Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.11.2026 15:24:17
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Кафедра физического воспитания

Согласовано
деканом факультета романо-германских
языков
«01» апреля 2026 г.
_____
/Шабанова В.П./

Рабочая программа дисциплины

Лёгкая атлетика

Направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

Профиль:
Иностранный язык (английский язык)
(немецкий/французский/итальянский/арабский языки)

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Согласовано учебно-методической комиссией кафедры физического воспитания
Протокол «26» марта 2026 г. № 7
Председатель УМКом _____
/Разова Е.В./

Рекомендовано кафедрой физического воспитания
Протокол от «24» февраля 2026 г. № 7
Зав. кафедрой _____
/Разова Е.В./

Москва
2026

Автор-составитель:

Борисова Ольга Анатольевна, кандидат педагогических наук

Рабочая программа дисциплины «Легкая атлетика» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ России от 22 февраля 2018 года № 121.

Дисциплина входит в модуль «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ 4

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ 4

3. ОБЪЁМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 5

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ. 6

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ 10

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ. 24

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ 25

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ 25

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 25

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цели и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины: целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- сформировать понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- заложить знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установке на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен овладеть следующими компетенциями:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

Свои образовательные и развивающие функции «Легкая атлетика» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные обще дидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Именно этими принципами пронизано все содержание примерной учебной программы для вузов по дисциплине «Легкая атлетика», которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности, будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

3. ОБЪЁМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объём дисциплины

Показатель объема дисциплины	**Форма обучения**
	Очная
Объем дисциплины в часах	328
Контактная работа:	180,6
Практические занятия	180
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	**0,6**
Зачет	0,6
Самостоятельная работа	124
Контроль	**23,4**

Форма промежуточной аттестации: зачет в 2,4,6 семестрах.

3.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	**Кол-во часов**	
	Лекции	**Практические занятия**
Практический раздел.		
Легкая атлетика: -развитие скоростно-силовых качеств; -развитие ловкости, гибкости, координации движений; - развитие общей выносливости; - совершенствование приобретенных физических качеств в условиях соревнований; - развитие силовой выносливости; - выполнение обязательных контрольных нормативов по легкой атлетика; - совершенствование скоростно-силовых качеств в спринте, в прыжках и играх; - развитие общей выносливости в беге на средние дистанции; - совершенствование скоростно-силовых качеств; - совершенствование ловкости и координации движений; - совершенствование силовой выносливости; - выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике.	-	72
Специализация по легкой атлетике: - изучение техники упражнений легкой атлетики; - развитие спортивно-технических умений и навыков в процессе занятий легкой атлетикой; - совершенствование приобретенных знаний и навыков в легкой атлетике; - совершенствование приобретенных умений и навыков в легкой атлетике;	-	72

- совершенствование основных физических качеств, спортивно-технических умений и навыков; - совершенствование общей выносливости; - совершенствование техники упражнений легкой атлетики; - совершенствование основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости; - выполнение контрольных заданий по легкой атлетике.		
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) - обучение и совершенствование профессионально-прикладных знаний, умений и навыков в процессе учебных занятий; - выполнение заданий по профессионально-прикладной физической подготовке в процессе учебных занятий	-	36
Итого:		**180**

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	**Изучаемые вопросы**	**Кол-во часов**	**Формы самостоятельной работы**	**Методическое обеспечение**	**Формы отчётности**
История возникновения и развития легкой атлетики.	Легкая атлетика как вид спорта, корифеи (уроженцы России: братья Знаменские, Владимир Куц, Валерий Борзов), олимпийская программа. Правила соревнований на крупнейших турнирах.	8	Изучение учебной литературы, просмотр видеоматериалов с анализом техники чемпионов, составление хронологической таблицы.	Учебник «Легкая атлетика» под ред. В.Б. Зеличенка; правила соревнований ВФЛА; видеозаписи Олимпийских игр.	Реферат, устный опрос, презентация
Классификация легкоатлетических упражнений и основы техники безопасности.	Ходьба, бег (спринт, средние и длинные дистанции, марафон, барьерный, эстафетный), прыжки, метания. Требования к экипировке, разминка, заминка, страховка при метаниях.	10	Составление классификационной схемы, изучение инструкций по технике безопасности, разработка комплекса ОРУ.	Инструкция по охране труда в зале/на стадионе; видеоуроки базовой разминки.	Реферат, устный опрос, презентация

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Кол-во часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчётности
Основы техники спортивной ходьбы и бега на короткие дистанции (спринта).	Фазы движения ног и рук, постановка стопы, работа таза, старт (низкий и высокий), стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Типичные ошибки новичков.	10	Просмотр и биомеханический разбор видео элитных спортсменов, имитационные упражнения без отягощения, составление плана-конспекта урока.	Секундомер, фишки, видеосъемка на смартфон, учебное пособие по биомеханике движений.	Выполнение контрольного норматива (бег 30–60 м), сдача конспекта.
Техника бега на средние и длинные дистанции.	Тактика прохождения дистанции (равномерная, переменная, спурт), ритм дыхания, экономизация энергозатрат, лидирование, финишное ускорение. Питание стайера.	12	Анализ соревновательной тактики мировых лидеров, ведение дневника самоконтроля пульса, составление графика тренировочных нагрузок.	Пульсометр, учебные пособия по физиологии выносливости, топографические карты местности.	Тест Купера или бег на 2000–3000 м, проверка дневника.
Основы техники барьерного бега и эстафет.	Расчет количества шагов между барьерами, фазы преодоления барьера (атака, переход, сход), передача эстафетной палочки (виды зон передач), зоны разгона.	10	Имитация движений через резиновую ленту, отработка передачи палочки в парах, рисование схем расстановки атлетов.	Барьеры (учебные), эстафетная палочка, разметочная лента.	Контроль выполнения технического элемента, сдача схем.
Техника прыжков в длину с разбега.	Способы выполнения («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»), подбор индивидуального разбега, отталкивание, полетная фаза, приземление. Измерение	12	Отработка ритма разбега на дорожке без прыжка, выполнение специальных прыжковых упражнений (многоскоки), съемка собственных попыток.	Яма с песком, рулетка, стойки для планки отталкивания.	Зачетный прыжок, протокол измерений.

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Кол-во часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчётности
	результата.				
Техника прыжков в высоту.	Способы преодоления планки («перекидной», «фосбери-флоп»), техника отхода от планки, траектория центра масс тела. Маты и места приземления.	10	Изучение рисунков фаз прыжка, имитация маховых движений лежа, отработка постановки толчковой ноги.	Поролоновые маты, стойки, планка, наглядные плакаты.	Оценка техники по частям, зачетная попытка на небольшой высоте.
Основы техники толкания ядра и метания диска.	Техника держания снаряда, подготовительная фаза (замах, повороты), финальное усилие, активная работа ног, сохранение равновесия, вылет снаряда.	14	Работа с ядром минимального веса у стены, имитация поворота без снаряда, просмотр замедленных повторов техники чемпионов.	Тренировочные ядра (3–4 кг), диски (1 кг), ограждение сектора.	Контрольные метания облегченного снаряда на технику.
Методика обучения легкоатлетическим упражнениям.	Принципы дидактики в спорте (от простого к сложному), методы разучивания (целостный, расчлененный), исправление ошибок, организация группы занимающихся.	14	Разработка фрагмента учебно-тренировочного занятия (20 минут) для школьников младших классов, проведение его с однокурсниками.	Школьная программа по физкультуре, методические рекомендации ВФЛА.	Проведение микропрактики, защита плана-конспекта.
Правила соревнований, судейство и инвентарь.	Судейская коллегия (стартер, судья на финише, измеритель), фальстарт, процедура измерения результатов в прыжках и метаниях, требования к	12	Изучение официальных правил ВФЛА и World Athletics, решение ситуационных задач (кейсов) по протестам.	Книга официальных правил соревнований по легкой атлетике.	Решение тестовых заданий, мини-зачет по правилам.

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Кол-во часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчётности
	стадиону.				
Планирование тренировочного процесса и гигиена спортсмена.	Периодизация (подготовительный, соревновательный, переходный периоды), микро-, мезо- и макроциклы. Режим дня, питание, восстановление после травм.	12	Составление индивидуального перспективного плана тренировок на месяц, заполнение паспорта здоровья.	Дневник тренера, приложения для трекинга активности, санитарные нормы СанПиН.	Проверка плана тренировок, устный опрос.
Итого:		**124**			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
УК -7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа. 3. Учебно-тренировочные сборы.

5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК-7	**Пороговый**	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.	**Знать:** Биомеханические основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания). Физиологические	Реферат Устный опрос Презентация Тест, открытые вопросы,	Шкала оценивания реферата Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
			закономерности развития выносливости, быстроты и силы в легкой атлетике. Роль общей и специальной физической подготовки (ОФП/СФП) в структуре тренировочного процесса. **Уметь:** Подбирать подводящие и специальные упражнения для разучивания базовых элементов техники бега и прыжков. Составлять комплексы разминки и заминки с учетом специфики конкретного вида легкой атлетики. Проводить базовую оценку собственной техники выполнения нормативов ГВФСК «Готов к труду и обороне». **Владеть:** Методикой проведения простейшего самоконтроля (ЧСС до/после	ситуационные задачи	презентации Шкала оценивания тестов, открытых вопросов и ситуационных задач

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
			нагрузки, субъективное самочувствие). Навыками безопасного выполнения двигательных действий на стадионе и в манеже.		
УК-7	**Продвинутый**	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа. 3. Учебно-тренировочные сборы (если применимо).	**Знать:** Основы периодизации спортивной тренировки в годичном цикле (подготовительный, соревновательный периоды). Методику обучения технике барьерного бега, эстафетного бега и толкания ядра. Правила соревнований Всемирной легкоатлетической ассоциации (World Athletics) и ВФЛА. **Уметь:** Анализировать видеозапись собственного или чужого исполнения элемента, выявляя технические ошибки и их причины. Разрабатывать индивидуальный микроцикл тренировок (на 1	Реферат Устный опрос Презентация Тест, открытые вопросы, ситуационные задачи	Шкала оценивания реферата Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания презентации Шкала оценивания тестов, открытых вопросов и ситуационных задач

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
			неделю) для подготовки к сдаче контрольного норматива. Организовать судейство учебной эстафеты или соревнования по прыжкам в длину среди группы. **Владеть:** Способами оперативной коррекции техники движений по ходу выполнения попытки (приемлемая вариативность). Средствами восстановления после интенсивной аэробной и анаэробной работы (упражнения на гибкость, самомассаж). Навыками страховки партнера при выполнении сложных технических элементов (прыжки в высоту, метания).		

Шкала оценивания реферата

№ п/п	Оцениваемые параметры	Оценка в баллах
1.	*Качество реферата:* - производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом;	3
	- тема недостаточно раскрыта;	2
	- тема не раскрыта;	0
2.	*Использование демонстрационного материала:* - автор использовал рисунки и таблицы;	3
	- использовался в докладе, хорошо оформлен, но есть неточности;	2
	- представленный демонстрационный материал не использовался и/или был оформлен плохо, неграмотно.	1
3.	*Владение научным и специальным аппаратом:* - использованы общенаучные и специальные термины;	2
	- показано владение базовым аппаратом.	1
4.	*Четкость выводов:* - полностью характеризуют работу;	2
	- выводы нечетки	1
	- имеются, но не доказаны.	0
Итого максимальное количество баллов: 10		

Шкала оценивания устного опроса

В семестр предусмотрено 8 опросов – 40 баллов.

Баллы	Критерии оценивания
5	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно.
4	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в «5 баллов», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
3	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно.
1	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «1 балл» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Шкала оценивания презентации

№ п/п	Оцениваемые параметры	Оценка в баллах
1.	*Качество презентации:* - производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом;	2
2.	*Содержание:* достоверная информация по теме выступления; все заключения подтверждены достоверными источниками; язык изложения материала понятен аудитории; актуальность, точность и полезность содержания.	4
3.	*Оформление:* Шрифт (читаемость); Корректно ли выбран цвет (фона, шрифта, заголовков); Грамматика; Наличие ошибок правописания и опечаток;	2
	- Наличие списка литературных источников и их оформление в соответствии со стандартом.	
4.	*Заключение:* яркое высказывание - переход к заключению; повторение основных целей и задач выступления; выводы; короткое и запоминающееся высказывание в конце.	2
Итого максимальное количество баллов: 10		

Шкала оценивания тестов, открытых вопросов и ситуационных задач

Баллы	Критерии
5	Полностью отвечает на вопрос, представлено глубокое понимание темы
4	Ответ корректен, но может быть не совсем полным или требует уточнений
3	Ответ частично соответствует требованиям, есть недоработки
2	Ответ недостаточно полный, с ошибками или неточностями
1	Не отвечает на вопрос или полностью некорректный ответ

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примерные темы устного опроса:

1. Один цикл в спортивной ходьбе.
2. Реакция опоры и скорость движения.
3. Изменение скорости бега в одном цикле.
4. Внешнее и внутреннее проявление амортизации.
5. Шаг в беге на короткие и длинные дистанции.
6. Влияние реакции опоры на скорость бега.
7. Факторы, влияющие на дальность полёта прыгуна.
8. Факторы, влияющие на начальную скорость вылета прыгуна.
9. Характеристика маховых движений и инерционные силы во время маха.
10. Приземление в прыжках – задачи и техника выполнения.
11. Характеристика движений в полёте в легкоатлетических прыжках.
12. Факторы, влияющие на дальность полёта снаряда.
13. Способы метаний легкоатлетических снарядов.
14. Анализ техники бега на короткие дистанции.
15. Анализ техники эстафетного бега.
16. Анализ техники барьерного бега.
17. Анализ техники низкого старта.
18. Анализ техники прыжка в высоту способом "Перешагивание".
19. Анализ техники прыжка в высоту способом "Фосбери-флоп".
20. Анализ техники прыжка в длину способом "Согнув ноги".
21. Анализ техники прыжка в длину способом "Ножницы".
22. Анализ техники прыжка в длину способом "Прогнувшись".
23. Анализ техники метания малого мяча.
24. Анализ техники метания диска.
25. Анализ техники метания копья.
26. Анализ техники толкания ядра.
27. Анализ техники спортивной ходьбы.
28. Анализ техники тройного прыжка.
29. Методика обучения бегу на короткие дистанции.
30. Методика обучения эстафетному бегу.
31. Методика обучения барьерному бегу.
32. Методика обучения спортивной ходьбе.
33. Методика обучения технике бега.
34. Методика обучения технике прыжка в длину способом "Согнув ноги"
35. Методика обучения технике прыжка в длину способом "Ножницы".

36. Методика обучения технике прыжка в длину способом "Прогнувшись".
37. Методика обучения технике прыжка в высоту способом "Перешагивание"
38. Методика обучения технике прыжка в высоту способом "Фосбери-флоп".
39. Методика обучения технике метания мяча.
40. Методика обучения технике метания копья.
41. Методика обучения технике метания диска.
42. Методика обучения технике толкания ядра.
43. Положение о соревнованиях по лёгкой атлетике.
44. Заявка на участие в соревнованиях и карточка участника.
45. Права и обязанности представителя команды.
46. Обязанности и права участников соревнований.
47. Место и оборудование соревнований по бегу (старт, финиш).
48. Место и оборудование соревнований по барьерному бегу.
49. Место и оборудование соревнований по прыжкам в длину и тройным.
50. Место и оборудование соревнований по прыжкам в высоту.
51. Место и оборудование соревнований по метанию копья (мяча, гранаты).
52. Место и оборудование соревнований по толканию ядра.
53. Место и оборудование соревнований по метанию диска.
54. Принципы составления расписания двух-, трёхдневных соревнований по лёгкой атлетике.
55. Порядок проведения соревнований в несколько кругов.
56. Состав судей по бегу.
57. Стартёры и их помощники.
58. Бригады судей на финише.
59. Судейская бригада по метаниям.
60. Судейская бригада по прыжкам.
61. Бригада судей на дистанции.
62. Правила проведения соревнований по бегу (старт).
63. Правила проведения соревнований по бегу (бег по дистанции, финиш).
64. Правила проведения соревнований в барьерном беге.
65. Правила проведения соревнований в эстафетном беге.
66. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину и тройным.
67. Требования к месту соревнований по прыжкам в длину и тройным.
68. Правила проведения соревнований по метаниям.
69. Состав и порядок проведения многоборий.
70. Очерёдность попыток в метаниях и прыжках, правила измерения результата в этих видах.
71. Определение победителя в беге.
72. Определение победителя в легкоатлетических прыжках.
73. Определение победителя в легкоатлетических метаниях.
74. Бригада хронометристов. Правила измерения, округления и записи в протокол результата в беге.
75. Разметка беговой дорожки.

Примерные темы рефератов:

1. Особенности проведения подготовительной части занятия по лёгкой атлетике.
2. История развития лёгкой атлетики в России.
3. История развития лёгкой атлетики в СССР (один из этапов).
4. История развития лёгкой атлетики в Российской Федерации (один из этапов).
5. Правила проведения соревнований в беговых видах лёгкой атлетики.
6. Правила проведения соревнований в легкоатлетических прыжках.
7. Правила проведения соревнований в легкоатлетических метаниях.
8. Техника и методика обучения в одном из видов лёгкой атлетики.
9. Классификация легкоатлетических упражнений.

10. Динамика мировых рекордов в видах легкой атлетики (по выбору преподавателя).
11. Динамика рекордов СССР и России в видах легкой атлетики (по выбору преподавателя).
12. Средства и методы совершенствования скоростных качеств легкоатлета.
13. Средства и методы совершенствования скоростно-силовых качеств легкоатлетов.
14. Средства и методы совершенствования скоростной и специальной выносливости легкоатлета.
15. Средства и методы совершенствования выносливости легкоатлета.

Примерный перечень тем презентаций:

- Развитие основных физических качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость) средствами легкой атлетики;
- Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств;
- Организация и проведение соревнований по легкой атлетике;
- Основные принципы методики судейства в легкой атлетике;
- Формирование контрольно-оценочных действий студентов при выполнении легкоатлетических упражнений;
- Развитие координационных способностей средствами легкой атлетики;
- Применение современных технологий на занятиях легкой атлетикой и внеурочной деятельности;

Зачет:

Выполнение контрольных нормативов (предусмотрено для обучающихся, не имеющих ограничения физических нагрузок):

Легкая атлетика (юноши/девушки)

Юноши

	Бег на 100 метров (с)
	12 – минутный беговой тест Купера (км, м)
	Силовой переворот на перекладине (кол-во раз)
	Прыжок в длину с места (см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)
	Бег на дистанцию 3000м

Девушки

	Бег на 100 метров (с)
	12 – минутный беговой тест Купера (км, м)
	Поднимание, опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз/мин.)
	Прыжок в длину с места (см)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
	Бег на дистанцию 2000м
	Приседания на двух ногах (кол-во раз/мин.)

Вопросы для зачета

(предусмотрено для обучающихся, имеющих нарушения состояния здоровья постоянного

(хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера, с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок):

1. Анализ техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.
2. Анализ техники эстафетного бега.
3. Анализ техники метания мяча.
4. Анализ техники прыжков в длину (способы: «согнув ноги», «ножницы», «прогнувшись»)
5. Анализ техники прыжков в высоту способом «перешагивание»
6. Методика обучения технике изученных видов.
7. Методика проведения подготовительной части урока легкой атлетики в школе и вузе.
8. Правила проведения соревнований по изученным видам лёгкой атлетики.
9. Амортизация в отталкивании в прыжках.
10. Характеристика маховых движений и инерционные силы во время маха.
11. Угловые характеристики прыжков.
12. Приземление в прыжках – задачи и техника выполнения.
13. Характеристика движений в полёте в легкоатлетических прыжках.
14. Факторы, влияющие на дальность полёта снаряда.
15. Угловые характеристики метаний, оптимальные углы вылета, угол местности.
16. Способы метаний легкоатлетических снарядов.
17. Правила проведения соревнований по бегу (старт).
18. Правила проведения соревнований по бегу (бег по дистанции, финиш).
19. Правила проведения соревнований в барьерном беге.
20. Правила проведения соревнований в эстафетном беге.
21. Правила проведения соревнований по прыжкам в длину и тройным.

Примерные тестовые задания по дисциплине «Легкая атлетика»

Вопросы с выбором правильного варианта ответа:

1. Какая дистанция в легкой атлетике традиционно называется спринтерской?
А) 800 метров
Б) 1500 метров
В) 100 метров
Г) Марафонский бег

2. Что из перечисленного НЕ является снарядом для метания в олимпийской программе легкой атлетики?
А) Диск
Б) Граната
В) Копье
Г) Молот

3. Из скольких этапов состоит классическая олимпийская дистанция в беге с барьерами у мужчин?
А) 8 барьеров
Б) 9 барьеров
В) 10 барьеров
Г) 12 барьеров

4. В чем заключается главная техническая особенность спортивной ходьбы, отличающая ее от бега?
А) Постоянный контакт одной из ног с землей (отсутствие фазы полета)
Б) Обязательное касание дорожки рукой при каждом шаге
В) Запрет на сгибание коленей

Г) Максимально широкая постановка стоп

5. Какой вид прыжков входит в программу женского легкоатлетического семиборья?
А) Прыжок с шестом
Б) Прыжок в длину
В) Тройной прыжок
Г) Прыжок через коня

Открытые вопросы:
1. Как называется специальная обувь с шипами, которую используют легкоатлеты для бега?
2. Назовите снаряд в форме шара, который в легкой атлетике не метают, а толкают от плеча одной рукой.
3. Как официально называется дуатлон из трех легкоатлетических дисциплин (бег — прыжки — метания)?

Вопросы на установление последовательности:
1. Укажите правильную последовательность действий спортсмена при низком старте в спринте:
А) Выстрел стартового пистолета
Б) Вывод общего центра тяжести вперед, упор коленом сзади стоящей ноги в дорожку и руки на линию старта
В) По команде «Внимание!» таз приподнимается немного выше уровня плеч, взгляд направлен вниз-вперед
Г) Команда «На старт!», подход к стартовым колодкам

2. Расположите в правильной хронологической последовательности фазы прыжка в длину с разбега:
А) Приземление (на обе ноги)
Б) Отталкивание (выполняется дальней от ямы ногой)
В) Полет (с сохранением равновесия)
Г) Разбег (набор максимальной контролируемой скорости)

3. Установите правильную последовательность фаз метания копья после завершения разбега:
А) Переход через дугу (скрестный шаг)
Б) Финальное усилие («хлест» корпусом и рукой)
В) Замах отведенной назад рукой с копьем и скручивание корпуса
Г) Торможение после выпуска снаряда и сохранение равновесия

Вопросы на установление соответствия:
1. Установите соответствие между легкоатлетической дисциплиной и ее характеристикой:

Дисциплина	Характеристика
1. Стипль-чез	А. Бег на дистанцию 42 км 195 метров
2. Марафон	Б. Бег на 3000 метров с препятствиями и ямой с водой
3. Эстафета	В. Прыжок через планку после разбега
4. Прыжок в	Г. Командный бег с

Дисциплина	Характеристика
высоту	эстафетной палочкой

2. Соотнесите инвентарь или оборудование с видом легкой атлетики, в котором он применяется:

Инвентарь / Оборудование	Вид легкой атлетики
1. Стартовые колодки	А. Толкание ядра
2. Круг из цемента диаметром 2,135 м	Б. Прыжки с шестом
3. Яма с песком	В. Спринтерский бег
4. Планка для отталкивания	Г. Прыжок в длину

3. Установите соответствие между названием барьера и его высотой согласно олимпийским стандартам:

Название дисциплины	Высота барьеров
1. Бег на 110 м с барьерами (мужчины)	А. 76,2 см
2. Бег на 400 м с барьерами (женщины)	Б. 84,0 см
3. Бег на 100 м с барьерами (женщины)	В. 91,4 см
4. Бег на 3000 м с препятствиями (стипль-чез) (мужчины)	Г. 106,7 см

Ситуационные задачи:

Задача 1. На соревнованиях по прыжкам в длину спортсмен выполнил блестящую попытку. Однако во время приземления, пытаясь не выйти за пределы деревянного бруска и сохранить дальность, он оперся на руку (или колено) позади следа от стоп. Судья зафиксировал нулевую оценку за эту попытку.

Вопрос: Прав ли судья? Какое правило легкой атлетики было нарушено?

Задача 2. Во время финального забега на 800 метров один из бегунов случайно наступает на внутреннюю линию своей дорожки сразу после старта на протяжении первых пяти шагов. Он не мешает соперникам и продолжает дистанцию.

Вопрос: Будет ли этот участник дисквалифицирован? Обоснуйте ответ правилами бега на средние дистанции.

Задача 3. В секторе для метания копья спортсмен взял снаряд, отошел назад для разбега, но перед самой дуги отведения остановился, положил копье на землю, поправил обувь и снова начал разбег с того же места.

Вопрос: Является ли это действие нарушением правил соревнований?

Задача 4. Спортсмен участвует в семиборье. Во время выполнения попыток в прыжках в высоту он трижды подряд сбивает планку на высоте 1,95 м. Высота остается непройденной.
Вопрос: Что должен сделать тренер спортсмена прямо сейчас согласно регламенту многоборья: заявить протест, попросить пропустить высоту или завершить выступление атлета?

Задача 5. Бегун на марафонской дистанции (42 км 195 м) начинает испытывать признаки сильного обезвоживания и теплового удара на 35-м километре. Он принимает решение сойти с дистанции и садится на обочину дороги.
Вопрос: Какие действия должны предпринять судьи и медицинский персонал, и каков будет официальный статус этого участника в финишном протоколе?

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Основными формами текущего контроля являются реферат, устный опрос, презентация, тесты, ситуационные задачи и открытые вопросы.

Распределение баллов по видам работ (в соответствии с выбранным видом спорта):

Название компонента	Распределение баллов
Тесты, ситуационные задачи и открытые вопросы	до 20 баллов
Реферат	до 10 баллов
Устный опрос	до 40 баллов
Презентация	до 10 баллов
Зачет	до 20 баллов

Критерий оценивания Зачета:
Выполнение контрольных нормативов (предусмотрено для обучающихся, не имеющих ограничения физических нагрузок):

Легкая атлетика (юноши):

№	Виды испытаний (тесты)	«3 балла»*	«4 балла»*	«5 баллов»*
		Результат		
1	Бег на 100 метров (с)	15,1	14,8	13,5
2	12 – минутный беговой тест Купера (км, м)	2,03	2,43	2,82
3	Силовой переворот на перекладине (кол-во раз)	3	5	8
4	Прыжок в длину с места (см)	215	230	240
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	28	32	44
6	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	12	15
7	Бег на дистанцию 3000м	14.00	13.30	12.30

***** Балл указывается для результата по виду испытания

Легкая атлетика (девушки):

№	Виды испытаний (тесты)	«3 балла»*	«4 балла»*	«5 баллов»*
		Результат		
1	Бег на 100 метров (с)	17.5	17.0	16.5

2	12 – минутный беговой тест Купера (км, м)	1,87	2,19	2,66
3	Поднимание, опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз/мин.)	34	40	47
4	Прыжок в длину с места (см)	170	180	195
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	10	12	17
6	Бег на дистанцию 2000м	11.35	11.15	10.30
7	Приседания на двух ногах (кол-во раз/мин.)	50	53	56

***** Балл указывается для результата по виду испытания

Шкала оценивания зачета

Критерии оценивания	Баллы
Обучающийся ответил на все вопросы. Дал полный и правильно изложенный ответ, привел собственные примеры, правильно раскрыл те или иные положения, сделал обоснованный вывод.	20
Обучающийся ответил на все вопросы. Дал ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в «20 баллов», но допустил 1-2 ошибки, которые сам же исправил, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.	15
Учащийся смог с помощью дополнительных вопросов воспроизвести основные положения вопросов, но не сумел привести соответствующие примеры или аргументы, подтверждающие те или иные положения.	10
Учащийся не раскрыл понятие вопросов, на заданные экзаменаторами вопросы не смог дать удовлетворительный ответ.	5

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине выставляется по приведенной ниже шкале. При выставлении итоговой оценки преподавателем учитывается работа обучающегося в течение освоения дисциплины, а также оценка по промежуточной аттестации.

Баллы, полученные студентом по текущему контролю и промежуточной аттестации	Оценка в традиционной системе
41 - 100	Зачтено
0 - 40	Не зачтено

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

6.1. Основная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов. — Москва : Юрайт, 2023. — 191 с. — Текст : электронный. — URL: https://urait.ru/bcode/515146

2. Литвинов, С.А. Методика обучения физической культуре: календарно-тематическое планирование: учеб.пособие для вузов. - 2-е изд. - М. : Юрайт, 2020. - 413с. – Текст: непосредственный

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Юрайт, 2023. — 424 с. — Текст : электронный. — URL: https://urait.ru/bcode/510794
3. Педагогика физической культуры : учебник для вузов / Криличевский В.И.,ред. - М. : Кнорус, 2018. - 320с.- Текст: непосредственный

6.2. Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Юрайт, 2023. — 313 с. — Текст: электронный. — URL: https://urait.ru/bcode/520092
2. Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2024. — 379 с. — URL: https://book.ru/book/949923 — Текст : электронный.
3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов. — 3-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 176 с. — Текст : электронный. — URL: https://urait.ru/bcode/530929
4. Мифтахов, Р. А. Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов : учебное пособие. — Москва : Русайнс, 2023. — 89 с. — URL: https://book.ru/book/945928 — Текст : электронный.
5. Морщинина, Д. В. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Д. В. Морщинина, Р. М. Кадыров. — Москва : КноРус, 2023. — 132 с. — URL: https://book.ru/book/945677 — Текст : электронный.
6. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 232 с. — Текст : электронный. — URL: https://urait.ru/bcode/514551 .
7. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 246 с. — Текст : электронный. — URL: https://urait.ru/bcode/514550
8. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, В. Ю. Волков, Л. М. Волкова [и др.]. — Москва : КноРус, 2022. — 424 с. — URL: https://book.ru/book/941736 — Текст : электронный.
9. Якубенко, Я. Э. Методика дистанционного обучения физической культуре : учебное пособие для вузов / Я. Э. Якубенко, Е. В. Конеева. — Москва : Юрайт, 2023. — 103 с. — Текст : электронный. — URL: https://urait.ru/bcode/520351
10. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов. — Москва : Юрайт, 2022. — 244 с. — Текст : электронный]. — URL: https://urait.ru/bcode/493684

6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Комплекс упражнений утренней зарядки (образец);
2. Подвижные игры и эстафеты (образец);
3. Основные понятия по дисциплине "Легкая атлетика";
4. Рекомендованное учебное пособие для студентов;
5. Правила оформления реферата;
6. Рекомендуемые темы рефератов;
7. Курс лекций по дисциплине;
8. Перечень вопросов к зачету;
9. Анонс спортивно-массовых мероприятий;
10. Результаты текущих спортивных мероприятий;
11. Турнирная таблица спартакиады среди факультетов и институтов;
12. Анонсы обзорных экскурсий в музеи министерства спорта РФ.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1.Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:
Microsoft Windows
Microsoft Office
Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных:

fgosvo.ru – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

pravo.gov.ru - Официальный интернет-портал правовой информации

www.edu.ru – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:
ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей),
7-zip, Google Chrome

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: комплект учебной мебели, доска, технические средства обучения (проектор подвесной, компьютер стационарный - моноблок);
- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой, подключенной к сети Интернет, обеспеченные доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета. Персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду Университета. Доска. Программное обеспечение: Лицензионное программное обеспечение: Зарубежное: Microsoft Windows, Microsoft Office Отечественное: Kaspersky Endpoint Security Свободно распространяемое программное обеспечение: Зарубежное: Google Chrome, 7-zip Отечественное: ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей) Информационные справочные системы: система «КонсультантПлюс» Профессиональные базы данных: fgosvo.ru pravo.gov.ru;
- помещение для самостоятельной работы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, оснащенное компьютерной техникой, подключенной к сети Интернет, обеспечено доступом к электронно-образовательной среде Университета, Комплект учебной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду Университета, доска, проектор подвесной;
- спортивный зал, спортивное снаряжение и инвентарь.