

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.О.03 Легкая атлетика

---

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

49.03.01 Физическая культура

---

Направленность (профиль)

49.03.01 Физическая культура

---

Форма обучения

очная

---

Год набора

2020

---

Красноярск 2022

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Программу составили \_\_\_\_\_

Доцент, Сидорова Елена Николаевна

\_\_\_\_\_  
должность, инициалы, фамилия

## 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

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения по дисциплине
	<b>ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</b>
ОПК-1.1: Планирует занятия по физическому воспитанию, тренировочному занятию с	

учетом физиологических, анатомо-морфологических и психологических особенностей человека.	
ОПК-1.2: Разрабатывает планы проведения занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы	
ОПК-1.3: Оценивает морфофункциональное состояние организма в состоянии покоя и с учетом физиологической характеристики нагрузки.	
<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>	
ОПК-3.1: Использует психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта	
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>ОПК-7: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</b>	
ОПК-7.1: Обеспечивает безопасность при проведении занятий и тренировок спортсменов, проходящих спортивную подготовку	

ОПК-7.2: Выявляет своевременно угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное	
пространство, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности	
ОПК-7.3: Оказывает первую помощь, правильно использовать средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты	

#### **1.4 Особенности реализации дисциплины**

Язык реализации дисциплины: Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется с применением ЭО и ДОТ

URL-адрес и название электронного обучающего курса: <https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=831>.

## 2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад.час)	Сем естр	
		1	2
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	<b>3,39 (122)</b>		
занятия лекционного типа	0,39 (14)		
практические занятия	3 (108)		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>1,61 (58)</b>		
курсовое проектирование (КП)	Нет		
курсовая работа (КР)	Нет		
<b>Промежуточная аттестация (Зачёт) (Экзамен)</b>	<b>1 (36)</b>		

### 3 Содержание дисциплины (модуля)

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

		Контактная работа, ак. час.							
№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				Самостоятельная работа, ак. час.	
				Семинары и/или Практические занятия		Лабораторные работы и/или Практикумы			
		Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС
<b>1. История развития легкой атлетики</b>									
	<p>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.</p>	2							

<p>2. Развитие легкой атлетики со времен древности до наших дней. Появление первых состязаний, возникновение Древних Олимпийских игр. Образование ИААФ. Создание Европейской атлетической ассоциации (ЕАА). Наиболее выдающиеся достижения легкоатлетов современности. Наиболее выдающиеся достижения легкоатлетов современности.</p>	2							
3.							14	
<b>2. Раздел 2. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике</b>								
<p>1. Планирование и подготовка соревнований. Цели и задачи соревнований по легкой атлетике. Календарь соревнований. Характер соревнований и формы зачета. Положение о соревновании. Программа соревнований по легкой атлетике: распределение видов по дням и последовательность их проведения. Медицинское обеспечение соревнований. Подготовка мест проведения соревнований и инвентаря. Работа судейской коллегии при проведении соревнований.</p>	2							
<b>3. Основы техники легкоатлетических видов</b>								



<p>1. 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							
<p>2. Основы техники метаний. Формы спортивных снарядов и способы их метаний. Факторы, влияющие на дальность полета спортивных снарядов. Общие основы техники метаний и их характеристика (держание снаряда, подготовка к разбегу и разбег, подготовка к финальному усилию и финальное усилие, вылет и полет снаряда).</p>	1							
<b>4. Основы тренировки в легкой атлетике</b>								
<p>1. 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>	1							
<b>5. Основы обучения в легкой атлетике</b>								

1. 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.	2								
2.								16	
<b>6. Средства и методы спортивного отбора юных легкоатлетов</b>									
1. Классификация возрастных групп. Этапы спортивного отбора. Методика и организация отбора. Контрольное тестирование.	1								
<b>7. Техника и методика обучения видов легкой атлетики</b>									
1. 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	1								
<b>8. Техника и методика обучения легкоатлетическому бегу и ходьбе</b>									
1. Техника и методика обучения спортивной ходьбе			2						
2. Совершенствование техники спортивной ходьбы			2						
3. Обучение технике спринтерского бега			4						
4. Обучение технике барьерного бега			4						
5. Совершенствование техники барьерного бега			4						
6. Обучение технике бега с препятствиями			2						
7. Совершенствование техники бега с препятствиями			2						

8. Обучение технике эстафетного бега			4					
9. Совершенствование техники эстафетного бега			4					
<b>9. Техника и методика обучения легкоатлетическим прыжкам</b>								
1. Обучение технике прыжка в высоту способом «Перешагивание»			6					
2. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «Перешагивание»			4					
3. Обучение технике прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп»			6					
4. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп»			6					
5. Обучение технике прыжка в длину способом «Согнув ноги»			4					
6. Совершенствование техники прыжка в длину способом «Согнув ноги»			4					
7. Обучение технике прыжка в длину способом «Ножницы»			6					
8. Совершенствование техники прыжка в длину способом «Ножницы»			4					
9. Обучение технике прыжка в длину способом «Прогнувшись»			6					
10. Совершенствование техники прыжка в длину способом «Прогнувшись»			6					
11. Обучение технике тройного прыжка			6					
12. Совершенствование техники тройного прыжка			6					
13.							14	
<b>10. Техника и методика обучения легкоатлетическим метаниям</b>								

1. Обучение технике толкания ядра			4					
2. Совершенствование техники толкания ядра			4					
3. Обучение технике метания копья			4					
4. Совершенствование техники метания копья			4					
5.							14	
6.								
Всего	14		108				58	

## **4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **4.1 Печатные и электронные издания:**

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).
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").
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).
4. Зеличенко В. Б., Никитушкин В. Г., Губа В. П. Легкая атлетика: критерии отбора: монография(Москва: Terra-Спорт).
5. 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).
6. Зеличенко В. Б., Спичков В. Н., Штейнбах В. Л., Балахничев В.В. Легкая атлетика: Т. 1. А - Н: энциклопедия : [в 2 томах](Москва: Человек).
7. Зеличенко В. Б., Спичков В. Н., Штейнбах В. Л., Балахничев В.В. Легкая атлетика: Т. 2. О - Я: энциклопедия : [в 2 томах](Москва: Человек).
8. Зеличенко В.Б., Спичков В.Н., Штейнбах В.Л. Легкая атлетика. В 2-х т. Т. 2: учебное пособие(Москва: Человек).
9. Сидорова Е.Н., Цимбалюк М.Н. Физическая культура : легкая атлетика: учеб. прогр. дисциплины(Красноярск: СФУ).
10. 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).

### **4.2 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства (программное обеспечение, на которое университет имеет лицензию, а также свободно распространяемое программное обеспечение):**

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

### **4.3 Интернет-ресурсы, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

1. Библиотека СФУ [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://bik.sfu-kras.ru>
2. Электронная библиотека Киберленинка [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru>
3. Электронная библиотека [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://e-library.ru>

### **5 Фонд оценочных средств**

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

### **6 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 практических занятий используется различный инвентарь (стартовые колодки, барьеры легкоатлетические, ядра, копья, эстафетные палочки) в лёгкоатлетическом манеже.