

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.03 Легкая атлетика

Направление подготовки /  
специальность

Направленность  
(профиль)

Форма обучения

Год набора

очная

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)

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

---

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-1:Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории</b>
--

<b>физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста</b>	
<b>ОПК-1.1:Планирует содержание занятий с учетом положений теории физической культуры и анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся</b>	
Уровень 1	Теорию физической культуры, физиологические характеристики нагрузок, анатомо-морфологических и психических особенностей различного пола и возраста.
Уровень 1	Планировать содержание занятий с учетом особенностей занимающихся
Уровень 1	Методами проведения занятий.
<b>ОПК-1.2:Разрабатывает документы перспективного, текущего и оперативного планирования на основе утвержденных программ и методик физического воспитания для занимающихся различного пола и возраста</b>	
Уровень 1	Основную документацию программ и методик физического воспитания
Уровень 1	Разрабатывать документы на основе утвержденных программ физического воспитания.
Уровень 1	Программой и методиками физического воспитания для занимающихся различного пола и возраста.
<b>ОПК-2:Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</b>	
<b>ОПК-2.1:Определяет цель, задачи и содержание занятий, физкультурно-спортивной направленности и рекреационных мероприятий</b>	
<b>ОПК-2.2:Использует средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</b>	
<b>ОПК-2.3:Проводит занятия, физкультурно- спортивной направленности и рекреационные мероприятия.</b>	
<b>ОПК-3:Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью</b>	
<b>ОПК-3.1:Применяет средства и методы обучения двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью</b>	
Уровень 1	средства и методы обучения
Уровень 1	Применять средства и методы обучения двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной деятельности.
Уровень 1	Методами обучения двигательным действиям
<b>ОПК-3.2:Определяет основные двигательные действия, связанные с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью</b>	
<b>ОПК-6:Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма,</b>	

<b>оказывать первую доврачебную помощь</b>	
<b>ОПК-6.1:Обеспечивает безопасность занимающихся при проведении занятий</b>	
Уровень 1	Технику безопасности
Уровень 1	Обеспечить безопасность занимающихся при проведении занятий
Уровень 1	Методами оказания первой доврачебной помощью
<b>ОПК-6.2:Выявляет своевременно угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов, организывает безопасное пространство, оперативно реагирует на нештатные ситуации и применяет верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности</b>	
<b>ОПК-6.3:Оказывает первую доврачебную помощь, правильно использует средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты</b>	
Уровень 1	Теоретические основы первой доврачебной помощи
Уровень 1	Оказывать первую доврачебную помощь
Уровень 1	Средствами огнезащиты, индивидуальной защиты

1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина "Легкая атлетика" входит в состав базовой части образовательной программы по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

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=32102>

## 2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад.час)	Семестр
		2
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>4 (144)</b>	<b>4 (144)</b>
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	<b>1,83 (66)</b>	<b>1,83 (66)</b>
занятия лекционного типа	0,5 (18)	0,5 (18)
занятия семинарского типа		
в том числе: семинары		
практические занятия	1,33 (48)	1,33 (48)
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>1,17 (42)</b>	<b>1,17 (42)</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 (Экзамен)</b>	<b>1 (36)</b>	<b>1 (36)</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	4	0	0	4	ОПК-1.1 ОПК-1.2
2	Раздел 2. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике	2	0	0	0	ОПК-2.3
3	Основы техники легкоатлетических видов	4	0	0	0	ОПК-1.2 ОПК-3.1
4	Основы тренировки в легкой атлетике	2	0	0	0	ОПК-2.2
5	Основы обучения в легкой атлетике	2	0	0	12	ОПК-1.2
6	Средства и методы спортивного отбора юных легкоатлетов	2	0	0	0	ОПК-1.1
7	Техника и методика обучения видов легкой атлетики	2	0	0	0	ОПК-1.2
8	Техника и методика обучения легкоатлетическому бегу и ходьбе	0	22	0	0	ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-6.1

9	Техника и методика обучения легкоатлетическим прыжкам	0	20	0	18	ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-3.1 ОПК-6.1
10	Техника и методика обучения легкоатлетическим метаниям	0	6	0	8	ОПК-2.2 ОПК-2.3 ОПК-6.1
Всего		18	48	0	42	

### 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.	2	0	0

2	1	<p>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	0	0
3	2	<p>Планирование и подготовка соревнований. Цели и задачи соревнований по легкой атлетике. Календарь соревнований. Характер соревнований и формы зачета. Положение о соревнованиях. 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	0	0

4	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
5	3	<p>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>	2	0	0

6	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
7	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
8	6	<p>Классификация возрастных групп. Этапы спортивного отбора. Методика и организация отбора. Контрольное тестирование.</p>	2	0	0

9	7	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	2	0	0
Всего			18	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	8	Техника и методика обучения спортивной ходьбе	2	0	0
2	8	Совершенствование техники спортивной ходьбы	2	0	0
3	8	Обучение технике спринтерского бега	2	0	0
4	8	Совершенствование техники спринтерского бега	2	0	0
5	8	Обучение технике барьерного бега	2	0	0
6	8	Совершенствование техники барьерного бега	2	0	0
7	8	Совершенствование техники барьерного бега	2	0	0
8	8	Обучение технике бега с препятствиями	2	0	0
9	8	Совершенствование техники бега с препятствиями	2	0	0
10	8	Обучение технике эстафетного бега	2	0	0
11	8	Совершенствование техники эстафетного бега	2	0	0
12	9	Обучение технике прыжка в высоту способом «Перешагивание»	2	0	0

13	9	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «Перешагивание»	2	0	0
14	9	Обучение технике прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп»	2	0	0
15	9	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп»	2	0	0
16	9	Обучение технике прыжка в длину способом «Согнув ноги»	2	0	0
17	9	Совершенствование техники прыжка в длину способом «Согнув ноги»	2	0	0
18	9	Обучение технике прыжка в длину способом «Ножницы»	2	0	0
19	9	Совершенствование техники прыжка в длину способом «Ножницы»	2	0	0
20	9	Обучение технике прыжка в длину способом «Прогнувшись»	1	0	0
21	9	Совершенствование техники прыжка в длину способом «Прогнувшись»	1	0	0
22	9	Обучение технике тройного прыжка	1	0	0
23	9	Совершенствование техники тройного прыжка	1	0	0
24	10	Обучение технике толкания ядра	1	0	0
25	10	Совершенствование техники толкания ядра	1	0	0
26	10	Обучение технике метания копья	2	0	0
27	10	Совершенствование техники метания копья	2	0	0
Итого			18	0	0

### 3.4 Лабораторные занятия

№	№	Наименование занятий	Объем в акад. часах
---	---	----------------------	---------------------

п/п	раздела дисциплины		Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме

#### 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	Сидорова Е.Н., Цимбалюк М.Н.	Физическая культура : легкая атлетика: учеб. прогр. дисциплины	Красноярск: СФУ, 2008
Л2.3	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
Л2.4	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
Л2.5	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
Л2.6	Зеличенко В.Б., Спичков В.Н., Штейнбах В.Л.	Легкая атлетика. В 2-х т. Т. 2: учебное пособие	Москва: Человек, 2013
<b>6.3. Методические разработки</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	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 внеаудиторной 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
9.1.5	
9.1.6	
9.1.7	

9.1.8	
9.1.9	
9.1.1 0	

## 9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем

9.2.1	Электронная библиотека Киберленинка [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <a href="http://cyberleninka.ru">http://cyberleninka.ru</a>
9.2.2	Библиотека СФУ [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <a href="http://bik.sfu-kras.ru">http://bik.sfu-kras.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 практических занятий используется различный инвентарь (стартовые колодки, барьеры легкоатлетические, ядра, копья, эстафетные палочки) в лёгкоатлетическом манеже.