



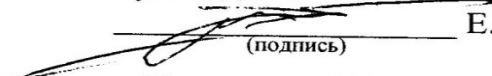
**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**

**ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**Кафедра физической культуры и БЖД**

**ОДОБРЕНО:**

**Руководитель ОП**

  
(подпись) **Е.Е. Соколов**

**«31» августа 2022 г.**

**Рабочая программа дисциплины  
Лёгкая атлетика**

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) образовательной программы:	Спортивная тренировка в избранном виде спорта



**1. Цели освоения дисциплины** Целью освоения дисциплины «Лёгкая атлетика» является формирование систематизированных знаний в области лёгкая атлетика, профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной деятельности бакалавра в качестве тренера по лёгкой атлетике.

## **2. Место дисциплины в структуре ОП**

Дисциплина «Лёгкая атлетика» относится к части формируемая участниками образовательных отношений образовательной программы, дисциплины по выбору.

Для освоения дисциплины «Лёгкая атлетика» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: «Анатомия человека», «Биомеханика двигательной активности», «Физическая культура и спорт».

Для освоения данной дисциплины обучающийся должен:

### **Знать:**

- общие понятия о занятиях лёгкой атлетикой;
- физиологию и биомеханику человека;

### **Уметь:**

- определять частоту сердечных сокращений и затраты энергии;
- определять уровень интенсивности каждого занятия;

### **Иметь навыки:**

- составления плана занятия.

Дисциплина «Лёгкая атлетика» является предшествующей для изучения дисциплины «Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта», а также для прохождения учебной и педагогической практики.

## **3. Планируемые результаты обучения по дисциплине**

### **3.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина**

При освоении дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

ПК-1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.

ПК-4. Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов.

### **3.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения формируемых компетенций**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

### **Знать:**

- основные терминологические понятия и социальную роль лёгкой атлетики в становлении личности и сохранении здоровья человека;
- структуру построения занятий с учетом половозрастных особенностей занимающихся;
- морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся различных половозрастных групп;
- технику безопасности при использовании оборудования и инвентаря.

### **Уметь:**

- проводить занятия на основе использования различных видов лёгкой атлетики — направлений;
- составлять планы занятий на основе средств лёгкой атлетики, учитывая морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся с установкой на восстановление.

### **Иметь практический опыт:**

- применения изучаемых легкоатлетических упражнений.



#### 4. Объем и содержание дисциплины

Объем дисциплины составляет 4 зачетных единицы (144 академических часа).

##### 4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и трудоемкостью занятий лекционно-семинарского типа

Объем иной контактной работы и самостоятельной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	Семестр	Виды занятий, их объем (в ак. часах, по очной форме обучения)		Формы текущего контроля успеваемости (по очной форме обучения)  Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекцион- ного типа	Занятия семинар- ского типа	
1	<b>Раздел 1. База лёгкой атлетики</b>				
1.1	Тема 1. История лёгкой атлетики. Классификация лёгкоатлетических упражнений.	4		4	Устный опрос
1.2	Тема 2. Судейство соревнований по лёгкой атлетике.	4		4	Устный опрос
1.3	Тема 3. Особенности занятий лёгкой атлетикой с детьми и подростками	4		6	Составление плана-конспекта
1.4	Тема 4. Основы методики обучения технике лёгкоатлетических упражнений	4		8	Устный опрос
1.5	Тема 5. Лёгкая атлетика в программе общеобразовательной школы. Проведение урока. Методика проведения занятия оздоровительным бегом.	4		10	Практическое проведение
2.	<b>Раздел 2. Основы техники лёгкой атлетики</b>				
2.1	Тема 6. Обучение технике барьерного бега	4		4	Практическое выполнение. Выполнение норматива
2.2	Тема 7. Обучение технике толкания ядра	4		4	Практическое выполнение. Выполнение норматива
2.3	Тема 8. Обучение технике прыжка в длину с места и разбега.	4		8	Практическое выполнение. Выполнение норматива
2.4	Тема 9. Обучение технике низкого старта	4		8	Практическое выполнение. Выполнение норматива
2.5	Тема 10. Обучение технике бега по прямой, по повороту. По пересечённой местности.	4		6	Практическое выполнение. Выполнение норматива
2.6	Тема 11. Функциональный тренинг	4		6	Составление плана-конспекта урока функционального тренинга
				4	Зачет: письменный ответ на



				вопросы
Итого за семестр:		72	Зачет с оценкой	
Итого по дисциплине:		72	Зачет с оценкой	

## **4.2. Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам)**

### **Раздел 1. База лёгкой атлетики.**

#### **4.2.1. Общие понятия и положительные эффекты от лёгкой атлетики.**

Краткая история лёгкой атлетики. Положительные эффекты от лёгкой атлетики: физиологический, биомеханический, психологический эффект.

#### **4.2.2. Основные принципы занятий лёгкой атлетики:**

Частота, продолжительность, интенсивность. Определение понятия «интенсивность». Способы повышения интенсивности в уроках и тренировках.

#### **4.2.3. Классификация лёгкоатлетических упражнений. Многообразие видов «Королевы спорт.» Основы методики обучения технике лёгкоатлетических упражнений.**

#### **4.2.4. Судейство соревнований по лёгкой атлетике.**

#### **4.2.5. Особенности занятий лёгкой атлетики с детьми и подростками**

### **Раздел 2. Основы техники лёгкой атлетики**

#### **4.2.6. Техника барьерного бега. Специальные упражнения барьериста.**

#### **4.2.7. Техника толкания ядра. Сектор для толкания ядра.**

#### **4.2.8. Техника прыжка в длину с места и с разбега. Прыжковые сектора.**

#### **4.2.9. Техника низкого старта. Стартовые колодки.**

#### **4.2.10. Техника бега по прямой, по повороту, по пересечённой местности.**

4.2.11. Физические качества: выносливость, быстрота, сила... Множество упражнений функционального тренинга: упражнения с собственным весом; упражнения с гимнастическими снарядами; упражнения с грузами...

## **5. Образовательные технологии**

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: технологии смешанного обучения.

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки «Физическая культура» в программе данного курса предусмотрено использование в учебном процессе активных форм проведения занятий и организации самостоятельной работы.

В учебном процессе наряду с традиционными образовательными технологиями используются рейтинговая технология, тестирование, тематические презентации, здоровьесберегающие технологии, аудиотехнологии.

## **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Дисциплина предполагает объём самостоятельной работы, которая включает:



- самостоятельное изучение теоретического материала, учебной литературы, обучающих Интернет-ресурсов;
- подготовку к выполнению практических заданий.

На практических занятиях каждый студент получает индивидуальное задание, направленное на формирование компетенций, определенных данной рабочей программой.

Во время выполнения заданий студент может консультироваться с преподавателем, определять наиболее эффективные методы решения поставленных задач. Если какая-то часть задания остается невыполненной, студент может продолжить её выполнение во время внеаудиторной самостоятельной работы.

№	Вид самостоятельной работы	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	Проработка теоретического материала	<p>1. Физическая культура: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151</a> (дата обращения: 30.10.2019). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.</p> <p>2. Физическая культура и физическая подготовка / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва : Юнити-Дана, 2015. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=117573">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=117573</a> (дата обращения: 30.10.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-01157-8. – Текст : электронный.</p> <p>3. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) / Е.П. Врублевский. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Спорт, 2016. – 241 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459995">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459995</a> (дата обращения: 01.11.2019). – ISBN 978-5-9907240-3-7. – Текст : электронный.</p> <p>4. Забелина, Л.Г. Легкая атлетика : [16+] / Л.Г. Забелина, Е.Е. Нечунаева. – Новосибирск : НГТУ, 2010. – 59 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=228993">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=228993</a> (дата обращения: 01.11.2019). – ISBN 978-5-7782-1448-4. – Текст : электронный.</p> <p>5. Сидорова, Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики / Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. – Красноярск : СФУ, 2016. – 148 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497533">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497533</a> (дата обращения: 01.11.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7638-3400-0. – Текст : электронный.</p> <p>6. Физическая культура. Основы легкой атлетики [Электронный ресурс] : методические рекомендации для студентов университета / Иван. гос. ун-т ; сост. А. Л. Дорошенко [и др.] .— Электрон.</p>



		текстовые дан. (1 файл: 977 Кб) .— Иваново : ИвГУ, 2013 .— 83 с : ил .— <a href="http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/doroshenko_2013.htm">http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/doroshenko_2013.htm</a>
2	Подготовка к практическим (семинарским) занятиям	<p>1. Физическая культура: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151</a> (дата обращения: 30.10.2019). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.</p> <p>2. Физическая культура и физическая подготовка / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва : Юнити-Дана, 2015. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=117573">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=117573</a> (дата обращения: 30.10.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-01157-8. – Текст : электронный.</p> <p>3. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) / Е.П. Врублевский. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Спорт, 2016. – 241 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459995">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459995</a> (дата обращения: 01.11.2019). – ISBN 978-5-9907240-3-7. – Текст : электронный.</p> <p>4. Забелина, Л.Г. Легкая атлетика : [16+] / Л.Г. Забелина, Е.Е. Нечунаева. – Новосибирск : НГТУ, 2010. – 59 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=228993">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=228993</a> (дата обращения: 01.11.2019). – ISBN 978-5-7782-1448-4. – Текст : электронный.</p> <p>5. Сидорова, Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики / Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. – Красноярск : СФУ, 2016. – 148 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497533">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497533</a> (дата обращения: 01.11.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7638-3400-0. – Текст : электронный.</p> <p>6. Физическая культура. Основы легкой атлетики [Электронный ресурс] : методические рекомендации для студентов университета / Иван. гос. ун-т ; сост. А. Л. Дорошенко [и др.] .— Электрон. текстовые дан. (1 файл: 977 Кб) .— Иваново : ИвГУ, 2013 .— 83 с : ил .—<a href="http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/doroshenko_2013.htm">http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/doroshenko_2013.htm</a></p>
3	Подготовка к тестированию (текущей аттестации)	<p>1. Физическая культура: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151</a> (дата обращения:</p>



	<p>30.10.2019). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.</p> <p>2. Физическая культура и физическая подготовка / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва : Юнити-Дана, 2015. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=117573">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=117573</a> (дата обращения: 30.10.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-01157-8. – Текст : электронный.</p> <p>3. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) / Е.П. Врублевский. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Спорт, 2016. – 241 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459995">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459995</a> (дата обращения: 01.11.2019). – ISBN 978-5-9907240-3-7. – Текст : электронный.</p> <p>4. Забелина, Л.Г. Легкая атлетика : [16+] / Л.Г. Забелина, Е.Е. Нечунаева. – Новосибирск : НГТУ, 2010. – 59 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=228993">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=228993</a> (дата обращения: 01.11.2019). – ISBN 978-5-7782-1448-4. – Текст : электронный.</p> <p>5. Сидорова, Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики / Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. – Красноярск : СФУ, 2016. – 148 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497533">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497533</a> (дата обращения: 01.11.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7638-3400-0. – Текст : электронный.</p> <p>6. Физическая культура. Основы легкой атлетики [Электронный ресурс] : методические рекомендации для студентов университета / Иван. гос. ун-т ; сост. А. Л. Дорошенко [и др.] .— Электрон. текстовые дан. (1 файл: 977 Кб) .— Иваново : ИвГУ, 2013 .— 83 с : ил .—<a href="http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/doroshenko_2013.htm">http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/doroshenko_2013.htm</a></p>
--	---

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приведен в Приложении 1 к РП.

## **7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

*Цель и задачи контроля.* Основной задачей контроля качества усвоения материала курса является обеспечение постоянной, систематической работы студентов в течение семестра.

Систематическая работа над изучением теоретического материала, выполнение практических работ в соответствии с планом занятий, своевременное принятие мер к отстающим студентам обеспечат качественное усвоение материала.

Проверка качества усвоения знаний студентов осуществляется по балльно-рейтинговой системе. Успеваемость студентов проверяется по их теоретической и практической подготовленности в форме зачета с оценкой в сроки, предусмотренные учебным планом.

*Входной контроль* осуществляется путем проведения диагностических работ.

*Текущий контроль знаний:* устный опрос, проверка самостоятельных работ и планов-конспектов, выступления студентов с демонстрацией комплексов упражнений по заданию преподавателя. В ходе текущего контроля оцениваются промежуточные результаты освоения



студентами данной дисциплины. Максимальная величина баллов студента при текущей аттестации составляет 100 баллов.

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	Формы текущего контроля успеваемости (по очной форме обучения)  Формы промежуточной аттестации	Максимальное количество баллов
1	<b>Раздел 1. База лёгкой атлетики</b>		
1.1	Тема 1. История лёгкой атлетики. Классификация лёгкоатлетических упражнений.	Устный опрос	5
1.2	Тема 2. Судейство соревнований по лёгкой атлетике.	Устный опрос	5
1.3	Тема 3. Особенности занятий лёгкой атлетикой с детьми и подростками	Устный опрос	10
1.4	Тема 4. Лёгкая атлетика в программе общеобразовательной школы. Проведение урока. Методика проведения занятия оздоровительным бегом.	Устный опрос	10
1.5	Тема 5. Составление плана конспекта урока по лёгкой атлетике.	Составление плана-конспекта.	15
2.	<b>Раздел 2. Основы техники лёгкой атлетики</b>		
2.1	Тема 6. Обучение технике барьерного бега	Демонстрация специальных упражнений барьериста упражнений и техники бега с барьерами	5
2.2	Тема 7. Обучение технике толкания ядра	Демонстрация специальных упражнений толкателя и техники толкания ядра	10
2.3	Тема 8. Обучение технике прыжка в длину с места и разбега.	Демонстрация специальных упражнений прыгуна и техники прыжков	15
2.4	Тема 9. Обучение технике низкого старта	Демонстрация установки стартовых колодок, выбегания из колодок, стартового разгона под команды стартера.	5
3.2	Тема 10. Обучение технике бега по прямой, по повороту. По пересечённой местности.	Демонстрация специальных упражнений бегуна, техники бега по прямой, техники бега по повороту, техники бега с горы и в гору.	10
3.3	Тема 11. Функциональный тренинг	Составление плана-конспекта урока функционального тренинга	10

*Промежуточный контроль* знаний студентов осуществляется на зачете по вопросам, приведенным в Приложении 2 к РП «Фонд оценочных средств».

Условием допуска к зачету является регулярное посещение учебных занятий, своевременное выполнение всех заданий и рейтинг текущей аттестации не менее 60 баллов.





На зачете студенты письменно отвечают на 10 вопросов, а также составляют и демонстрируют хореографическую комбинацию на 32 счета.

#### **Критерии и шкала оценки**

**оценка «отлично»** - студент правильно ответил не менее чем на 9 письменных вопросов; грамотно составил план-конспект урока, продемонстрировал знание видов лёгкой атлетики, имеет хорошую собственную технику выполнения специальных лёгкоатлетических упражнений;

**оценка «хорошо»** - студент правильно ответил не менее чем на 8 письменных вопросов; грамотно составил план-конспект урока, продемонстрировал знание видов лёгкой атлетики, имеет хорошую собственную технику выполнения специальных лёгкоатлетических упражнений; сбивался во время демонстрации не более одного раза, смог исправить ошибку самостоятельно;

**оценка «удовлетворительно»** - студент правильно ответил не менее чем на 7 письменных вопросов; грамотно составил план-конспект урока, продемонстрировал знание видов лёгкой атлетики, имеет хорошую собственную технику выполнения специальных лёгкоатлетических упражнений; сбивался во время демонстрации не более двух раз, смог исправить ошибки самостоятельно.

### **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

#### **Основная учебная литература**

1. Физическая культура: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 30.10.2019). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.

2. Физическая культура и физическая подготовка / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва : Юнити-Дана, 2015. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573> (дата обращения: 30.10.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-01157-8. – Текст : электронный.

#### **Дополнительная учебная учебно-методическая литература**

1. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) / Е.П. Врублевский. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Спорт, 2016. – 241 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995> (дата обращения: 01.11.2019). – ISBN 978-5-9907240-3-7. – Текст : электронный.

2. Забелина, Л.Г. Легкая атлетика : [16+] / Л.Г. Забелина, Е.Е. Нечунаева. – Новосибирск : НГТУ, 2010. – 59 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993> (дата обращения: 01.11.2019). – ISBN 978-5-7782-1448-4. – Текст : электронный.

3. Сидорова, Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики / Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. – Красноярск : СФУ, 2016. – 148 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497533> (дата обращения: 01.11.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7638-3400-0. – Текст : электронный.

4. Физическая культура. Основы легкой атлетики [Электронный ресурс] : методические рекомендации для студентов университета / Иван. гос. ун-т ; сост. А. Л. Дорошенко [и др.] .— Электрон. текстовые дан. (1 файл: 977 Кб) .— Иваново : ИвГУ, 2013 .— 83 с : ил .— [http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/doroshenko\\_2013.htm](http://lib.ivanovo.ac.ru/elib/dl/all/metod/doroshenko_2013.htm)



Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru>

Электронный каталог НБ ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek>

## 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебный процесс осуществляется спортивной базой, отвечающей санитарно-гигиеническим и санитарно-эпидемиологическим стандартам:

1.	Зал спортивных игр 24 x 46 метров	учебный корпус № 6
2.	Гимнастический зал 15 x 24 метра	учебный корпус № 6
3.	Зал спортивных единоборств 10 x 20 метров	учебный корпус № 1
5.	Стадион «Текстильщик» (круг 400 метров)	улица Ермака
6.	ПКиО им. Степанова	улица Ермака

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования Рабочая программа дисциплины	Д	
Учебно-методические пособия	Д	
<b>Технические средства обучения</b>		
Секундомер Стартовый пистолет	Д	
<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
Аудиозаписи Видеозаписи	Д	
<b>Учебно-практическое оборудование</b>		
Аптечка	Д	
Стартовые колодки	Д	
Ядра	К	
Барьеры	К	

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на группу);

К – полный комплект (на каждого студента);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух студентов);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)



**Автор рабочей программы дисциплины:**

Старший преподаватель кафедры физической культуры Сафонова Ю.Н.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры  
«31» августа 2022 г., протокол № 1

Программа обновлена  
протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Согласовано:

Руководитель ОП \_\_\_\_\_ Е.Е. Соколов  
(подпись)

Программа обновлена  
протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Согласовано:

Руководитель ОП \_\_\_\_\_ Е.Е. Соколов  
(подпись)

Программа обновлена  
протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Согласовано:

Руководитель ОП \_\_\_\_\_ Е.Е. Соколов  
(подпись)