

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**СОГЛАСОВАНО**

**Заведующий кафедрой**

**Кафедра теории и методики  
спортивных дисциплин  
(ТиМСД\_ФФКиС)**

наименование кафедры

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий ОП ВО

**УТВЕРЖДАЮ**

**Заведующий кафедрой**

**Кафедра теории и методики  
спортивных дисциплин  
(ТиМСД\_ФФКиС)**

наименование кафедры

**Близневский А. Ю.**

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий дисциплину

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Дисциплина Б1.О.30 Легкая атлетика

Направление подготовки /  
специальность \_\_\_\_\_

Направленность  
(профиль) \_\_\_\_\_

Форма обучения заочная

Год набора 2021

Красноярск 2021

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования с учетом профессиональных стандартов по укрупненной группе

490000 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

---

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

49.03.01 Физическая культура

---

Программу  
составили

Доцент, Сидорова Елена Николаевна

---

## **1 Цели и задачи изучения дисциплины**

### **1.1 Цель преподавания дисциплины**

Цель изучения дисциплины: дать студентам базовые знания в легкой атлетике, которые являются одним из основных видов в разделе «Физическая культура». Сформировать у студентов правильное понимание о видах легкой атлетики. Положительное влияние легкоатлетических упражнений предопределило их широкое включение в программы физического воспитания школьников и молодежи, в планы тренировки по различным видам спорта.

Учитывая всю значимость легкой атлетики в системе физического воспитания, знание данного курса является просто необходимым для будущего специалиста в области физической культуры и спорта.

### **1.2 Задачи изучения дисциплины**

- вооружить студентов комплексом знаний, умений и навыков, необходимым при обучении, тренировке, судействе соревнований, для профилактики травматизма и обеспечения безопасности при проведении занятий и соревнований по легкой атлетике;
- помочь студентам овладеть техникой изучаемых видов легкой атлетики;
- улучшить физическую подготовленность студентов, подготовить к сдаче зачетных нормативов;
- ознакомить студентов с методикой обучения и тренировки в легкой атлетике;
- научить студентов использовать специальные и подводящие упражнения в видах легкой атлетики. Ознакомить и научить применять легкоатлетические упражнения для развития различных физических качеств;
- научить студентов разрабатывать методическую документацию, вести учет и отчетность при проведении учебно-тренировочного процесса и соревнований;
- научить студентов организовывать и вести физкультурно-оздоровительную работу.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

<b>ОПК-3: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</b>	
<b>ОПК-3.1:Использует психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта</b>	
Уровень 1	Знать основы психологии занимающихся
Уровень 1	Использовать психолого-педагогические приёмы
Уровень 1	Информацией о психолого-педагогических приёмах активации познавательной активности.
<b>ОПК-3.2:Проводит с обучающимися занятия на основе комплекса специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая выбранный с целью развития технической подготовленности</b>	
Уровень 1	Комплекс специальных упражнений
Уровень 1	Использовать специальные упражнения для двигательных умений и навыков
Уровень 1	Методикой проведения занятия
<b>ОПК-4:Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</b>	
<b>ОПК-4.1:Объясняет терминологию, средства и методы технической подготовки, двигательную задачу в избранном виде спорта</b>	
Уровень 1	Основную терминологию, средств и медотов технической подготовки.
Уровень 1	Объяснять терминологию,средства и методы технической подготовки
Уровень 1	Организацией участников соревнований.
<b>ОПК-4.2:Проводит с занимающимися тренировочные занятия на основе комплекса общеразвивающих и специальных упражнений, в том числе с использованием различных отягощений и тренажерных устройств</b>	
Уровень 1	Основную терминологию комплекса упражнений
Уровень 1	Проводить с занимающимися тренировочные занятия
Уровень 1	Использовать в занятиях различные отягощения и тренажерные устройства
<b>ОПК-4.3:Организует участия спортсменов в спортивных соревнованиях</b>	
Уровень 1	Правила соревнований
Уровень 1	Применять правила на соревнованиях
Уровень 1	Организацией соревнований
<b>ОПК-13:Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта</b>	
<b>ОПК-13.1:Составляет документацию для проведения соревнований по установленному образц</b>	
Уровень 1	Правила судейства соревнований
Уровень 1	Составлять документацию, отчёт
Уровень 1	Практическими навыками судейства
<b>ОПК-13.2:Осуществляет судейство соревнований согласно утвержденных правил по избранному виду спорта</b>	

Уровень 1	Правила судейства соревнований
Уровень 1	Осуществлять судейство соревнований согласно утвержденных правил.
Уровень 1	Практическими навыками судейства

1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина "Легкая атлетика" входит в состав базовой части образовательной программы

Дисциплины предшествующие изучению дисциплины "Легкая атлетика": "Теория и методика физической культуры", "педагогика".

Дисциплина является предшествующей для дисциплин: "Физическая культура", "Спортивная медицина"

1.5 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется с применением ЭО и ДОТ

<https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=15213>

## 2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад.час)	Семестр
		6
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>7 (252)</b>	<b>7 (252)</b>
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	<b>0,56 (20)</b>	<b>0,56 (20)</b>
занятия лекционного типа	0,22 (8)	0,22 (8)
занятия семинарского типа		
в том числе: семинары		
практические занятия	0,33 (12)	0,33 (12)
практикумы		
лабораторные работы		
другие виды контактной работы		
в том числе: групповые консультации		
индивидуальные консультации		
иная внеаудиторная контактная работа:		
групповые занятия		
индивидуальные занятия		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>6,08 (219)</b>	<b>6,08 (219)</b>
изучение теоретического курса (ТО)		
расчетно-графические задания, задачи (РГЗ)		
реферат, эссе (Р)		
курсовое проектирование (КП)	Нет	Нет
курсовая работа (КР)	Нет	Нет
<b>Промежуточная аттестация (Зачёт) (Экзамен)</b>	<b>0,36 (13)</b>	<b>0,36 (13)</b>

### 3 Содержание дисциплины (модуля)

#### 3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Занятия лекционного типа (акад. час)	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа, (акад. час)	Формируемые компетенции
			Семинары и/или Практические занятия (акад. час)	Лабораторные работы и/или Практикумы (акад. час)		
1	2	3	4	5	6	7
1	История развития легкой атлетики	0,5	0	0	24	ОПК-3.1
2	Раздел 2. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике	0,5	0	0	26	ОПК-13.1
3	Основы техники легкоатлетических видов	2	0	0	30	ОПК-3.2
4	Основы тренировки в легкой атлетике	2	0	0	0	ОПК-4.2
5	Основы обучения в легкой атлетике	2	0	0	31	ОПК-4.1
6	Техника и методика обучения видов легкой атлетики	1	0	0	0	ОПК-13.1 ОПК-13.2
7	Техника и методика обучения легкоатлетическому бегу и ходьбе	0	6	0	34	ОПК-13.1 ОПК-13.2 ОПК-3.2 ОПК-4.3
8	Техника и методика обучения легкоатлетическим прыжкам	0	4	0	44	ОПК-13.1 ОПК-3.1 ОПК-4.1 ОПК-4.2 ОПК-4.3

9	Техника и методика обучения легкоатлетическим метаниям	0	2	0	30	ОПК-4.1 ОПК-4.3
Всего		8	12	0	219	

### 3.2 Занятия лекционного типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
1	1	Легкая атлетика в России. Образование кружков любителей легкой атлетики. Создание Всероссийского союза любителей легкой атлетики. Начало проведения массовых соревнований по легкой атлетике. Значение Всесоюзного комплекса ГТО для популяризации легкой атлетики. Введение Всесоюзной классификации физкультурников и единой спортивной классификации. Лучшие достижения российских легкоатлетов современности.	0,5	0	0



2	2	<p>Планирование и подготовка соревнований. Цели и задачи соревнований по легкой атлетике.</p> <p>Календарь соревнований. Характер соревнований и формы зачета. Положение о соревнованиях.</p> <p>Программа соревнований по легкой атлетике: распределение видов по дням и последовательность их проведения.</p> <p>Медицинское обеспечение соревнований.</p> <p>Подготовка мест проведения соревнований и инвентаря.</p> <p>Работа судейской коллегии при проведении соревнований.</p>	0,5	0	0
---	---	--	-----	---	---

3	3	<p>Основы техники ходьбы и бега. Цикл, фазы и периоды спортивной ходьбы и бега.  Последовательность фаз в беговом цикле. Силы, влияющие на бегуна.  Движения отдельных звеньев тела бегуна.  Основы техники прыжков.  Классификация прыжковых упражнений. Факторы, влияющие на дальность и высоту прыжка.  Механизм отталкивания. Маховые движения при отталкивании.  Характеристика разбега при выполнении прыжковых упражнений.  Характеристика отталкивания и фазы полета прыгуна.  Необходимые требования для правильного приземления.</p>	2	0	0
4	4	<p>Характерные особенности тренировки. Задачи и особенности тренировки. Средства и методы тренировки.  Периодизация тренировки.  Построение макроциклов, мезоциклов и микроциклов. Методика развития физических качеств легкоатлета.  Развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации движений</p>	2	0	0

5	5	<p>Физиологические основы техники выполнения избранного вида легкой атлетики. Методы обучения. Методы использования слова и наглядности. Методы практического выполнения упражнения. Принципы обучения. Способы и приемы обучения спортивной техники. Оценка правильности выполнения техники, методы исправления ошибок. Типовая схема обучения видов легкой атлетики. Урок, как основная форма обучения. Меры безопасности при обучении.</p>	2	0	0
6	6	<p>Спортивная ходьба Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжки в длину. Прыжки в высоту. Барьерный бег. Бег с препятствиями. Толкание ядра. Метание копья. Эстафетный бег. Метание диска и молота</p>	1	0	0
Всего			2	0	0

### 3.3 Занятия семинарского типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
1	7	Техника и методика обучения спортивной ходьбе	1	0	0
2	7	Обучение технике спринтерского бега	2	0	0
3	7	Обучение технике барьерного бега	1	0	0

4	7	Обучение технике бега с препятствиями	1	0	0
5	7	Обучение технике эстафетного бега	1	0	0
6	8	Обучение технике прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп»	1	0	0
7	8	Обучение технике прыжка в длину способом «Согнув ноги»	1	0	0
8	8	Обучение технике прыжка в длину способом «Ножницы»	1	0	0
9	8	Обучение технике прыжка в длину способом «Прогнувшись»	1	0	0
10	9	Обучение технике толкания ядра	1	0	0
11	9	Обучение технике метания копья	1	0	0
Всего			12	0	0

### 3.4 Лабораторные занятия

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
Всего					

## 4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Сидорова Е. Н., Сидорова Е. Н.	Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: учебное пособие для вузов, ведущих подготовку по направлению "Педагогическое образование"	Красноярск: СФУ, 2016

## 5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

**6 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

6.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Чесноков Н. Н., Никитушкин В. Г.	Легкая атлетика: учебник для студентов вузов по направлению "Физическая культура" и специальности "Физическая культура и спорт"	Москва: Физическая культура, 2010
Л1.2	Грецов Г. В., Янковский А. Б.	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика: учебник для вузов по направлению подготовки "Физическая культура"	Москва: Издательский центр "Академия", 2016
Л1.3	Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.С.	Легкая атлетика: доп. Учебно-метод. объедин. по спец. пед. образ. в кач-ве учеб. пособия для студ. высш. учеб. завед., обуч. по спец. 050720-Физическая культура	М.: Академия, 2011
6.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Зеличенко В. Б., Никитушкин В. Г., Губа В. П.	Легкая атлетика: критерии отбора: монография	Москва: Терра-Спорт, 2000
Л2.2	Цуканова Е.Г., Никитушкин В. Г.	Воспитание специальной мышечной выносливости у юных бегуний на 800 м при использовании тренировочных заданий на тренажерах: автореферат дис. ... канд. пед. наук	Москва, 2013
Л2.3	Зеличенко В. Б., Спичков В. Н., Штейнбах В. Л., Балахничев В.В.	Легкая атлетика: Т. 1. А - Н: энциклопедия : [в 2 томах]	Москва: Человек, 2012
Л2.4	Зеличенко В. Б., Спичков В. Н., Штейнбах В. Л., Балахничев В.В.	Легкая атлетика: Т. 2. О - Я: энциклопедия : [в 2 томах]	Москва: Человек, 2013
Л2.5	Зеличенко В.Б., Спичков В.Н., Штейнбах В.Л.	Легкая атлетика. В 2-х т. Т. 2: учебное пособие	Москва: Человек, 2013
6.3. Методические разработки			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год

ЛЗ.1	Сидорова Е. Н., Сидорова Е. Н.	Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: учебное пособие для вузов, ведущих подготовку по направлению "Педагогическое образование"	Красноярск: СФУ, 2016
------	-----------------------------------	--	--------------------------

### **7 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

Э1	Международной Федерации Легкой атлетики	<a href="https://www.iaaf.org">https://www.iaaf.org</a>
Э2	Информационный сайт	<a href="http://www.mir-la.com">http://www.mir-la.com</a>
Э3	Всероссийская федерация легкой атлетики	<a href="http://www.rusathletics.com">http://www.rusathletics.com</a>

### **8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Самостоятельная работа студента является основным средством овладения учебным материалом во время, свободное от обязательных учебных занятий. Самостоятельная работа студента над усвоением учебного материала по «Легкая атлетика» может выполняться в библиотеке Сибирского федерального университета, учебных кабинетах, компьютерных классах, а также в домашних условиях. Учебный материал учебной дисциплины «Легкая атлетика», предусмотренный рабочим учебным планом для усвоения студентом в процессе самостоятельной работы, выносится на итоговый контроль наряду с учебным материалом, который разрабатывался при проведении учебных занятий.

Содержание самостоятельной работы студента определяется учебной программой дисциплины, методическими материалами, заданиями и указаниями преподавателя. Самостоятельная работа студентов осуществляется в внеаудиторных формах. во внеаудиторное время может состоять из:– повторение лекционного материала;– подготовки к (практическим занятиям);– изучения учебной и научной литературы;– изучения правил судейства соревнований (в т.ч. в электронных базах данных. Формой поиска необходимого и дополнительного материала по дисциплине «Легкая атлетика» с целью доработки знаний, полученных во время лекций, есть индивидуальные задания для студентов. Выполняются отдельно каждым студентом самостоятельно под руководством преподавателей. Именно овладение и выяснения студентом рекомендованной литературы создает широкие возможности детального усвоения данной дисциплины.

## **9 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости)**

### **9.1 Перечень необходимого программного обеспечения**

9.1.1	1. WinRAR Standard License – для юридических лиц
9.1.2	2. Office Professional Plus 2007 Russian OLP NL AE
9.1.3	3. Windows Vista Starter 32-bit Russian 1pk DSP OEI DVD-2
9.1.4	4. Adobe Acrobat 8.0 Standard Russian Version Win Full Educ

### **9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем**

9.2.1	Библиотека СФУ [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <a href="http://bik.sfu-kras.ru">http://bik.sfu-kras.ru</a>
9.2.2	Электронная библиотека Киберленинка [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <a href="http://cyberleninka.ru">http://cyberleninka.ru</a>
9.2.3	Электронная библиотека [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <a href="http://e-library.ru">http://e-library.ru</a>

## **10 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Учебный процесс протекает в учебных аудиториях и видеоклассах. Для обеспечения учебного процесса используются доска для иллюстрации и пояснения излагаемого материала; оборудование для просмотра учебных видеофильмов. Для проведения лабораторных занятий используется различный инвентарь (стартовые колодки, барьеры легкоатлетические, ядра, копья, эстафетные палочки).