

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования**
**«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»**
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Легкая атлетика

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Ј9 Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта
Учебный план	49.02.02 Адаптивная физическая культура
Квалификация	Педагог по адаптивной физической культуре и спорту
Форма обучения	очная
Общая трудоемкость	
Часов по учебному плану	72
в том числе:	
аудиторные занятия	48
самостоятельная работа	12
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	12

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	4 (2.2)		5 (3.1)		Итого	
	15	4/6	13			
Неделя	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лабораторные	28	28	20	20	48	48
В том числе в форме практ.подготовки	28	28	20	20	48	48
Итого ауд.	28	28	20	20	48	48
Контактная работа	28	28	20	20	48	48
Сам. работа	8	8	4	4	12	12
Часы на контроль			12	12	12	12
Итого	36	36	36	36	72	72

Программу составил(и):

Старший преподаватель, Кравченко Сергей Витальевич; Старший преподаватель, Муравьева Ольга Николаевна; Старший преподаватель, Янов Владимир Васильевич

Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС СПО:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.02 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (приказ Минпросвещения России от 28.08.2023 г. № 640)

составлена на основании учебного плана:

49.02.02 Адаптивная физическая культура

утвержденного учёным советом вуза от 25.02.2026 протокол № 3.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Протокол от 11.02.2026 г. №6

Зав. кафедрой к.п.н. доцент Рябинин Сергей Петрович

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол №4 от 19.02.2026 г.

Председатель НМС УГН(С)

Казакевич Наталья Николаевна

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Формирование системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области преподавания базовых видов спорта и реализация их в профессиональной деятельности педагога по адаптивной физической культуре.	
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	ОП
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Физическая культура и спорт
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Физическая культура и спорт (элективные дисциплины: Элективная дисциплина по общей физической подготовке / Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм / Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов
2.2.2	Учебная практика по закреплению профессионально-прикладных умений и навыков (выездная)
2.2.3	Физическая культура и спорт (элективные дисциплины: Элективная дисциплина по общей физической подготовке / Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм / Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов
2.2.4	Технологии цифрового образования
2.2.5	Физическая культура и спорт (элективные дисциплины: Элективная дисциплина по общей физической подготовке / Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм / Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов
3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ	
ОК 01: Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	
Знать:	
Уровень 1	Определяет способы решения задач профессиональной деятельности на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет способы решения задач профессиональной деятельности на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет способы решения задач профессиональной деятельности на пороговом уровне.
Уметь:	
Уровень 1	ориентироваться в истории и тенденциях развития адаптивной физической культуры
Уровень 2	правильно использовать терминологию в области адаптивной физической культуры
Уровень 3	находить и анализировать информацию по теории и истории адаптивной физической культуры, необходимую для решения профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития
Владеть:	
Уровень 1	знаниями в истории и тенденциях развития адаптивной физической культуры
Уровень 2	терминологией в области адаптивной физической культуры
Уровень 3	информацией по теории и истории адаптивной физической культуры, необходимой для решения профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития
ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	
Знать:	
Уровень 1	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
Уровень 2	основы здорового образа жизни
Уровень 3	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
Уметь:	
Уровень 1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления
Уровень 2	здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
Уровень 3	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
Владеть:	
Уровень 1	способностью использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
Уровень 2	навыком применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности
Уровень 3	способностью использования средств профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Техника видов легкой атлетики.						
1.1	Тема 1. Классификация техники движений. Тема 2. Основы техники спортивной ходьбы. Тема 3. Основы техники легкоатлетического бега. Тема 7. Основы техники прыжков. Тема 9. Основы техники метаний. /Лаб/	4	6	ОК 01. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Упражнения
1.2	Тема 2. Техника спортивной ходьбы. Тема 3. Техника бега на средние и длинные дистанции. Высокий старт. Тема 8. Техника прыжков в высоту и длину с разбега. Тема 10. Техника метания малого мяча, гранаты. /Лаб/	4	2	ОК 01. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Способы и методы
1.3	Тема 4. Техника бега на короткие дистанции Низкий старт, варианты низкого старта, техника бега по выражу. Тема 5. Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафеты. Тема 8. Техника прыжков в высоту и длину с разбега. /Лаб/	4	2	ОК 01. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Конспект, легкоатлетические упражнения
1.4	Тема 6. Техника барьерного бега, бег с препятствиями. Тема 8. Техника прыжков в высоту и длину с разбега. Тема 10. Техника толкания ядра, техника метания копья. /Лаб/	4	2	ОК 01. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Упражнения, конспект
1.5	Экзамен /Экзамен/	5	12	ОК 01. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Вопросы к экзамену
1.6	Нормативы /Ср/	4	4	ОК 01. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Элементы легкой атлетики
	Раздел 2. Методика обучения видам легкой атлетики.						
2.1	Тема 11. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений. Тема 20. Основные физические качества. Развитие физических качеств в различных вида легкой атлетики. /Лаб/	4	4	ОК 01. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Конспект занятия
2.2	Тема 12. Методика обучения спортивной ходьбе. Тема 13. Методика обучения бегу на средние и длинные дистанции.	4	12	ОК 01. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Техника выполнения элементов

	Тема 17. Методика обучения прыжкам в высоту с разбега. Тема 18. Методика обучения прыжкам в длину с разбега. Тема 19. Методика обучения легкоатлетическим метаниям. /Лаб/						
2.3	Тема 14. Методика обучения бегу на короткие дистанции. Тема 15. Методика обучения эстафетному бегу. Тема 17. Методика обучения прыжкам в высоту с разбега. Тема 18. Методика обучения прыжкам в длину с разбега. /Лаб/	5	6	ОК 01. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Выполнение упражнений
2.4	Тема 16. Методика обучения барьерному бегу и бегу с препятствиями. Тема 17. Методика обучения прыжкам в высоту с разбега. Тема 18. Методика обучения прыжкам в длину с разбега. Тема 19. Методика обучения легкоатлетическим метаниям. /Лаб/	5	6	ОК 01. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Упражнения, способы и методы
2.5	Выполнение нормативов /Ср/	4	4	ОК 01. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Техника выполнения контрольных элементов
	Раздел 3. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.						
3.1	Тема 21. Виды и характер соревнований по л/а. Положение о соревнованиях. Тема 22. Права и обязанности участников, спортивная форма. Тема 23. Деятельность судейской коллегии по легкой атлетике. Тема 24. Правила соревнований по спортивной ходьбе, беговым видам. Тема 25. Правила соревнований по беговым видам. Тема 26. Правила соревнований по прыжкам. Тема 27. Правила соревнований по метаниям. Тема 28. Правила соревнований по многоборью. /Лаб/	5	8	ОК 01. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Конспект, упражнения, методы
3.2	Тема 30. Правила соревнований по легкой атлетике /Ср/	5	4	ОК 01. ОК 08.	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Творческое задание

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Что включает в себя легкая атлетика как вид спорта и учебная дисциплина?
2. Какие основные разделы входят в легкую атлетику?
3. Какова история развития легкой атлетики в России и мире?
4. Какие задачи решает легкая атлетика в системе физического воспитания?
5. Каковы основные правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике?
6. Какие требования предъявляются к спортивной одежде и обуви для занятий легкой атлетикой?
7. В чем состоят особенности организации и проведения занятий по легкой атлетике?
8. Какие физические качества развиваются средствами легкой атлетики?
9. Какие методы применяются при обучении легкоатлетическим упражнениям?
10. Какие этапы включает обучение двигательным действиям в легкой атлетике?
11. В чем состоит техника бега на короткие дистанции?
12. Какие фазы включает бег на короткие дистанции?
13. Как выполняется низкий старт и стартовый разгон?
14. В чем особенности техники бега на средние и длинные дистанции?
15. Каковы особенности дыхания при беге на средние и длинные дистанции?
16. В чем состоит техника эстафетного бега?
17. Какие правила передачи эстафетной палочки необходимо соблюдать?
18. В чем особенности техники барьерного бега?
19. Какие основные ошибки встречаются при выполнении барьерного бега?
20. В чем состоит техника спортивной ходьбы?
21. Какие правила отличают спортивную ходьбу от обычной ходьбы?
22. В чем заключается техника прыжка в длину с разбега?
23. Какие фазы включает прыжок в длину?
24. В чем особенности техники прыжка в высоту?
25. Какие способы прыжка в высоту применяются в легкой атлетике?
26. В чем состоит техника тройного прыжка?
27. Какие требования предъявляются к разбегу в прыжковых видах?
28. В чем состоит техника метания малого мяча?
29. Какие основные элементы входят в технику толкания ядра?
30. Какие физические качества имеют наибольшее значение для бегунов, прыгунов и метателей?
31. Как осуществляется контроль и оценка результатов в легкой атлетике?
32. Какие легкоатлетические упражнения используются для развития быстроты?
33. Какие легкоатлетические упражнения используются для развития выносливости?
34. Какие легкоатлетические упражнения используются для развития скоростно-силовых качеств?
35. Какова роль легкой атлетики в профессиональной подготовке педагога по физической культуре?

5.2. Темы письменных работ

1. История развития легкоатлетических видов (отдельно по каждому виду легкой атлетики у мужчин и женщин).
2. История развития легкой атлетики в регионе, области, городе.
3. Сравнительный анализ техники российских легкоатлетов и ведущих зарубежных легкоатлетов по кинограммам (отдельно по каждому виду у мужчин и женщин).
4. Анализ соревнований последнего чемпионата Мира и Европы по легкой атлетике.
5. Легкая атлетика на Древних олимпийских играх.
6. Легкая атлетика в дореволюционной России.
7. Российские легкоатлеты на Олимпийских играх и на чемпионатах Мира и Европы, кубках Мира.
8. Подвижные и спортивные игры на занятиях по легкой атлетике.
9. Тестирование подготовленности юного спортсмена.
10. Анализ достижений легкоатлетов России и мира.
11. Сравнительный анализ системы подготовки легкоатлетов в России и передовых странах мира.
12. Применение легкоатлетических упражнений в физическом воспитании дошкольников.
13. Применение легкоатлетических упражнений в системе подготовки спортсменов различных видов спорта.
14. Применение упражнений из различных видов спорта для обучения техники различных видов легкой атлетики.
15. Применение методик психологической саморегуляции в системе подготовки легкоатлета.
16. Особенности спортивной тренировки юных легкоатлетов в различных видах легкой атлетики.
18. Современное состояние легкоатлетического спорта в России, основные проблемы и задачи.
19. Спортивные сооружения для занятий легкой атлетикой. Типы, конструкции, строительство беговых дорожек, секторов для прыжков в длину и высоту, секторов для проведения метаний. Правила техники безопасности на легкоатлетических сооружениях.
20. Техника и методика обучения и исправления ошибок в толкании ядра с места и со скачка.
21. Техника и методика обучения и исправления ошибок в беге с низкого старта.
22. Техника и методика обучения и исправления ошибок в спортивной ходьбе.
23. Техника и методика обучения и исправления ошибок в эстафетном беге.
24. Техника обучения и исправления ошибок в прыжках в длину с места.
25. Техника и методика обучения и исправления ошибок в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».
26. Техника и методика обучения и исправления ошибок в прыжках в длину с разбега способом «ножницы».
27. Техника и методика обучения и исправления ошибок в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».
28. Техника и методика обучения и исправления ошибок в прыжках в высоту с разбега способом «фосбери-флоп».
29. Техника и методика обучения и исправления ошибок в метании малого мяча способом из-за головы через плечо.
30. Техника и методика обучения и исправления ошибок в метании копья с разбега.
31. Все о низком старте: история возникновения, эволюция.

5.3. Перечень видов оценочных средств

Устный опрос. Проверка знаний через ответы на вопросы по темам дисциплины. Может проводиться на семинарах или экзамене.

Письменные работы. Контрольные работы, тесты, эссе, рефераты, анализы уроков. Позволяют оценить глубину знаний и умение применять их на практике.

Практические задания. Разработка уроков, внеурочных мероприятий, анализ учебно-тематических планов, составление педагогических характеристик.

Кейс-задачи и ситуационные задания. Анализ реальных или смоделированных педагогических ситуаций, требующих принятия решений.

Портфолио. Целевая подборка работ студента, раскрывающая его индивидуальные образовательные достижения.

Самоанализ и самоконтроль. Оценка собственной деятельности при проведении уроков или внеурочных мероприятий.

Экзамен по дисциплине «Легкая атлетика» является формой промежуточной аттестации и предназначен для итоговой оценки теоретической, методической и практической подготовленности обучающихся. В ходе экзамена проверяются знания основных разделов дисциплины, техники выполнения легкоатлетических упражнений, правил соревнований, основ методики обучения и требований безопасности. Экзамен проводится по билетам или в смешанной форме с включением теоретических вопросов и практико-ориентированных заданий. Результаты экзамена отражают степень освоения дисциплины и готовность обучающегося к дальнейшей профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература электронные издания с индивидуальным неограниченным количественным доступом

6.1.1. Основная литература включает рекомендованную примерной образовательной программой литературу

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
ЛП.1	Кизько А. П., Забелина Л. Г., Тертычный А. В., Косарев В. А.	Легкая атлетика: учебное пособие	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2018
ЛП.2	Алхасов Д. С., Пономарев А. К.	Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022
ЛП.3	Германов Г. Н., Никитушкин В. Г., Цуканова Е. Г.	Физическая культура в школе. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Каждый компьютер имеет выход в Интернет, оснащен операционной системой Arch Linux, пакетом свободно распространяемого офисного программного обеспечения LibreOffice (LibreOffice Writer, LibreOffice Calc, LibreOffice Impress), не менее, чем двумя браузерами (Google Chrome, Яндекс браузер (отечественное производства), Opera, Mozilla Firefox), а также следующими программами: Adobe Reader, 7-Zip, Видео- аудиопроигрыватель VLC-плеер, Калькулятор, Набросок на фрагменте экрана (ножницы), Paint.

Компьютеры в лингафонных кабинетах дополнительно оснащены лицензионным программным обеспечением Sanako Study или Норд (отечественное производство).

Имеется специальное лицензионное программное обеспечение: ГеоГебра, Компас 3Д (отечественное производство), ArcGIS, Мовавика (отечественное производство), КонсультантПлюс (отечественное производство), российский мессенджер Max (отечественное производство), Яндекс Телемост (отечественное производство), Антиплагиат.Вуз (отечественное производство).

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Elibrary.ru: электронная библиотечная система: база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.

2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ. Сайт адаптирован для инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушениями зрения.

3. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ. Мобильное приложение ЭБС «Лань» оснащено синтезатором речи для работы с учебной и художественной литературой. Сайт адаптирован для инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушениями зрения.

4. Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ. Платформа адаптирована для инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушениями зрения.

5. ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

Легкоатлетический манеж: тренажеры, дорожки для бега, секторы для прыжков в длину и высоту, помост для тяжелой атлетики, сектор для прыжков с места

660064, Красноярский край, г. Красноярск, остров Отдыха, соор.15а, этаж 1, помещение восточная трибуна, комната 1-30, площадь 1647,8 кв.м.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Основу теоретического обучения студентов составляют лекции. Они дают систематизированные знания студентам о наиболее сложных и актуальных проблемах изучаемой дисциплины. На лекциях особое внимание уделяется не только усвоению студентами изучаемых проблем, но и стимулированию их активной познавательной деятельности, творческого мышления, развитию научного мировоззрения, профессионально-значимых свойств и качеств. Лекции по учебной дисциплине проводятся, как правило, как проблемные в форме диалога (интерактивные). Осуществляя учебные действия на лекционных занятиях, студенты должны внимательно воспринимать действия преподавателя, запоминать складывающиеся образы, мыслить, добиваться понимания изучаемого предмета, применения знаний на практике, при решении учебно-профессиональных задач. Студенты должны аккуратно вести конспект. В случае непонимания какой-либо части предмета следует задать вопрос в установленном порядке преподавателю. Перед подготовкой к семинарским занятиям студенту необходимо тщательно проработать конспекты лекций, а также детально поработать с основной и дополнительной литературой. Целесообразно подготовиться к семинарским занятиям за 1 неделю до их начала, а именно: на основе изучения рекомендованной литературы выписать в контекст основные категории и понятия по учебной дисциплине, подготовить развернутые планы ответов и краткое содержание выполненных заданий. Студент должен быть готов к контрольным опросам на каждом учебном занятии. Одобряется и поощряется инициативные выступления с докладами и рефератами по темам семинарских занятий. Подготовка докладов и рефератов. Реферат представляет письменный материал по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников. В нем в обобщенном виде представляется материал на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников. Рефераты могут являться изложением содержания какой-либо научной работы, статьи и т.п. Доклад представляет публичное, развернутое сообщение (информирование) по определённому вопросу или комплексу вопросов, основанное на привлечении документальных данных, результатов исследования, анализа деятельности и т.д. При подготовке к докладу на семинаре по теме, указанной преподавателем, студент должен ознакомиться не только с основной, но и дополнительной литературой, а также с последними публикациями по этой тематике в сети Интернет. Необходимо подготовить текст доклада и иллюстративный материал в виде презентации. При подготовке творческих самостоятельных заданий, предусмотрены консультации с преподавателем. Подготовка эссе предусматривает учет следующих требований: обязательное обоснование собственной позиции по теме; обязательно указать ФИО специалистов по теме избранной вами; план эссе: обоснование выбора темы: анализ предшественников, занимавшихся исследованием данной темы до вас; логичное изложение проблемы; собственная позиция по теме. Требования к рецензии на монографию 1. Атрибуция книги (Автор, выходные данные, тиражность) 2. Какова основная проблема книги? 3. Насколько автору удалось аргументировано обосновать свою позицию (приведите пример) 4. Оцените стиль изложения. 5. Оцените научный аппарат монографии. 6. Что нового для себя вы узнали из данной монографии? Методические рекомендации студентам по подготовке к промежуточной аттестации. При подготовке к экзамену или зачету студент должен повторно изучить конспекты лекций и рекомендованную литературу, просмотреть решения основных задач, решенных самостоятельно и на семинарах, а также составить ответы на все вопросы, вынесенные на зачет/экзамен.