

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)

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

направленность (профиль)/специализация

Физическая реабилитация

Форма обучения: очная

Год набора: 2023

Общая трудоемкость: 4 ЗЕТ

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр	2	Итого
Форма контроля	экзамен	
<b>Вид занятий</b>		
Лекции	8	8
Лабораторные		
Практические	32	32
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР		
Промежуточная аттестация	0,35	0,35
Контактная работа	40,35	40,35
Самостоятельная работа	68	68
Контроль	35,65	35,65
<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>144</b>

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

49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»

**Срок действия рабочей программы дисциплины до «30» декабря 2027 г.**

УТВЕРЖДЕНО

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

---

(протокол заседания № 2 от «23» сентября 2022г.).

## 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: «Физическая культура и спорт», «Теория и методика физической культуры», «Базовые виды двигательной деятельности. Гимнастика 1».

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» «Материально-техническое оснащение в адаптивной физической культуре», «Производственная практика (педагогическая практика)», «Производственная практика (профессионально-ориентированная практика)», «Производственная практика (преддипломная практика)».

## 3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
ПК-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-1.1. 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 и спорта; - элементарными навыками анализа и интерпретации проведения учебных занятий по базовым видам спорта с применением методологии теории и методики физвоспитания и ее

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (код и наименование)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (код и наименование)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
		конкретной профильной части.
	<b>ПК-1.2.</b> 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.
	<b>ПК-1.3.</b> 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; адекватно воспроизводить их с корректным использованием терминологии; работать с соответствующей научной литературой
		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)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1 Основы легкоатлетических видов	Лекции	История возникновения легкой атлетики.	2	2	4		Проверка реферата
	Лекции	Основы техники легкоатлетических видов.	2	2	4		Проверка реферата
	Лекции	Основы техники спортивной ходьбы и бега.	2	2	4		Устный ответ
	Лекции	Ходьба и бег как естественные способы передвижения человека.	2	2	4		Проверка реферата
Модуль 2 Особенности техники легкоатлетических видов	Практическое занятие	Зависимость скорости передвижения от длины и частоты	2	2	4		Проверка реферата
	Практическое занятие	Особенности техники спортивной ходьбы.	2	2	4		Опрос по теме
	Практическое занятие	Сходство и различие между ходьбой и бегом.	2	2	4		Проверка реферата
	Практическое занятие	Типичные ошибки, причины возникновения и исправление в	2	2	4		Опрос по теме
	Практическое занятие	Старт и стартовый разгон	2	2	4		Опрос по теме
	Практическое занятие	Бег по дистанции, финиширование (задачи, характеристики).	2	2	4		Опрос по теме
	Практическое занятие	Анализ техники и методика обучения прыжков в высоту и в длину с разбега.	2	2	4		Проверка практических
	Практическое занятие	Факторы, влияющие на результат прыжка.	2	2	4		Проверка практических
	Практическое занятие	Фазы прыжка: задачи, характеристика.	2	2	4		Проверка реферата

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	Практическое занятие	Особенности техники прыжков в длину, высоту с разбега.	2	2	4		Проверка практических
	Практическое занятие	Методика обучения эстафетному бегу.	2	2	4		Проверка реферата
	Практическое занятие	Методика обучения бегу на короткие дистанции.	2	2	4		Проверка реферата
	Практическое занятие	Анализ техники спортивной ходьбы.	2	2	4		Устный ответ
	Практическое занятие	Понятия «высокий старт, бег по дистанции, финишное ускорение».	2	2	2		Проверка реферата
	Практическое занятие	Понятия «низкий старт, бег по дистанции, финишное ускорение».	2	2	10		Проверка реферата
	Практическое занятие	Развития общей и специальной выносливости.	2	2	10		Опрос по теме
	Посещаемость				10		
	ПА	Промежуточная аттестация	2	0,35			
	СР	Самостоятельная работа	2	68			
	Контроль			35,65			
Итого:				144	100		

## 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
2	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)	Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

### 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.

<b>№ п/п</b>	<b>Вопросы по дисциплине Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование 1</b>
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.

### 7.3.2. Критерии и нормы оценки

<b>Семестр</b>	<b>Форма проведения промежуточной аттестации</b>	<b>Критерии и нормы оценки</b>	
2	Экзамен (по накопительному рейтингу)	«отлично»	85-100 баллов
		«хорошо»	70-84 баллов
		«удовлетворительно»	55-69 баллов
		«неудовлетворительно»	54 и менее баллов

## 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
1	Краснов, С. В	. Легкая атлетика : методические указания / С. В. Краснов, Д. А. Аксенов. – Самара : СамГАУ, 2022. – 36 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/244517">https://e.lanbook.com/book/244517</a> (дата обращения: 11.08.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.	Электронный ресурс	2022	ЭБС "Лань"
2	Батырь, И. Н.	Тренажеры в легкой атлетике : учебное пособие / И. Н. Батырь, А. С. Мартюшев. — Волгоград : ВГАФК, 2021. — 122 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/251567">https://e.lanbook.com/book/251567</a> (дата обращения: 11.08.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Электронный ресурс	2021	ЭБС "Лань"
3	С. Г. Ермакова	<b>Легкая атлетика</b> [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Амурский гуманитарно-педагогический государственный	Электронный ресурс	2019	ЭБС "IPRbooks"

<b>№ п/ п</b>	<b>Авторы, составители</b>	<b>Заглавие (заголовок)</b>	<b>Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, др.)</b>	<b>Год издания</b>	<b>Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС</b>
		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.			

## 8.2. Дополнительная литература

<b>№ п/ п</b>	<b>Авторы, составители</b>	<b>Заглавие (заголовок)</b>	<b>Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, др.)</b>	<b>Год издания</b>	<b>Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС</b>
1	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 спорта ; каф. "Физ. культура и спорт". - ТГУ. - Тольятти : ТГУ, 2016. - 155 с. - Библиогр.: с. 154-155. - ISBN 978-5-8259-0968-4.	Электронный ресурс]	2016	ЭБС "IPRbooks"
2	Тычинин Н. В.	Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный	Электронный ресурс	2017	ЭБС "IPRbooks"

<b>№ п/ п</b>	<b>Авторы, составители</b>	<b>Заглавие (заголовок)</b>	<b>Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, др.)</b>	<b>Год издания</b>	<b>Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС</b>
		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.			

### 8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- WebofScience[Электронный ресурс] : мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016– . – Режим доступа : apps.webofknowledge.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Scopus[Электронный ресурс] : реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004– . – Режим доступа : scopus.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Elibrary[Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Москва : НЭБ, 2000– . – Режим доступа : elibrary.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- SpringerLink[Электронный ресурс] : [база данных]. – Switzerland: SpringerNature, 1842– . – Режим доступа : link.springer.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- ScienceDirect[Электронный ресурс] : коллекция электронных книг издательства Elsevier. – Netherlands: Elsevier, 2018– . – Режим доступа : sciencedirect.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- Cambridgeuniversitypress[Электронный ресурс] : журналы издательства. – Cambridge: Cambridgeuniversitypress, 2018– . – Режим доступа : cambridge.org. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- NEICON[Электронный ресурс] : электронная информация : архив научных журналов. – Москва : НЭИКОH, 2002– . – Режим доступа : neicon.ru/resources/archive. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- – <https://e.lanbook.com/>
- – <https://dspace.tltsu.ru/>
- – <http://www.studentlibrary.ru/>
- – <https://new.znaniy.com/>
- – <http://www.iprbookshop.ru/>

### 8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows: WinPro 10 RUS Upgrd OLP NL Acadmс	договор № 757 от 04.07.2018, срок действия – бессрочно; контракт № 1653 от 14.12.2018, срок действия – бессрочно
2	Office Standard: Office Stdandard 2013 Russian OLP NL AcademicEdition	договор № 690 от 19.05.2015, срок действия – бессрочно
3	Mirapolis Human Capital Management	лицензионный договор № 614 от 20.06.2023, срок действия – до 31.12.2023 включительно

### 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-225)	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 (У-213)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть интернет