

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.В.02
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Легкая атлетика

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)
49.03.01 Физическая культура

направленность (профиль)/специализация
Тренерская деятельность и фитнес-технологии

Форма обучения: заочная

Год набора: 2022

Общая трудоемкость: 4 ЗЕТ

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	1	Итого
Форма контроля	экзамен	
Вид занятий		
Лекции	4	4
Лабораторные		
Практические	6	6
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР ¹		
Промежуточная аттестация	0,35	0,35
Контактная работа	10,35	10,35
Самостоятельная работа	125	125
Контроль	8,65	8,65
Итого	144	144

Рабочую программу составил(и):

доцент, к.б.н., доцент Горелик В.В.

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рецензирование рабочей программы дисциплины:

☐

Отсутствует

☐

Рецензент

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки (специальности)

49.03.01 Физическая культура

Срок действия рабочей программы дисциплины до «___» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(протокол № 2 от 24.09.2021г.).

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, и расширение профессионально-педагогических знаний и умений в области легкой атлетики.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование 2; Технологии физкультурно-спортивной деятельности 2.

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование 2», «Спортивная медицина»; «Основы медицинских знаний».

3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование) ²	Планируемые результаты обучения
Способен преподавать предметы в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы, достигать результаты при использовании форм и методов обучения (в том числе выходящими за рамки учебных занятий), методами педагогических исследований, педагогического контроля и контроля качества обучения (ПК-1)	ПК-1.1. Использует требования федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы при преподавании предметов.	Знать: роль легкой атлетики как эффективного средства физической культуры и спорта;
		Уметь: идентифицировать ключевые теоретические положения физической культуры и спорта; адекватно воспроизводить их с корректным использованием терминологии; работать с соответствующей научной литературой (конспектировать, реферировать, осуществлять поиск необходимой информации).
		Владеть: - основными понятиями и терминами физической культуры

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
		и спорта; - элементарными навыками анализа и интерпретации проведения учебных занятий по базовым видам спорта с применением методологии теории и методики физвоспитания и ее конкретной профильной части.
	ПК-1.2. Понимает важность достижения результатов при использовании форм и методов обучения (в том числе выходящими за рамки учебных занятий) методами педагогических исследований, педагогического контроля и контроля качества обучения	Знать: Основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности;
		Уметь: Самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; Владеть: самоконтролем и анализом своего физического состояния, физической подготовленности.
	ПК-1.3. Использует методы педагогических исследований, педагогического контроля и контроля качества обучения в учебно-тренировочном процессе по виду спорта, а также в педагогическом процессе по физическому воспитанию.	Знать: роль легкой атлетики как эффективного средства физической культуры и спорта; Уметь: идентифицировать ключевые теоретические положения физической культуры и спорта; Владеть: - основными понятиями и терминами физической культуры и спорта; - элементарными навыками анализа и интерпретации проведения учебных занятий по базовым видам спорта с применением методологии теории и методики физвоспитания и ее конкретной профильной части.

4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел) ³	Вид учебной работы ⁴	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы ⁵	Интерактив, ч. ⁶	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1 Основы легкоатлетических видов	Лекции	История возникновения легкой атлетики.	2	2	24		Проверка реферата
	Лекции	Основы техники легкоатлетических видов.	2	2	24		Проверка реферата
Модуль 2 Особенности техники легкоатлетических видов	Практическое занятие	Зависимость скорости передвижения от длины и частоты	2	2	24		Проверка реферата
	Практическое занятие	Особенности техники спортивной ходьбы.	2	2	24		Опрос по теме
	Практическое занятие	Сходство и различие между ходьбой и бегом.	2	2	4		Проверка реферата
	ПА	Промежуточная аттестация	2	0,35			
	СР	Самостоятельная работа	2	125			
	Контроль			8,65			
Итого:				144	100		

3

4

5

6

5. Образовательные технологии

Технология традиционного обучения развития.

Практическое занятие. Методы: наглядные, практические.

6. Методические указания по освоению дисциплины

Бег по дистанции: все беговые упражнения и ускорения выполнять без напряжения, свободно. Количество повторений зависит от уровня физической подготовленности. После каждого ускорения педагог обращает внимание на основные ошибки, предлагая устранить их в очередной пробежке. **Бег по виражу:** обратить внимание на необходимость бежать свободно и незакрепощенно, следить за своевременным наклоном туловища к центру поворота, изменением движения рук и ног, разворотом стоп влево, более широкой и свободной работой правой руки. **Низкий старт и стартовый разбег:** при установке колодок целесообразно начинать обучение с обычного варианта низкого старта. Следует контролировать правильное распределение веса тела на 4 опорные точки. Расположение плеч относительно стартовой линии и таза относительно плеч. Все стартовые упражнения в начале обучения выполнять на оптимальной скорости и без команды, а затем постепенно переходить к групповым стартам с подачей команд. **Прыжок в длину «согнув ноги»:** все упражнения заканчивать свободным отталкиванием от грунта. Следить за постановкой стопы (на переднюю часть). Не закрепощать верхний плечевой пояс. Мышцы шеи и лица не должны напрягаться.

7. Оценочные средства

7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Способен преподавать предметы в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы, достигать результаты при использовании форм и методов обучения (в том числе выходящими за рамки учебных занятий), методами педагогических исследований, педагогического контроля и контроля качества обучения (ПК-1)	Собеседование вопросы по разделам: организация судейства и подготовка секторов для беговых дисциплин легкой атлетики, трассы для спортивной ходьбы и бега.

7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

1. Подготовка сектора для выступления в прыжковых видах.
2. Методика обучения прыжкам в длину, способом «согнув ноги».
3. Методика обучения прыжкам в высоту, способом «перешагивание».
4. Методика обучения толканию ядра.
5. Методика развития силы на занятиях легкой атлетикой.
6. Методика развития выносливости на занятиях легкой атлетикой.
7. Методика развития гибкости на занятиях легкой атлетикой.
8. Методика развития скоростно-силовых качеств на занятиях легкой атлетикой.
9. Методика обучения метанию малого мяча и гранаты.
10. Методика обучения барьерному бегу.

- 11.Методика обучения пробеганию виражей.
- 12.Методика обучения бегу по дистанции и финишированию в спринте.
- 13.Методика обучения низкому старту.
- 14.Педагогические основы легкой атлетики (оздоровительное, образовательное и воспитательное значение).
- 15.Основы методики многолетней подготовки легкоатлетов.
- 16.Организация судейства и подготовка секторов для беговых дисциплин легкой атлетики, трассы для спортивной ходьбы и марафона.
- 17.Понятия «подготовка к разбегу, разбег скачком, финальное усилие».
- 18.Общие правила и различия подготовки легкоатлета.
- 19.Оборудование, используемое для судейства соревнований легкой атлетики.
- 20.Понятия «разбег, толчок, переход через планку» в прыжках в высоту с разбега.
- 21.Понятие «разбег, толчок, фаза полета, приземление» в прыжках в длину с разбега.
- 22.Развитие гибкости и взрывной силы в легкой атлетике.
- 23.Понятия «высокий старт, бег по дистанции, финишное ускорение».
- 24.Понятия «низкий старт, бег по дистанции, финишное ускорение».
- 25.Развития общей и специальной выносливости.
- 26.Развитие скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.
- 27.Особенности мужского, женского, возрастного инвентаря, используемого при метаниях в легкой атлетике.
- 28.Классификация многоборья легкой атлетики.
- 29.Правила судейства метаний в легкой атлетики.
- 30.Характеристика одного из видов в метаниях.

Темы письменных работ

Данный вид работ для дисциплины не предусмотрен

7.3.Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестр 2

№ п/п	Вопросы по дисциплине Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование 1
1	Педагогические основы легкой атлетики (оздоровительное, образовательное и воспитательное значение).
2	Основы методики многолетней подготовки легкоатлетов.
3	Организация судейства и подготовка секторов для беговых дисциплин легкой атлетики, трассы для спортивной ходьбы и марафона.
4	Понятия «подготовка к разбегу, разбег скачком, финальное усилие».
5	Общие правила и различия подготовки легкоатлета.
6	Оборудование, используемое для судейства соревнований легкой атлетики.
7	Понятия «разбег, толчок, переход через планку» в прыжках в высоту с разбега.
8	Понятие «разбег, толчок, фаза полета, приземление» в прыжках в длину с разбега.
9	Развитие гибкости и взрывной силы в легкой атлетике.
10	Понятия «высокий старт, бег по дистанции, финишное ускорение».
11	Понятия «низкий старт, бег по дистанции, финишное ускорение».
12	Развития общей и специальной выносливости.
13	Развитие скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.
14	Особенности мужского, женского, возрастного инвентаря, используемого при метаниях в легкой атлетике.
15	Классификация многоборья легкой атлетики.
16	Правила судейства метаний в легкой атлетики.
17	Характеристика одного из видов в метаниях.
18	Классификация метаний легкой атлетики.
19	Правила судейства прыжковых видов.
20	История возникновения легкой атлетики.
21	Классификация беговых дисциплин легкой атлетики.
22	Характеристика одного из беговых видов легкой атлетики.
23	Классификация прыжковых дисциплин легкой атлетики.
24	Характеристика одного из прыжковых видов легкой атлетики.
25	Подготовка сектора для выступления в прыжковых видах.
26	Методика обучения прыжкам в длину, способом «согнув ноги».
27	Методика обучения прыжкам в высоту, способом «перешагивание».
28	Методика обучения толканию ядра.
29	Методика развития силы на занятиях легкой атлетикой.
30	Методика развития выносливости на занятиях легкой атлетикой.
31	Методика развития гибкости на занятиях легкой атлетикой.
32	Методика развития скоростно-силовых качеств на занятиях легкой атлетикой.
33	Методика обучения метанию малого мяча и гранаты.
34	Методика обучения барьерному бегу.
35	Движущие силы в спортивной ходьбе.
36	Один цикл в спортивной ходьбе.
37	Методика обучения эстафетному бегу.

№ п/п	Вопросы по дисциплине Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование 1
38	Методика обучения бегу на короткие дистанции.
39	Анализ техники тройного прыжка.
40	Анализ техники спортивной ходьбы.
41	Анализ техники толкания ядра.
42	Анализ техники метания копья.
43	Анализ техники метания диска.
44	Анализ техники метания мяча.
45	Анализ техники бега на короткие дистанции.
46	Анализ техники прыжка в длину способом "Согнув ноги".
47	Анализ техники прыжка в высоту способом "Фосбери-флоп".
48	Анализ техники прыжка в высоту способом "Перешагивание".
49	Анализ техники низкого старта.
50	Анализ техники барьерного бега.
51	Анализ техники эстафетного бега.
52	Анализ техники прыжка в длину способом "Ножницы".
53	Анализ техники прыжка в длину способом "Прогнувшись".
54	Методика обучения барьерному бегу. Банджи джамперы впечатляющий прыжок
55	Последовательность включения в работу мышечных групп в метаниях.
56	Реакция опоры, её величина, направление. Реакция опоры и скорость движения.

7.3.2. Критерии и нормы оценки

Экзамен – устно. Допускаются студенты, имеющие конспекты лекций, выполнившие все задания к семинарам и принимавшие активное участие в них.

Форма проведения промежуточной аттестации	Условия допуска	Критерии и нормы оценки	
Экзамен устный и практический	Допускаются все	«отлично»	Выставляется студенту, который на теоретический вопрос глубоко, последовательно, содержательно, полно, правильно и осмысленно выстраивает свой ответ, излагает его на высоком научно-теоретическом уровне, умело использует знания основной и дополнительной литературы по дисциплине «базовые виды двигательной деятельности (гимнастика)», отлично устанавливает внутрисубъектные и межпредметные связи. Во время ответа студент держится уверенно и свободно оперирует знаниями современных технологий обучения и концепций используемых в гимнастике,

			<p>умеет сравнивать и оценивать различные научные подходы, выделять неизученные аспекты, возникающие противоречия, перспективы развития гимнастики, может подтвердить теоретические положения примерами. При дополнительных вопросах студент способен свободно вести диалог, пользуясь современными научными данными. Выполнил задания текущего контроля.</p>
		«хорошо»	<p>Выставляется студенту, который полно раскрывает содержание материала в объеме, предусмотренном программой по дисциплине «базовые виды двигательной деятельности (гимнастика)», оперирует знаниями основной и дополнительной литературы, излагает материал грамотным языком, владеет понятийным аппаратом, принятым в данной дисциплине. При изложении материала студентом допускаются незначительные пробелы, не искажающие содержание ответа на вопросы. При дополнительных вопросах студент способен вести диалог, пользуясь современными научными данными о гимнастике и свободно устранять замечания по отдельным вопросам. Выполнил задания текущего контроля частично.</p>
		«удовлетворительно»	<p>Выставляется студенту, который не достаточно логично, глубоко, последовательно и осмысленно выстраивает свой ответ, затрудняется в установке внутриспредметных и межпредметных связей. Студент на предлагаемые вопросы не способен достаточно полно раскрыть и показать достаточные знания по рекомендуемой литературе. На дополнительные вопросы студент заменяет научное обоснование проблем рассуждением практически-</p>

			бытового плана, а также допускает отдельные неточности в использовании научной гимнастической терминологии.
		«неудовлетворительно»	Выставляется студенту, который обнаруживает пробелы в знаниях основного программного материала по дисциплине «базовые виды двигательной деятельности (гимнастика)», допускает принципиальные, грубые ошибки в ответах на основные вопросы, проявляет неуверенность и неточность в ответах на дополнительные вопросы.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Обязательная литература

№ п/ п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС ⁷
	Джалилов А. А.	Визуальная оценка двигательных действий в связи с совершенствованием профессиональных навыков специалистов по легкой атлетике [Текст] : (на примере бега с максимальной скоростью) : монография / А. А. Джалилов, К. Л. Меркурьев. - Тольятти : ТГУ, 2015. - 113 с. : ил. - Библиогр.: с. 105-111. - ISBN 978-5-8259-0887-8 : 51-59.	Монография	2015	3
	Джалилов А. А.	Теория и методика обучения базовым видам спорта [Электронный ресурс] : (на примере легкой атлетики) : электрон. учеб.-метод. пособие / А. А. Джалилов, Н. Н. Назаренко ; ТГУ ; Ин-т физ. культуры и	Электронное учебное пособие	2016	ЭБС "IPRbooks"

⁷ Указывается количество экз. для печатных изданий, для электронных изданий – наименование ЭБС.

№ п/ п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
		спорта ; каф. "Физ. культура и спорт". - ТГУ. - Тольятти : ТГУ, 2016. - 155 с. - Библиогр.: с. 154-155. - ISBN 978-5-8259-0968-4 : 1-00.			
	С. Г. Ермакова	Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет ; [сост. С. Г. Ермакова, О. Н. Початкова]. - 2-е электронное издание. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 80 с. - ISBN 978-5-4497-0129-9.	Электронный ресурс	2019	ЭБС "IPRbooks"

8.2. Дополнительная литература

№ п/ п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
	Джалилов А. А.	Теория и методика обучения	Электронный	2016	ЭБС

№ п/ п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
		базовым видам спорта [Электронный ресурс] : (на примере легкой атлетики) : электрон. учеб.-метод. пособие / А. А. Джалилов, Н. Н. Назаренко ; ТГУ ; Ин-т физ. культуры и спорта ; каф. "Физ. культура и спорт". - ТГУ. - Тольятти : ТГУ, 2016. - 155 с. - Библиогр.: с. 154-155. - ISBN 978- 5-8259-0968-4.	ресурс]		"IPRbooks"
	Тычинин Н. В.	Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н. В. Тычинин ; Воронеж. гос. ун-т инж. технологий ; [науч. ред. В. М. Суханов]. - Воронеж : ВГУИТ : ЭБС АСВ, 2017. - 63 с. - ISBN 978-5-00032- 250-5.	Электронный ресурс	2017	ЭБС "IPRbooks"

8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем⁸

- ☐ <http://www.european-athletics.org> - european-athletics.org
- ☐ <http://www.iaaf.org> - iaaf.org
- ☐ <http://www.mir-la.com> - mir-la.com
- ☐ <http://www.runners.ru> - runners.ru
- ☐ <http://www.rusathletics.com> - rusathletics.com
- ☐ www.All-athletics (статистика и новости)
- ☐ www.Eurosport: легкая атлетика
- ☐ www.ProSport: Легкая атлетика
- ☐ www.Rambler.ru. Легкая атлетика
- ☐ www.Sportbox.ru. Легкая атлетика

8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Количество лицензий	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows	1398	бессрочная

8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1	Спортивный зал У-125	Стойки волейбольные, ворота футбольные, баскетбольные щиты, скамейки, мячи волейбольные, футбольные, скакалки, обручи, фитболы, коврики гимнастические, сетка для большого тенниса
2	У-213 Помещение для самостоятельной работы студентов Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения лабораторных работ. Учебная аудитория для практических	Стол ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет

⁸ Базы данных и информационные справочные системы должны быть актуальны.

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
	<p>занятий.</p> <p>Учебная аудитория для выполнения учебных, курсовых и дипломных работ.</p> <p>Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ).</p> <p>Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций</p> <p>Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p>Помещение для самостоятельной работы.</p>	