

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 16.06.2026 08:31:45  
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 2026г., протокол УМС №5

## СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ БЛОК

### Легкая атлетика с методикой преподавания

#### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Теории физической культуры**

Учебный план b490304-Спорт 25-1.plx  
Направление 49.03.04 Спорт  
Направленность (профиль): Теория и методика спортивной тренировки

Квалификация **Тренер по виду спорта. Преподаватель**

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	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП		
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.пед.н., профессор, Обухов С.М.; к.б.н., Доц, 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 49.03.04 Спорт (приказ Минобрнауки России от 25.09.2019 г. № 886)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): Теория и методика спортивной тренировки

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

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Теории физической культуры**

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Лосев В.Ю.

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
1.1	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.

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП</b>	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.04.05
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Физическая культура и спорт
2.1.2	Введение в профессиональную деятельность
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Методика развития физических качеств на уроках физической культуры
2.2.2	Учебная практика, педагогическая практика
2.2.3	Планирование тренировочного процесса
2.2.4	Методика реализации программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта

<b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>ОПК-3.1: Осуществляет профессиональную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования</b>	
<b>ОПК-3.2: Применяет методики проведения тренировочных занятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности</b>	
<b>ОПК-3.3: Анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки</b>	
<b>ОПК-5.1: Организует и проводит спортивные и физкультурные мероприятия</b>	
<b>ОПК-5.2: Обеспечивает подготовку и участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях</b>	
<b>ОПК-17.1: Организует и проводит соревнования различного уровня, осуществляет объективное судейство соревнований</b>	
<b>ОПК-17.2: Разрешает спортивные споры при проведении соревнований, обеспечивает безопасность соревнований</b>	
<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	правила осуществления профессиональной деятельности в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования;
3.1.2	методику проведения тренировочных занятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
3.1.3	основы анализа эффективности технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки;
3.1.4	правила организации и проведения спортивных и физкультурных мероприятий;
3.1.5	основы обеспечения подготовки и участия спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях;
3.1.6	организацию и проведение соревнования по избранному виду спорта различного уровня, осуществлять объективное судейство соревнований;
3.1.7	правила разрешения спортивных споров при проведении соревнований, обеспечивает безопасность соревнований.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования;
3.2.2	проводить тренировочные занятия на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
3.2.3	анализировать эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки;
3.2.4	организовывать и проводить спортивные и физкультурные мероприятия;

3.2.5	обеспечивать подготовку и участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях;
3.2.6	организовывать и проводить соревнования по избранному виду спорта различного уровня, осуществлять объективное судейство соревнований;
3.2.7	разрешать спортивные споры при проведении соревнований, обеспечивает безопасность соревнований.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	<b>Раздел 1.</b>					
1.1	Спортивная ходьба /Лаб/	2	4	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.2 Л3.4 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	Л1.2Л2.1Л3.1 Э1 Э2	
1.4	Прыжок в длину способом "Согнув ноги" /Лаб/	2	4	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.2 Э1 Э2	
1.5	Прыжок в высоту способом "Перешагивание" /Лаб/	2	4	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.2 Э1 Э2	
1.6	Метание мяча /Лаб/	2	6	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.2Л2.2Л3.2 Э1 Э2	
1.7	Метание копья /Лаб/	2	4	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.8	Спортивная ходьба /Ср/	2	6	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.9	Бег на спринтерские дистанции /Ср/	2	6	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э1 Э2	
1.10	Бег на средние и длинные дистанции /Ср/	2	6	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.11	Прыжок в длину способом "Согнув ноги" /Ср/	2	6	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.12	Прыжок в высоту способом "Перешагивание" /Ср/	2	6	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.13	Метание мяча /Ср/	2	6	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 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	Контрольная работа
1.16	Прыжок в длину способом "Прогнувшись" /Лаб/	3	2	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2	
1.17	Прыжок в длину способом "Ножницы" /Лаб/	3	4	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1Л2.1Л3.2 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	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.2 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	Л1.1Л2.2Л3.2 Э1 Э2	
1.26	Толкание ядра /Ср/	3	5	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2	
1.27	Прыжок в высоту способом "Перекидной" /Ср/	3	5	ОПК-3.2 ОПК-3.3	Л1.1Л2.1Л3.2 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	Л1.1 Л1.2Л2.2Л3.1 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-17.1	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.3 Э1 Э2	Контрольная работа
1.33	/Зачёт/	3	0	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-17.1 ОПК-17.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2	Зачёт
1.34	Организация, проведение и судейство соревнований по легкой атлетике /Лаб/	4	8	ОПК-5.1 ОПК-17.1 ОПК-17.2	Л1.1Л2.1Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	
1.35	Урок легкой атлетики /Лаб/	4	12	ОПК-3.1 ОПК-17.2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.2 Э1 Э2	
1.36	Тренировочный процесс в легкой атлетике /Лаб/	4	12	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э1 Э2	
1.37	Организация, проведение и судейство соревнований по легкой атлетике /Ср/	4	14	ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-17.1 ОПК-17.2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.3 Э1 Э2	
1.38	Урок легкой атлетики /Ср/	4	13	ОПК-3.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	

1.39	Тренировочный процесс в легкой атлетике /Ср/	4	13	ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.5 Э1 Э2	
1.40	Разработка положения и программы соревнований по легкой атлетике /Контр.раб./	4	0	ОПК-5.1 ОПК-17.1 ОПК-17.2	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	Контрольная работа
1.41	/Экзамен/	4	36	ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-5.1 ОПК-5.2 ОПК-17.1 ОПК-17.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5 Э1 Э2	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.	Легкая атлетика: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений	М.: Академия, 2003	52
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
--	---------------------	----------	-------------------	----------

ЛЗ.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
ЛЗ.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, 2010, <a href="https://elibr.surgu.ru/fulltext/umm/96103">https://elibr.surgu.ru/ fulltext/umm/96103</a>	1
ЛЗ.4	Кравчук В. И.	Легкая атлетика: Учебно-методический комплекс	Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2004, Электронный ресурс	1
ЛЗ.5	Махов, С. Ю.	Спортивная тренировка: учебно-методическое пособие	Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020, Электронный ресурс	1

#### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Каталог образовательных Интернет-ресурсов федерального портала Российское Образование (физическая культура и спорт) <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a> Специализированный портал «Здоровье и образование» <a href="http://www.valeo.edu.ru">http://www.valeo.edu.ru</a> Научный портал «теория. ру» <a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a> Библиотека международной спортивной информации <a href="http://mbsi.mosssport.ru">http://mbsi.mosssport.ru</a>
Э2	Российская национальная библиотека <a href="http://www.nlr.ru">http://www.nlr.ru</a> Виртуальная библиотека <a href="http://www.vlibrary.ru">http://www.vlibrary.ru</a> Полнотекстовая электронная библиотека учебных и учебно-методических материалов <a href="http://window.edu.ru/window/library">http://window.edu.ru/window/library</a> Информационный портал «Здоровый образ жизни» [Электронный ресурс]: – Ре-жим доступа: <a href="http://www.zdobr.ru/">http://www.zdobr.ru/</a>

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1 Операционная система Microsoft Windows, пакет прикладных программ Microsoft Office

#### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1 СПС «КонсультантПлюс» - [www.consultant.ru/](http://www.consultant.ru/)

6.3.2.2 СПС «Гарант» - [www.garant.ru/](http://www.garant.ru/)

### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Спортивный зал №2 универсальный зал для проведения занятий семинарского типа (практических занятий), лабораторных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащен: мячи, волейбольная сетка, баскетбольные кольца, столы, скамейки, шведские стенки, маты, барьеры легкоатлетические, сектор приземления для прыжков в высоту, легкоатлетические колодки, гимнастические скамьи.
-----	--