



Программу составил(и):

*к.п.н., профессор Обухов Сергей Михайлович*

Рабочая программа дисциплины

**Легкая атлетика с методикой преподавания**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 943)

составлена на основании учебного плана:

49.03.03 РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 16.06.2022 протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Медико-биологических основ физической культуры**

Зав. кафедрой к.б.н., доцент Мальков М.Н.

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Целью дисциплины "Легкая атлетика с методикой преподавания" являются формирование у студентов компетенции которые позволяют:
1.2	- Демонстрировать технику легкоатлетических упражнений в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего и дополнительного образования;
1.3	- Проводить занятия по легкой атлетике в соответствии с основными положениями теории и методики обучения двигательным действиям.
1.4	- Анализировать технику выполнения легкоатлетических упражнений;
1.5	- Осуществлять судейство соревнований по легкой атлетике;
1.6	- Составлять положение и регламент соревнований по легкой атлетике;
1.7	- Обеспечивать безопасность при проведении соревнований по легкой атлетике.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.08
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Теория и методика физической культуры
2.1.2	Учебная практика, ознакомительная практика
2.1.3	Физическая культура и спорт
2.1.4	Введение в профессиональную деятельность
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Профессионально-прикладная физическая культура
2.2.2	Спортивно-педагогические дисциплины
2.2.3	Теория и методика физической культуры
2.2.4	Биомеханика двигательной деятельности
2.2.5	Спортивный отбор
2.2.6	Туризм
2.2.7	Производственная практика, профессионально-ориентированная практика

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**ОПК-1.1:** Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры

**ОПК-2.2:** Осуществляет деятельность в соответствии основными положениями теории и методики обучения двигательным действиям, а также средствами и методами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

**ОПК-3.1:** Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по обучению двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью

**ОПК-13.1:** Организует и проводит рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, осуществляет объективное судейство соревнований

**ОПК-13.2:** Разрешает спортивные споры при проведении мероприятий, обеспечивает безопасность

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	Способы планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста
3.1.2	Правила деятельности в соответствии основными положениями теории и методики обучения двигательным действиям, а также средствами и методами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
3.1.3	Основы планирования и проведения учебных и тренировочных занятия по обучению двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью
3.1.4	Правила организации и проведения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий, осуществления объективного судейства соревнований
3.1.5	Правила разрешения спортивных споров при проведении мероприятий, обеспечения безопасности
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>

3.2.1	Планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста
3.2.2	Осуществлять деятельность в соответствии основными положениями теории и методики обучения двигательным действиям, а также средствами и методами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
3.2.3	Планировать и проводить учебные и тренировочные занятия по обучению двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью
3.2.4	Организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, осуществляет объективное судейство соревнований
3.2.5	Разрешать спортивные споры при проведении мероприятий, обеспечивает безопасность
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста
3.3.2	Осуществляет деятельность в соответствии основными положениями теории и методики обучения двигательным действиям, а также средствами и методами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
3.3.3	Планированием и проведением учебных и тренировочных занятий по обучению двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью
3.3.4	Организацией и проведением рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий, осуществляет объективное судейство соревнований
3.3.5	Разрешением спортивных споров при проведении мероприятий, обеспечением безопасности

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	<b>Раздел 1.</b>					
1.1	Спортивная ходьба /Лаб/	2	4	ОПК-3.1 ОПК-2.2	Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.2 Л3.4 Э1 Э2	
1.2	Бег на спринтерские дистанции /Лаб/	2	6	ОПК-1.1 ОПК-2.2	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.3	Бег на средние и длинные дистанции /Лаб/	2	4	ОПК-1.1 ОПК-3.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э1 Э2	
1.4	Прыжок в длину способом "Согнув ноги" /Лаб/	2	4	ОПК-1.1 ОПК-3.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.2 Э1 Э2	
1.5	Прыжок в высоту способом "Перешагивание" /Лаб/	2	4	ОПК-1.1 ОПК-2.2	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.2 Э1 Э2	
1.6	Метание мяча /Лаб/	2	6	ОПК-3.1 ОПК-2.2	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.2 Э1 Э2	
1.7	Метание копья /Лаб/	2	4	ОПК-1.1 ОПК-3.1	Л1.1Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.8	Спортивная ходьба /Ср/	2	6	ОПК-1.1 ОПК-3.1	Л1.1Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.9	Бег на спринтерские дистанции /Ср/	2	4	ОПК-1.1 ОПК-2.2	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2	

1.10	Бег на средние и длинные дистанции /Ср/	2	6	ОПК-3.1 ОПК-2.2	Л1.1Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.11	Прыжок в длину способом "Согнув ноги" /Ср/	2	6	ОПК-1.1 ОПК-3.1	Л1.1Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.12	Прыжок в высоту способом "Перешагивание" /Ср/	2	6	ОПК-1.1 ОПК-2.2	Л1.1Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.13	Метание мяча /Ср/	2	6	ОПК-2.2	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2	
1.14	Метание копья /Ср/	2	6		Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2	
1.15	История развития легкой атлетики в России и за рубежом /Контр.раб./	2	0	ОПК-1.1 ОПК-3.1 ОПК-2.2	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	контрольная работа
1.16	Прыжок в длину способом "Прогнувшись" /Лаб/	3	2	ОПК-1.1 ОПК-3.1	Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2	
1.17	Прыжок в длину способом "Ножницы" /Лаб/	3	4	ОПК-3.1 ОПК-2.2	Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2	
1.18	Толкание ядра /Лаб/	3	6	ОПК-1.1 ОПК-3.1	Л1.1Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.19	Прыжок в высоту способом "Перекидной" /Лаб/	3	2	ОПК-1.1 ОПК-2.2	Л1.1Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.20	Прыжок в высоту способом "Фосбери-Флоп" /Лаб/	3	4	ОПК-3.1 ОПК-2.2	Л1.1Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.21	Эстафетный бег /Лаб/	3	6	ОПК-1.1 ОПК-3.1	Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2	
1.22	Барьерный бег /Лаб/	3	4	ОПК-1.1 ОПК-2.2	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2	
1.23	Метание диска /Лаб/	3	4	ОПК-3.1 ОПК-2.2	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2	
1.24	Прыжок в длину способом "Прогнувшись" /Ср/	3	5	ОПК-1.1 ОПК-3.1	Л1.1Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.25	Прыжок в длину способом "Ножницы" /Ср/	3	5	ОПК-1.1 ОПК-2.2	Л1.1Л2.2Л3.2 Э1 Э2	
1.26	Толкание ядра /Ср/	3	5	ОПК-3.1 ОПК-2.2	Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2	
1.27	Прыжок в высоту способом "Перекидной" /Ср/	3	5	ОПК-1.1 ОПК-2.2	Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2	
1.28	Прыжок в высоту способом Фосбери-флоп" /Ср/	3	5	ОПК-3.1 ОПК-2.2	Л1.1Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.29	Эстафетный бег /Ср/	3	5	ОПК-1.1 ОПК-3.1	Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.30	Барьерный бег /Ср/	3	5	ОПК-1.1 ОПК-2.2	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2	
1.31	Метание диска /Ср/	3	5	ОПК-3.1 ОПК-2.2	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2	

1.32	Разработка регламента соревнований по легкой атлетике /Контр.раб./	3	0	ОПК-1.1 ОПК-3.1 ОПК-2.2	Л1.1Л2.1Л3.3 Э1 Э2	контрольная работа
1.33	/Зачёт/	3	0	ОПК-1.1 ОПК-3.1 ОПК-13.1 ОПК-13.2 ОПК-2.2	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.4 Э1 Э2	зачет
1.34	Организация, проведение и судейство соревнований по легкой атлетике /Лаб/	4	8	ОПК-13.1 ОПК-13.2	Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	
1.35	Урок легкой атлетики /Лаб/	4	12	ОПК-3.1 ОПК-2.2	Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2	
1.36	Тренировочный процесс в легкой атлетике /Лаб/	4	12	ОПК-3.1 ОПК-2.2	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2	
1.37	Организация, проведение и судейство соревнований по легкой атлетике /Ср/	4	4	ОПК-13.1	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.3 Э1 Э2	
1.38	Урок легкой атлетики /Ср/	4	5	ОПК-3.1	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.39	Тренировочный процесс в легкой атлетике /Ср/	4	4	ОПК-13.1 ОПК-13.2	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.5 Э1 Э2	
1.40	Разработка положения и программы соревнований по легкой атлетике /Контр.раб./	4	0	ОПК-13.1 ОПК-13.2	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	контрольная работа
1.41	/Экзамен/	4	27	ОПК-1.1 ОПК-3.1 ОПК-13.1 ОПК-13.2 ОПК-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2	экзамен

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Представлено отдельным документом

### 5.2. Темы письменных работ

Представлено отдельным документом

### 5.3. Фонд оценочных средств

Представлено отдельным документом

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Жилкин А. И., Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В.	Теория и методика легкой атлетики: учебник	Москва: Издательский центр "Академия", 2013	10
Л1.2	Германов Г. Н., Никитушкин В. Г., Цуканова Е. Г.	Физическая культура в школе. Легкая атлетика: Учебное пособие	Москва: издательство Юрайт, 2019, Электронный ресурс	1

Л1.3	Плохой, В. Н.	Скандинавская ходьба до и после 60-ти	Москва: Издательство «Спорт», 2020, Электронный ресурс	1
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Обухов С. М.	Методика обучения технике легкоатлетических упражнений: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательство СурГУ, 2008	64
Л2.2	Обухов С. М., Дудник М. Г., Обухова Н. Б., Коренева М. С., Маштакова М. Н., Дудник П. В.	Методика обучения технике легкоатлетических упражнений: учебно-методическое пособие	Санкт-Петербург: РГТМУ, 2013	6
Л2.3	Кравчук В.И.	Легкая атлетика: учебно-методическое пособие	Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2013, Электронный ресурс	1
Л2.4	Орлов Р.В., Штейнбах В.Л.	Легкая атлетика: учебное пособие	Москва: Олимпия, 2006, Электронный ресурс	1
<b>6.1.3. Методические разработки</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Снигирев А. С., Обухов С. М., Шимшиева О. Н., Мальков М. Н.	Методика тренировки и обучения в легкой атлетике: учебно- методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2013	80
Л3.2	Обухов С. М.	Теория физической подготовки: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2014	30
Л3.3	Департамент образования и молодежной политики Ханты- Мансийского автономного округа - Югры, ГОУ ВПО "Сургутский государственный университет Ханты-Мансийского автономного округа - Югры", Кафедра спортивных дисциплин	Основные правила соревнований по легкой атлетике, лыжным гонкам, плаванию и шорт-треку: методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2010, <a href="https://elib.surgu.ru/fulltext/umm/96103">https://elib.surgu.ru/fulltext/umm/96103</a>	1
Л3.4	Кравчук В.	Легкая атлетика: Учебно-методический комплекс	Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2004, Электронный ресурс	1

ЛЗ.5	Махов, С. Ю.	Спортивная тренировка: учебно-методическое пособие	Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020, Электронный ресурс	1
------	--------------	--	--	---

### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Каталог образовательных Интернет-ресурсов федерального портала Российское Образование (физическая культура и спорт) <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a> Специализированный портал «Здоровье и образование» <a href="http://www.valeo.edu.ru">http://www.valeo.edu.ru</a> Научный портал «теория. ру» <a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> Библиотека международной спортивной информации <a href="http://mbsi.mosSPORT.ru">http://mbsi.mosSPORT.ru</a>
Э2	Российская национальная библиотека <a href="http://www.nlr.ru">http://www.nlr.ru</a> Виртуальная библиотека <a href="http://www.vlibrary.ru">http://www.vlibrary.ru</a> Полнотекстовая электронная библиотека учебных и учебно-методических материалов <a href="http://window.edu.ru/window/library">http://window.edu.ru/window/library</a> Информационный портал «Здоровый образ жизни» [Электронный ресурс]: – Ре-жим доступа: <a href="http://www.zdobr.ru/">http://www.zdobr.ru/</a>

### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Операционные системы Microsoft, пакет прикладных программ Microsoft Office
---------	--

### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	СПС «Консультант Плюс» - <a href="http://www.consultant.ru/">www.consultant.ru/</a>
6.3.2.2	СПС «Гарант» - <a href="http://www.garant.ru/">www.garant.ru/</a>

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Спортивные залы с необходимым легкоатлетическим инвентарем: мячи для метания, сектор для прыжков, маты, копья, диски, эстафетные палочки.
-----	---