

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Косенок Сергей Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 15.06.2026 12:36:53
Уникальный программный ключ:
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

Бюджетное учреждение высшего образования

Ханты-Мансийского автономного округа-Югры

"Сургутский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УМР

Е.В. Коновалова

11 июня 2026 г., протокол УМС №5

МОДУЛЬ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН

Легкая атлетика с методикой преподавания рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой

Учебный план

Медико-биологических основ физической культуры

b490302-АдФВ-26-1.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 Виды контроля в семестрах:

в том числе:

зачет 3 контрольная работа 2,3,4 экзамен 4

аудиторные занятия

96

самостоятельная работа

147

часов на контроль

45

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		
Неделя	17	3/6	17	2/6	17	3/6		
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	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

УП: b490302-АдФВ-26-1.plx

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 11.06.2026 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
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Подвижные игры с методикой преподавания
2.1.2	Физическая культура и спорт
2.1.3	Спортивно-педагогические дисциплины
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Спортивно-педагогические дисциплины
2.2.2	Адаптивный спорт
2.2.3	Учебная практика, педагогическая практика
2.2.4	Производственная практика, профессионально-ориентированная практика
2.2.5	Государственная итоговая аттестация
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	
3.1	Знать:
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)
3.2	Уметь:
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
	Раздел 1.					
1.1	Спортивная ходьба /Пр/	2	4	ОПК-10.1	Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3Л3.2 Л3.4 Э1 Э2	
1.2	Бег на спринтерские дистанции /Пр/	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 /Пр/	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" /Пр/	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" /Пр/	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 /Пр/	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 /Пр/	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	
1.16	Прыжок в длину способом "Прогнувшись" /Пр/	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" /Пр/	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 /Пр/	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" /Пр/	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" /Пр/	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 /Пр/	3	6	ОПК-10.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.2 Э1 Э2	
1.22	Барьерный бег /Пр/	3	4	ОПК-10.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.23	Метание диска /Пр/	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	
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	
1.34	Организация, проведение и судейство соревнований по легкой атлетике /Пр/	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 /Пр/	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 /Пр/	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	
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	

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, электронный ресурс	1
Л1.3	Плохой, В. Н.	Скандинавская ходьба до и после 60-ти	Москва: Издательство «Спорт», электронный ресурс	1
6.1.2. Дополнительная литература				
	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, электронный ресурс	1
Л2.3	Орлов Р.В., Штейнбах В.Л.	Легкая атлетика: учебное пособие	Москва: Олимпия, электронный ресурс	2
6.1.3. Методические разработки				
	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

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
ЛЗ.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, электронный ресурс	1
ЛЗ.4	Кравчук В. ❖?.	Легкая атлетика: Учебно-методический комплекс	Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, электронный ресурс	1
ЛЗ.5	Махов, С. Ю.	Спортивная тренировка: учебно-методическое пособие	Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), электронный ресурс	1
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"				
Э1	Каталог образовательных Интернет-ресурсов федерального портала Российское Образование (физическая культура и спорт) http://www.edu.ru Специализированный портал «Здоровье и образование» http://www.valeo.edu.ru Научный портал «теория. ру» http://www.teoriya.ru Библиотека международной спортивной информации http://mbsi.mosssport.ru			
Э2	Российская национальная библиотека http://www.nlr.ru Виртуальная библиотека http://www.vlibrary.ru Полнотекстовая электронная библиотека учебных и учебно-методических материалов http://window.edu.ru/window/library Информационный портал «Здоровый образ жизни» [Электронный ресурс]: – Ре-жим доступа: http://www.zdobr.ru/			
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 «КонсультантПлюс» - www.consultant.ru/			
6.3.2.2	СПС «Гарант» - www.garant.ru/			
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.			