

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Амурский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной и научной  
работе

Лейфа А.В. Лейфа

10 апреля 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) образовательной программы – Физическая культура и дополнительное образование Спортивная подготовка

Квалификация выпускника – Бакалавр

Год набора – 2024

Форма обучения – Очная

Курс 1,2,3 Семестр 2,3,4,5,6

Зачет 2,3,4,5,6 сем

Общая трудоемкость дисциплины 328.0 (академ. час), 9.11 (з.е)

Составитель О.В. Юречко, доцент, канд. пед. наук

Факультет социальных наук

Кафедра психологии и педагогики

Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта ВО для направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.18 № 125

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры психологии и педагогики

01.04.2024 г. , протокол № 8

Заведующий кафедрой Лейфа А.В. Лейфа

СОГЛАСОВАНО

Учебно-методическое управление

Чалкина Н.А. Чалкина

10 апреля 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Выпускающая кафедра

Лейфа А.В. Лейфа

10 апреля 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Научная библиотека

Петрович О.В. Петрович

10 апреля 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Центр цифровой трансформации и  
технического обеспечения

Тодосейчук А.А. Тодосейчук

10 апреля 2024 г.

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### Цель дисциплины:

формирование у студентов компетенций, направленных на физическое самосовершенствование и самовоспитание, понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности средствами легкой атлетики.

### Задачи дисциплины:

состоят в овладении студентами знаниями, умениями и навыками, необходимых им как в личной, так и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

- о возможностях выбора индивидуального вида спорта или систем физических упражнений для укрепления здоровья и физического совершенствования;
- научно-теоретические основы легкой атлетики;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений;
- основные принципы, средства и методы обучения и начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки в легкой атлетике;
- средства и методы общей и специальной физической подготовки;

Уметь:

- формулировать конкретные задачи на занятиях по ФК, в процессе физического воспитания и самовоспитания;
- осуществлять самоконтроль психофизического состояния организма, контролировать и регулировать величину физической нагрузки самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- составлять индивидуальные программы физического совершенствования средствами легкой атлетики

Владеть:

- основными жизненно важными двигательными действиями, системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- методами и средствами легкой атлетики для обеспечения успешной социальной и профессиональной деятельности, методиками самоконтроля;
- навыками использования легкоатлетических упражнений с целью сохранения и укрепления здоровья, физического совершенствования, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Легкая атлетика» реализуется в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту образовательной программы (ОП) «Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная подготовка)». Знания и практические навыки элективной дисциплины «Легкая атлетика» служат теоретической и практической основой для освоения дисциплины «Легкая атлетика с методикой преподавания».

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

### 3.1. Универсальные компетенции и индикаторы их достижения

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе	УК-7 Способен поддерживать должный уровень	ИД-1 УК-7 Знать: основы здорового образа жизни и здоровьесберегающие

здоровьесбережение)	физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	технологии ИД-2 УК-7 Уметь: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности ИД-3 УК-7 Владеть: навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни
---------------------	--	---

#### 4. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9.11 зачетных единицы, 328.0 академических часов.

1 – № п/п

2 – Тема (раздел) дисциплины, курсовая работа (проект), промежуточная аттестация

3 – Семестр

4 – Виды контактной работы и трудоемкость (в академических часах)

4.1 – Л (Лекции)

4.2 – Лекции в виде практической подготовки

4.3 – ПЗ (Практические занятия)

4.4 – Практические занятия в виде практической подготовки

4.5 – ЛР (Лабораторные работы)

4.6 – Лабораторные работы в виде практической подготовки

4.7 – ИКР (Иная контактная работа)

4.8 – КТО (Контроль теоретического обучения)

4.9 – КЭ (Контроль на экзамене)

5 – Контроль (в академических часах)

6 – Самостоятельная работа (в академических часах)

7 – Формы текущего контроля успеваемости

1	2	3	4									5	6	7
			4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9			
1	Обучение технике легкоатлетических упражнений. Система подводящих, подготовитель	2			34								33.8	Тестировани е

	ных и специальных упражнений в легкой атлетике												
2	Зачет	2							0.2				зачет
3	Обучение технике легкоатлетических упражнений. Бег на короткие, средние, длинные дистанции, бег по пересеченной местности.	3			34							33.8	Тестирование
4	Зачет	3							0.2				зачет
5	Обучение технике легкоатлетических упражнений. Прыжки в длину	4			34							33.8	Тестирование
6	Зачет	4							0.2				зачет
7	Обучение технике легкоатлетических упражнений. Метания. Эстафетный бег	5			34							33.8	Тестирование
8	Зачет	5							0.2				зачет
9	Обучение технике легкоатлетических упражнений. Прыжки в высоту	6			28							27.8	Тестирование
10	Зачет	6							0.2				зачет
	Итого			0.0	164.0		0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	163.0	

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Практические занятия

Наименование темы	Содержание темы
Обучение технике легкоатлетических упражнений. Система подготовительных и специальных упражнений	1. Подводящие и подготовительные упражнения (бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени назад, прыжками с ноги на ногу). 2. Ознакомить с техникой спортивной ходьбы 3. Обучить движению ног и таза при спортивной

легкой атлетике	<p>ходьбе</p> <p>4. Обучить движению рук и плечевого пояса</p> <p>5. Обучить технике спортивной ходьбы в целом</p> <p>6. Совершенствование техники спортивной ходьбы</p>
Обучение технике легкоатлетических упражнений. Бег на короткие, средние, длинные дистанции, бег по пересеченной местности	<p>1. Ознакомить с техникой бега на короткие дистанции</p> <p>2. Обучить технике бега по прямой и по повороту</p> <p>3. Обучить технике высокого старта</p> <p>4. Обучить технике низкого старта и стартовому разгону</p> <p>6. Ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции</p> <p>7. Обучить технике финиширования</p>
Обучение технике легкоатлетических упражнений. Прыжки в длину	<p>1. Ознакомить с техникой прыжка в длину с разбега способом согнув ноги</p> <p>2. Обучить технике отталкивания</p> <p>3. Обучить технике разбега в сочетании с отталкиванием</p> <p>4. Обучить технике приземления</p> <p>5. Обучить технике движения в полете</p> <p>6. Обучить технике прыжка в целом, совершенствование техники</p>
Обучение технике легкоатлетических упражнений. Метания. Эстафетный бег	<p>1. Ознакомить с техникой метания гранаты</p> <p>2. Ознакомить с техникой метания копья</p> <p>3. Обучить держанию и выбрасыванию снаряда</p> <p>3. Обучить метанию мяча с места</p> <p>4. Обучить метанию малого мяча с 3,5, 7 шагов и полного разбега</p> <p>5. Обучить технике метания копья с разбега</p> <p>6. Совершенствование техники метания малого мяча</p> <p>7. Совершенствование техники метания копья</p> <p>8. Ознакомить с техникой эстафетного бега</p> <p>9. Научить технике передачи эстафетной палочки</p> <p>10. Научить технике старта на этапах эстафетного бега</p> <p>11. Научить технике передачи в 20- метровом коридоре на максимальной скорости</p> <p>12. Совершенствование техники эстафетного бега</p>
Обучение технике легкоатлетических упражнений. Прыжки в высоту	<p>1. Ознакомить с техникой прыжка в высоту способом перешагивание</p> <p>2. Обучить технике отталкивания</p> <p>3. Обучить технике разбега в сочетании с отталкиванием</p> <p>4. Обучить технике перехода через планку и приземлению</p> <p>5. Обучить способу прыжка в целом, совершенствование техники прыжка</p>

## 6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)	Трудоемкость в академических
-------	-----------------------------	---------------------------	------------------------------

			часах
1	Обучение технике легкоатлетических упражнений. Система подводящих, подготовительных и специальных упражнений в легкой атлетике	Подготовка к тестированию	33.8
2	Обучение технике легкоатлетических упражнений. Бег на короткие, средние, длинные дистанции, бег по пересеченной местности.	Подготовка к тестированию	33.8
3	Обучение технике легкоатлетических упражнений. Прыжки в длину	Подготовка к тестированию	33.8
4	Обучение технике легкоатлетических упражнений. Метания. Эстафетный бег	Подготовка к тестированию	33.8
5	Обучение технике легкоатлетических упражнений. Прыжки в высоту	Подготовка к тестированию	27.8

## 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При освоении дисциплины используются различные сочетания видов контактной работы с методами и формами активизации познавательной деятельности студентов для достижения запланированных результатов обучения и формирования компетенций.

На практических занятиях используются активные и интерактивные формы проведения занятий (анализ конкретных ситуаций, работа в малых группах с учетом практической направленности дисциплины). При проведении практических занятий создаются условия для максимально самостоятельного выполнения заданий, студент может быть в роли преподавателя.

Любое практическое занятие включает самостоятельную проработку изучаемого материала способы решения двигательных задач.

При организации внеаудиторной самостоятельной работы по данной дисциплине преподавателю рекомендуется использовать следующие ее формы: выполнение индивидуального домашнего задания; выполнение практических заданий для самостоятельной проработки студентами; самостоятельное изучение темы; подготовка докладов; подготовка раздаточного материала; выполнение тренировочных упражнений; выполнение реконструктивной самостоятельной работы; выполнение творческой самостоятельной работы; подготовка к индивидуальному собеседованию.

## 8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Критерии оценки на зачете (тестирование).

1. Пройти на оценку дистанцию 1000 м. спортивной ходьбой
2. Пробежать на оценку дистанцию 30м, 60 м, 100 м.

3. Пробежать на результат дистанцию 800 м., 1000 м, 1500 м.
4. Прыжки в длину способом «согнув ноги» на результат
5. Метание мяча на дальность (на результат)
6. Пробежать на оценку дистанцию эстафетного бега 4x100 м
7. Прыжки в высоту на результат

## 9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### а) литература

1. Быченков, С. В. Легкая атлетика: учебное пособие / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 117 с. — ISBN 978-5-4497-0161-9. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: [https:// www.iprbookshop.ru/85500.html](https://www.iprbookshop.ru/85500.html) (дата обращения: 03.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: [https:// doi.org/10.23682/85500](https://doi.org/10.23682/85500)
2. Забелина, Л. Г. Легкая атлетика: учебное пособие / Л. Г. Забелина, Е. Е. Нечунаева. — Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2010. — 59 с. — ISBN 978-5-7782-1448-4. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: [https:// www.iprbookshop.ru/44667.html](https://www.iprbookshop.ru/44667.html) (дата обращения: 03.04.2024). — Режим доступа: для авторизир.пользователей
3. Мельничук, А. А. Физическая культура со спортивно-видовой направленностью в вузе: легкая атлетика: учебное пособие / А. А. Мельничук, Д. С. Приходов, Т. А. Мартиросова. — Красноярск: Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, 2020. — 172 с. — ISBN 978-5-86433-824-7. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: [https:// www.iprbookshop.ru/116651.html](https://www.iprbookshop.ru/116651.html) (дата обращения: 03.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
4. Морозов, А. И. Легкая атлетика в программе подготовки студентов факультета физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / А. И. Морозов. — Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. — 78 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: [https:// www.iprbookshop.ru/70477.html](https://www.iprbookshop.ru/70477.html) (дата обращения: 03.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/70477>
5. Орлов, Р. В. Легкая атлетика / Р. В. Орлов. — Москва: Человек, Олимпия Пресс, 2006. — 528 с. — ISBN 5-94299-063-8. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: [https:// www.iprbookshop.ru/27563.html](https://www.iprbookshop.ru/27563.html) (дата обращения: 03.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
6. Правила вида спорта «Легкая атлетика»: приказ Министерства спорта РФ от 16 октября 2019 г. № 839. — Саратов: Вузовское образование, 2022. — 135 с. — ISBN 978-5-4487-0870-1. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: [https:// www.iprbookshop.ru/123584.html](https://www.iprbookshop.ru/123584.html) (дата обращения: 03.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

№	Наименование	Описание
1	Операционная система Linux	GNU-лицензия (GNU General Public License)
2	Электронная библиотечная система «IPRbooks» <a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a>	В ЭБС предоставлен доступ к изданиям по всем основным направлениям знаний (естественным, техническим, медицинским, общественным и гуманитарным наукам). ЭБС предназначена для использования в процессе обучения в высшей школе,



		как студентами и преподавателями, так и специалистами
3	Электронная библиотечная система «Юрайт» <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a>	В ЭБС предоставлен доступ к изданиям по всем основным направлениям знаний (естественным, техническим, медицинским, общественным и гуманитарным наукам). ЭБС предназначена для использования в процессе обучения в высшей школе, как студентами и преподавателями, так и специалистами
4	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	Российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования

в) профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№	Наименование	Описание
1	Спортивная Россия <a href="http://old.infosport.ru/xml/t/default.xml">http://old.infosport.ru/xml/t/default.xml</a>	Национальная информационная сеть
2	Google Scholar	Поисковая система по полным текстам научных публикаций всех форматов и дисциплин

## 10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия по дисциплине проводятся в специальных помещениях представляющих собой учебные аудитории для проведения практических занятий, занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, а также текущего контроля и промежуточной аттестации.

Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации для большой аудитории. Все помещения, в которых проводятся занятия, соответствуют действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечным системам и к электронной информационно-образовательной среде университета.

Перечень материально-технического обеспечения включает лекционные аудитории (оборудованные видеопроекторным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном и имеющие выход в сеть в Интернет), помещения для проведения практических занятий (оборудованные учебной мебелью), библиотеку (имеющую рабочие места для студентов, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и сети Интернет), компьютерные классы. Учебный процесс обеспечен необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения.

Для проведения практических занятий используются специальные помещения, укомплектованные необходимым спортивным оборудованием и инвентарем для проведения занятий по легкой атлетике, а также открытые спортивные площадки.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в помещениях, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в помещениях, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета».