

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 24.06.2024 14:22:14  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

**Бюджетное учреждение высшего образования**  
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
"Сургутский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР

\_\_\_\_\_ Е.В. Коновалова

13 июня 2024г., протокол УМС №5

# МОДУЛЬ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН

## Легкая атлетика с методикой преподавания рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Медико-биологических основ физической культуры**

Учебный план b490302-АдФВ-24-1.plx  
49.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ  
ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)  
Направленность (профиль): Адаптивное физическое воспитание

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **8 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 288  
в том числе:  
аудиторные занятия 96  
самостоятельная работа 147  
часов на контроль 45

Виды контроля в семестрах:  
экзамены 4  
зачеты 3

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		Итого	
	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Неделя	17	2/6	17	2/6	17	2/6		
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лабораторные	32	32	32	32	32	32	96	96
Итого ауд.	32	32	32	32	32	32	96	96
Контактная работа	32	32	32	32	32	32	96	96
Сам. работа	40	40	40	40	67	67	147	147
Часы на контроль					45	45	45	45
Итого	72	72	72	72	144	144	288	288

Программу составил(и):

*к.п.н., профессор, Обухов С.М.; к.б.н., доцент, Снигирев А.С.*

Рабочая программа дисциплины

**Легкая атлетика с методикой преподавания**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942)

составлена на основании учебного плана:

49.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

Направленность (профиль): Адаптивное физическое воспитание

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 13.06.2024 протокол № 5.

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.04
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Физическая культура и спорт
2.1.2	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	Адаптивное физическое воспитание детей и учащейся молодежи
2.2.2	Специальная педагогика
2.2.3	Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры
2.2.4	Частные методики адаптивной физической культуры
2.2.5	Производственная практика, профессионально-ориентированная практика

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

**УК-7.2:** Использует методы самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями

**ОПК-1.2:** Осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии со стандартами дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования

**ОПК-10.1:** Способен проводить комплексы физических упражнений с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	Методы самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями
3.1.2	Правила осуществления профессиональной физкультурно-спортивную деятельности в соответствии со стандартами дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования
3.1.3	Способы проведения комплексов физических упражнений с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	Использовать методы самоконтроля для определения состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности в соответствии с нормативными показателями
3.2.2	Осуществлять профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии со стандартами дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования
3.2.3	Проводить комплексы физических упражнений с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)

**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-10.1	Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3Л3.2 Л3.4 Э1 Э2	
1.2	Бег на спринтерские дистанции /Лаб/	2	6	ОПК-10.1 УК-7.2 ОПК -1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.3	Бег на средние и длинные дистанции /Лаб/	2	4	ОПК-10.1 УК-7.2 ОПК -1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.4	Прыжок в длину способом "Согнув ноги" /Лаб/	2	4	ОПК-10.1 УК-7.2 ОПК -1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.2 Э1 Э2	
1.5	Прыжок в высоту способом "Перешагивание" /Лаб/	2	4	ОПК-10.1 УК-7.2 ОПК -1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.2 Э1 Э2	
1.6	Метание мяча /Лаб/	2	6	ОПК-10.1 УК-7.2 ОПК -1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.2 Э1 Э2	
1.7	Метание копья /Лаб/	2	4	ОПК-10.1 УК-7.2 ОПК -1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.8	Спортивная ходьба /Ср/	2	6	ОПК-10.1 УК-7.2 ОПК -1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.9	Бег на спринтерские дистанции /Ср/	2	4	ОПК-10.1 УК-7.2 ОПК -1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.10	Бег на средние и длинные дистанции /Ср/	2	6	ОПК-10.1 УК-7.2 ОПК -1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.11	Прыжок в длину способом "Согнув ноги" /Ср/	2	6	ОПК-10.1 УК-7.2 ОПК -1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.12	Прыжок в высоту способом "Перешагивание" /Ср/	2	6	ОПК-10.1 УК-7.2 ОПК -1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.13	Метание мяча /Ср/	2	6	ОПК-10.1 УК-7.2 ОПК -1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.14	Метание копья /Ср/	2	6	ОПК-10.1 УК-7.2 ОПК -1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.15	История развития легкой атлетики в России и за рубежом /Контр.раб./	2	0	ОПК-10.1 УК-7.2 ОПК -1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	контрольная работа
1.16	Прыжок в длину способом "Прогнувшись" /Лаб/	3	2	ОПК-10.1 УК-7.2 ОПК -1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.2 Э1 Э2	

1.17	Прыжок в длину способом "Ножницы" /Лаб/	3	4	ОПК-10.1 УК-7.2 ОПК -1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.2 Э1 Э2	
1.18	Толкание ядра /Лаб/	3	6	ОПК-10.1 УК-7.2 ОПК -1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.19	Прыжок в высоту способом "Перекидной" /Лаб/	3	2	ОПК-10.1 УК-7.2 ОПК -1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.20	Прыжок в высоту способом "Фосбери-Флоп" /Лаб/	3	4	ОПК-10.1 УК-7.2 ОПК -1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.21	Эстафетный бег /Лаб/	3	6	ОПК-10.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.2 Э1 Э2	
1.22	Барьерный бег /Лаб/	3	4	ОПК-10.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.23	Метание диска /Лаб/	3	4	ОПК-10.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.24	Прыжок в длину способом "Прогнувшись" /Ср/	3	5	ОПК-10.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.25	Прыжок в длину способом "Ножницы" /Ср/	3	5	ОПК-10.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.2 Э1 Э2	
1.26	Толкание ядра /Ср/	3	5	ОПК-10.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.2 Э1 Э2	
1.27	Прыжок в высоту способом "Перекидной" /Ср/	3	5	ОПК-10.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.2 Э1 Э2	
1.28	Прыжок в высоту способом Фосбери-флоп" /Ср/	3	5	ОПК-10.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.29	Эстафетный бег /Ср/	3	5	ОПК-10.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.30	Барьерный бег /Ср/	3	5	ОПК-10.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.31	Метание диска /Ср/	3	5	ОПК-10.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.32	Разработка регламента соревнований по легкой атлетике /Контр.раб./	3	0	ОПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.3 Э1 Э2	контрольная работа

1.33	/Зачёт/	3	0	УК-7.2 ОПК -1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.4 Э1 Э2	зачет
1.34	Организация, проведение и судейство соревнований по легкой атлетике /Лаб/	4	8	УК-7.2 ОПК -1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	
1.35	Урок легкой атлетики /Лаб/	4	12	УК-7.2 ОПК -1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.2 Э1 Э2	
1.36	Тренировочный процесс в легкой атлетике /Лаб/	4	12	УК-7.2 ОПК -1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.37	Организация, проведение и судейство соревнований по легкой атлетике /Ср/	4	23	УК-7.2 ОПК -1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.3 Э1 Э2	
1.38	Урок легкой атлетики /Ср/	4	22	УК-7.2 ОПК -1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.39	Тренировочный процесс в легкой атлетике /Ср/	4	22	УК-7.2 ОПК -1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.5 Э1 Э2	
1.40	Разработка положения и программы соревнований по легкой атлетике /Контр.раб./	4	0	ОПК-10.1 УК-7.2 ОПК -1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	контрольная работа
1.41	/Экзамен/	4	45	ОПК-10.1 УК-7.2 ОПК -1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2	экзамен

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 5.1. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации

Представлены отдельным документом

### 5.2. Оценочные материалы для диагностического тестирования

Представлены 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	Кравчук В.И.	Легкая атлетика: учебно-методическое пособие	Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2013, электронный ресурс	1
Л2.3	Орлов Р.В., Штейнбах В.Л.	Легкая атлетика: учебное пособие	Москва: Олимпия, 2006, электронный ресурс	2
<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, электронный ресурс	1
Л3.4	Кравчук В.	Легкая атлетика: Учебно-методический комплекс	Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2004, электронный ресурс	1
Л3.5	Махов, С. Ю.	Спортивная тренировка: учебно-методическое пособие	Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020, электронный ресурс	1
<b>6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>				

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>
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>	
6.3.1.1	Операционные системы Microsoft, пакет прикладных программ Microsoft Office
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>	
6.3.2.1	СПС «КонсультантПлюс» - <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.
-----	---