

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Косенок Сергей Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 26.05.2026 08:59:30
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

СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ БЛОК

Легкая атлетика с методикой преподавания

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Теории физической культуры**

Учебный план b490301-СпТрен-25-1.plx
Направление 49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Направленность (профиль): Спортивная тренировка

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **7 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 252

в том числе:

аудиторные занятия 96

самостоятельная работа 120

часов на контроль 36

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	
	2	1	2	1	2	1		
Неделя	17 2/6		17 4/6		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	40	40	120	120
Часы на контроль					36	36	36	36
Итого	72	72	72	72	108	108	252	252

Программу составил(и):

к.п.н., профессор, Обухов С.М.

Рабочая программа дисциплины

Легкая атлетика с методикой преподавания

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направленность (профиль): Спортивная тренировка

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 11 июня 2026 г., протокол УМС №5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Теории физической культуры

Зав. кафедрой кандидат педагогических наук, доцент Лосев В.Ю.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	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	
1.4	проводить занятия по легкой атлетике в соответствии с основными положениями теории и методики обучения двигательным действиям;
1.5	анализировать технику выполнения легкоатлетических упражнений;
1.6	осуществлять судейство соревнований по легкой атлетике;
1.7	составлять положение и регламент соревнований по легкой атлетике;
1.8	обеспечивать безопасность при проведении соревнований по легкой атлетике.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.04.05
2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Теория и методика физической культуры
2.1.2	Гимнастика с методикой преподавания
2.1.3	Физическая культура и спорт
2.1.4	Введение в профессиональную деятельность
2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Учебная практика, ознакомительная практика
2.2.2	Методика развития физических качеств на уроках физической культуры
2.2.3	Учебная практика, педагогическая практика
2.2.4	Производственная практика, тренерская практика
2.2.5	Планирование тренировочного процесса
2.2.6	Материально-техническое обеспечение физической культуры и спорта

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ОПК-13.1:	Организует и проводит соревнования по избранному виду спорта различного уровня, осуществляет объективное судейство соревнований
ОПК-13.2:	Разрешает спортивные споры при проведении соревнований, обеспечивает безопасность соревнований по избранному виду спорта
ОПК-4.1:	Выбирает оптимальные формы занятий, типы нагрузок, разрабатывает комплексы физических упражнений, направленные на гармоничное развитие физических качеств и повышение уровня специальной физической подготовленности
ОПК-4.2:	Разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок
ОПК-4.3:	Планирует и организует участие спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта, знает обязанности судей соревнований, основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию
ОПК-3.1:	Осуществляет профессиональную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования
ОПК-3.2:	Осуществляет деятельность в соответствии с основными положениями теории и методики обучения двигательным действиям, а также средствами и методами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
ОПК-3.3:	Анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1 Знать:	
3.1.1	Как организовать и провести соревнования по избранному виду спорта различного уровня, осуществлять объективное судейство соревнований
3.1.2	Правила разрешения спортивных споров при проведении соревнований, обеспечивает безопасность соревнований по избранному виду спорта

3.1.3	Правила выбора оптимальных форм занятий, типов нагрузок, разработки комплексов физических упражнений, направленные на гармоничное развитие физических качеств и повышение уровня специальной физической подготовленности
3.1.4	Как разрабатывать планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок
3.1.5	Планирование и организацию участия спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта, знает обязанности судей соревнований, основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию
3.1.6	Правила осуществления профессиональной деятельности в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования
3.1.7	Правила осуществления деятельности в соответствии с основными положениями теории и методики обучения двигательным действиям, а также средствами и методами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
3.1.8	Основы анализа эффективности технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки
3.2 Уметь:	
3.2.1	Организовать и провести соревнования по избранному виду спорта различного уровня, осуществлять объективное судейство соревнований
3.2.2	Разрешать спортивные споры при проведении соревнований, обеспечить безопасность соревнований по избранному виду спорта
3.2.3	Осуществлять выбор оптимальных форм занятий, типов нагрузок, разработку комплексов физических упражнений, направленные на гармоничное развитие физических качеств и повышение уровня специальной физической подготовленности
3.2.4	Разрабатывать планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок
3.2.5	Планировать и организовывать участие спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта, выполнять обязанности судей соревнований, основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию
3.2.6	Осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования
3.2.7	Осуществлять деятельности в соответствии с основными положениями теории и методики обучения двигательным действиям, а также средствами и методами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
3.2.8	Анализировать эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки

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 /Лаб/	2	4	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.4 Л3.5 Э1 Э2	
1.2	Бег на спринтерские дистанции /Лаб/	2	6	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.3	Бег на средние и длинные дистанции /Лаб/	2	4	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2	
1.4	Прыжок в длину способом "Согнув ноги" /Лаб/	2	4	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1Л2.1Л3.4 Э1 Э2	
1.5	Прыжок в высоту способом "Перешагивание" /Лаб/	2	4	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л2.2Л3.4 Э1 Э2	
1.6	Метание мяча /Лаб/	2	6	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1Л2.2Л3.4 Э1 Э2	
1.7	Метание копья /Лаб/	2	4	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.8	Спортивная ходьба /Ср/	2	6	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.9	Бег на спринтерские дистанции /Ср/	2	6	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2	

1.10	Бег на средние и длинные дистанции /Ср/	2	6	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.11	Прыжок в длину способом "Согнув ноги" /Ср/	2	6	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.12	Прыжок в высоту способом "Перешагивание" /Ср/	2	6	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.13	Метание мяча /Ср/	2	6	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2	
1.14	Метание копья /Ср/	2	4	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2	
1.15	История развития легкой атлетики в России и за рубежом /Контр.раб./	2	0	ОПК-3.1	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2 Э4	Выполнение контрольной работы
1.16	Прыжок в длину способом "Прогнувшись" /Лаб/	3	2	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1Л2.1Л3.4 Э1 Э2	
1.17	Прыжок в длину способом "Ножницы" /Лаб/	3	4	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1Л2.1Л3.4 Э1 Э2	
1.18	Толкание ядра /Лаб/	3	6	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.19	Прыжок в высоту способом "Перекидной" /Лаб/	3	2	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.20	Прыжок в высоту способом "Фосбери-Флоп" /Лаб/	3	4	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.21	Эстафетный бег /Лаб/	3	6	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1Л2.1Л3.4 Э1 Э2	
1.22	Барьерный бег /Лаб/	3	4	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2	
1.23	Метание диска /Лаб/	3	4	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2	
1.24	Прыжок в длину способом "Прогнувшись" /Ср/	3	5	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.25	Прыжок в длину способом "Ножницы" /Ср/	3	5	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1Л2.2Л3.4 Э1 Э2	
1.26	Толкание ядра /Ср/	3	5	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1Л2.1Л3.4 Э1 Э2	
1.27	Прыжок в высоту способом "Перекидной" /Ср/	3	5	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1Л2.1Л3.4 Э1 Э2	
1.28	Прыжок в высоту способом Фосбери-флоп" /Ср/	3	5	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.29	Эстафетный бег /Ср/	3	5	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.30	Барьерный бег /Ср/	3	5	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2	
1.31	Метание диска /Ср/	3	5	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2	

1.32	Разработка регламента соревнований по легкой атлетике /Контр.раб./	3	0	ОПК-13.1 ОПК-13.2	Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3	Выполнение контрольной работы
1.32.1	Зачет	3	0	ОПК-13.1 ОПК-13.2	Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3	Задание на зачет
1.33	Организация, проведение и судейство соревнований по легкой атлетике /Лаб/	4	8	ОПК-13.1 ОПК-13.2 ОПК-4.3	Л1.1Л2.1Л3.4 Л3.2 Э1 Э2 Э4	
1.34	Урок легкой атлетики /Лаб/	4	12	ОПК-3.1	Л1.1Л2.1Л3.4 Э1 Э2	
1.35	Тренировочный процесс в легкой атлетике /Лаб/	4	12	ОПК-4.1 ОПК-4.2	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э4	
1.36	Организация, проведение и судейство соревнований по легкой атлетике /Ср/	4	12	ОПК-13.1 ОПК-4.3	Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	
1.37	Урок легкой атлетики /Ср/	4	14	ОПК-3.1 ОПК-4.1 ОПК-4.2	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.38	Тренировочный процесс в легкой атлетике /Ср/	4	14	ОПК-13.1 ОПК-13.2 ОПК-4.1 ОПК-4.2	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.4 Л3.3 Э1 Э2	
1.39	Разработка положения и программы соревнований по легкой атлетике /Контр.раб./	4	0	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-13.1 ОПК-13.2 ОПК-4.1 ОПК-4.2 ОПК-4.3	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.4 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	Выполнение контрольной работы
1.40	/Экзамен/	4	36	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-13.1 ОПК-13.2 ОПК-4.1 ОПК-4.2 ОПК-4.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4	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
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	Обухов С. М., Дудник М. Г., Обухова Н. Б., Коренева М. С., Маштакова М. Н., Дудник П. В.	Методика обучения технике легкоатлетических упражнений: учебно-методическое пособие	Санкт-Петербург: РГГМУ, 2013	6
Л2.3	Кравчук В.И.	Легкая атлетика: учебно-методическое пособие	Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2013, Электронный ресурс	1
Л2.4	Орлов Р.В., Штейнбах В.Л.	Легкая атлетика: учебное пособие	Москва: Олимпия, 2006, 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	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
Л3.3	Махов, С. Ю.	Спортивная тренировка: учебно-методическое пособие	Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020, Электронный ресурс	1
Л3.4	Обухов С. М.	Теория физической подготовки: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2014	30
Л3.5	Кравчук В. ❖?.	Легкая атлетика: Учебно-методический комплекс	Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2004, Электронный ресурс	1
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"				
Э1	Специализированный портал «Здоровье и образование» http://www.valeo.edu.ru			
Э2	Информационный портал «Здоровый образ жизни» [Электронный ресурс]: – Ре-жим доступа: http://www.zdobr.ru/			

Э3	Каталог образовательных Интернет-ресурсов федерального портала Российское Образование (физическая культура и спорт) http://www.edu.ru
Э4	Научный портал «теория. ру» http://www.teoriya.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.
-----	---