика обучения технике спортивной ходьбы	4	1
2	Методика обучения технике бега	4	1
3.	Методика обучения технике прыжков	4	1
4.	Методика обучения технике метаний	4	1
5	Кроссовый бег	2	1
6.	Методика оздоровительного бега.	2	
7.	Специальные беговые упражнения	2	1
<b>Итого:</b>		<b>22</b>	<b>6</b>

4.5. Лабораторные работы не предусмотрены учебным планом.

#### 4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
1	Методика обучения оздоровительному бегу и ходьбе	Изучение материала по учебным пособиям, спецлитературы, статей, Интернет ресурсов. Анализ видеоматериалов.	10	12
2	Методика обучения спортивной ходьбе и бегу	Изучение материала по учебным пособиям, спецлитературы, статей, Интернет ресурсов.	8	12
3	Особенности работы в легкой атлетике с детьми	Изучение материала по учебным пособиям, спецлитературы, статей, Интернет ресурсов. Анализ видеоматериалов.	10	12
4	Применение бега при лечении заболеваний.	Изучение материала по учебным пособиям, спецлитературы, статей, Интернет ресурсов. Реферат.	8	12

5.	Влияние оздоровительного бега на здоровье человека.	Изучение материала по учебным пособиям, спецлитературы, статей, Интернет ресурсов.	8	12
<b>Итого:</b>			<b>44</b>	<b>60</b>

**4.7. Курсовые работы** не предусмотрены учебным планом.

### **5. Методическое обеспечение, образовательные технологии.**

По теоретико-методическому разделу студенты усваивают знания о сущности легкой атлетики как учебной дисциплины с ярко выраженной профессионально педагогической направленностью и существенной частью специальной профилирующей подготовки специалиста по физической культуре.

В лекциях излагается наиболее важный в практическом отношении программный материал по теории и методике преподавания легкой атлетики, по использованию ее специфических средств и методов в целях направленного воздействия на функции организма, двигательные, психические и личностные свойства занимающихся. Особое внимание уделяется раскрытию потенциальных возможностей легкой атлетики в гармоничном воспитании детей, в подготовке к трудовой деятельности и защите Родины.

Целью практических занятий является выполнение заданий, которые не только позволяют закрепить знания, полученные студентами в теоретическом курсе, но и развивают двигательные способности будущего учителя, необходимые для успешного овладения упражнений по легкой атлетике различной сложности, бытовыми, профессиональными и прикладными двигательными умениями и навыками.

При проверке знаний студентов используют следующие виды контроля: текущий (в виде сдачи отдельных контрольных нормативов и выполнение тестовых заданий по теории) и итоговый (зачет).

Самостоятельная работа студентов проводится вне академических занятий и предусматривает как работу с литературой, так и самостоятельные практические занятия.

С целью формирования и развития профессиональных навыков, обучающихся необходимо использовать инновационные образовательные технологии при реализации различных видов аудиторной работы в сочетании с внеаудиторной. Используемые образовательные технологии и методы должны быть направлены на повышение качества подготовки путем развития у обучающихся способностей к самообразованию и нацелены на активацию и реализацию личностного потенциала.

### **6. Формы контроля освоения дисциплины.**

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы и преподавателем по дисциплине в следующих формах:

- тестирование технического мастерства;
- реферат



**Система оценивания учебных достижений студентов  
очной / заочной формы обучения**

Вид текущей учебной работы 1 семестр	Количество баллов
Техническая подготовленность	60
Самостоятельная работа	10
Проведение вводной части занятия + конспект	10
Зачет	20
<b>Итого:</b>	<b>100</b>

**Схема получения баллов за тестирование уровня овладения  
умениями и навыками студентами на практических занятиях**

	Вид тестирования	баллов
1.	Техника кроссового бега	10
2.	Техника спортивной ходьбы	10
3.	Техника прыжка в высоту «перешагивание»	10
4.	Техника прыжка в длину «согнув ноги»	10
5.	Техника метания малого мяча	10
6.	Техника оздоровительного бега	10
	<b>Всего:</b>	<b>60</b>

**7. Учебно-методическое и программно-информационное  
обеспечение дисциплины**

**а) основная литература**

1. Лёгкая атлетика. Учебник для ин-тов физ. культуры / Л 38. Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – Изд. 4-е, доп. и перераб. М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671с.
2. Лёгкая атлетика. Учебник для ин-тов физ. культуры / М.Е Кобринский и др.; под общ. ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова.- Мн.: Тесей, 2005. – 336 с.
3. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб.заведений. «Академия», 2003. – 464с.
4. Легкая атлетика в школе /Под ред. Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1993.
5. Чуриков Н.К. «Подготовка бегунов в спортивных секциях ВУЗов»: Учебное пособие – Воронеж: Изд-во ВГУ, 1987г. - 184с.

**б) дополнительная литература**

1. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. М.: Терра-спорт, 2000.
2. Книга тренера по легкой атлетике. Изд.3-е, перер. /Под.ред. Хоменкова Л.С. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 399с.
3. Настольная книга тренера. Наука побеждать /Н.Г. Озолин. - М.:Астрель: АСТ, 2006. - 863с.

4. Правила соревнований по легкой атлетике / Всероссийская федерация легкой атлетики. - М., 2012.
5. Гайс И.А. Учись ходить быстро. – М., 1986.
6. Креер В.А., Попов В.Б. Легкоатлетические прыжки. – М., 1986
7. Ломан В. Бег, прыжки, метания. - М., 1985.
8. Гагуа Е.Д. Тренировка спринтера. – М., 2001.
9. Зелинчук В.Б., Никитушкин В. Г. Критерии отбора в легкой атлетике. – М., 2000
10. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Под ред. Н.Г. Озолина. – М., 2002.
11. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. М.: Terra-спорт, 2000.
12. Тер-Ованесян И.А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. М.: Terra-спорт, 2000.
13. Крещук А.И., Будков С.А., Шинкарев С.В. Теория и методика обучения: легкая атлетика учебное пособие / Е.П. Крещук, С.А. Будков, С.В. Шинкарев; ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет». – Луганск : Книга, 2020. – 164 с.

#### **в) информационные ресурсы**

1. <http://vysota.org/sport-news/world-news/289-rules-of-competition-athletics-2012-2013.html>
2. <http://iaaf.org/>
3. <http://do.luguniv.edu.ua>
4. <http://refsmarket.com.ua>

### **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Для обеспечения данной дисциплины необходимы: лекционные аудитории, легкоатлетический манеж, спортивный инвентарь, стадион «Авангард».

Лекционные занятия: комплект электронных презентаций/слайдов, аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Практические занятия: легкоатлетический манеж, специальный инвентарь и оборудование

Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет, рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде и т.п.

## 9. Лист дополнений и изменений

[illegible]