

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

Б1.В.11
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика легкой атлетики

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)
49.03.01 Физическая культура

направленность (профиль)
Тренерская деятельность и фитнес-технологии

Форма обучения: заочная
Год набора: 2026

Общая трудоемкость: 3 ЗЕ

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	3	Итого
Форма контроля	зачет	
Вид занятий		
Лекции	4	4
Лабораторные		
Практические		
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР		
Промежуточная аттестация	0,35	0,35
Контактная работа	4,35	4,35
Самостоятельная работа	100	100
Контроль	3,75	3,75
Итого	108	108

Рабочую программу составил(и):
Доцент кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм», канд. биол. наук доц.
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 31.12.2031

УТВЕРЖДЕНО

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

(протокол заседания №2 от «22» сентября 2025 г.).

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: «Анатомия и физиология человека. Общая, возрастная», «Теория и методика физической культуры».

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Анатомия и физиология человека. Общая, возрастная», «Теория и методика физической культуры».

3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	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 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.

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
	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)	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	Лек	История возникновения легкой атлетики.	1	2			Реферат по теме: «Методика обучения прыжкам в длину, способом «согнув ноги».
	Лек	Основы техники легкоатлетических видов.	1	2			Реферат по теме: «Методика обучения толканию ядра»
	СР	Самостоятельная работа	1	100			Проверка практических заданий
	ПА	Промежуточная аттестация	1	0,35			Проверка практических заданий
	Контроль		1	3,75			Проверка практических заданий
Итого:				108			

5. Образовательные технологии

Технология традиционного обучения.

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)	Написание рефератов, устный ответ по пройденному материалу, проверка практических заданий

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

Пример заданий для практической работы

Тема 1. Краткая история развития легкой атлетики

Задание: описать различные исторические периоды развития легкой атлетики в мире.

Рекомендации по выполнению задания

1. Ознакомиться с материалами учебника «Легкая атлетика», а также с учебным пособием по легкой атлетике для студентов, обучающихся по специальности «Физическая культура» автора-составителя В.Н. Давиденко.

2. Изучить по учебному пособию темы, касающиеся истории развития легкой атлетики.

3. Заполнить таблицу, в нескольких предложениях раскрыв темы, предложенные в строках таблицы.

1. Древняя Греция – родина легкой атлетики
2. Истоки развития современной легкой атлетики
3. Первые Олимпийские игры по легкой атлетике
4. Развитие легкой атлетики в России

Тема 2. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений

1. Задание: Заполнить таблицу «Виды легкой атлетики».

Рекомендации по выполнению задания

1. Ознакомиться с материалами учебника «Легкая атлетика», а также с учебным пособием по легкой атлетике для студентов, обучающихся по специальности «Физическая культура» автора-составителя В.Н. Давиденко.

2. Изучить по учебному пособию темы, касающиеся классификации и общей характеристики легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика объединяет более 120 видов легкоатлетических упражнений, которые в разных классификациях делятся по разным признакам на мужские и женские, по возрастным группам, по местам проведения соревнований, по преимуществу проявления определенных двигательных умений, навыков, целей. Выделяют следующие виды легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания, многоборье.

3. Заполнить таблицу «Виды легкой атлетики».

Виды легкой атлетики

1. Спортивная ходьба
2. Легкоатлетический бег
3. Легкоатлетические прыжки
4. Легкоатлетические метания
5. Многоборье

Темы рефератов:

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.

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

7.3.2. Критерии и нормы оценки

Форма проведения промежуточной аттестации	Условия допуска	Критерии и нормы оценки	
Зачёт (семестр) устный и практический	1. Наличие реферата. 2. Наличие конспектов. 3. Тестирование не ниже 70%. 4. Наличие плана учебно-тренировочных занятий по туризму. 5. Наличие положения о проведении соревнования по туризму. 6. Выполнены все практические задания	«зачтено»	Посещение лекционных и практических занятий не менее 80%. В случае большего % отсутствия необходимо предоставление соответствующего документа (медицинская справка о болезни, справка-вызов на спортивные сборы или соревнования, и т.п.). Выполнение всех условий допуска. Оценка за практическое выполнение заданий не должна быть ниже оценки «удовлетворительно».

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.	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: https://e.lanbook.com/book/244517 (дата обращения: 27.08.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Методические указания	2024	ЭБС "Лань"
2	Синельник, Е. В	Синельник, Е. В. Спортивные сооружения в легкой атлетике : учебное пособие / Е. В. Синельник, И. В. Руденко. — Омск : СибГУФК, 2022. — 60 с. — ISBN 978-5-91930-209-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/317768 (дата обращения: 27.08.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Учебное пособие	2024	ЭБС "Лань"
3	С. Г. Ермакова	Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Амурский гуманитарно-педагогический государственный	Электронный ресурс	2019	ЭБС "IPRbooks"

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

№ 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 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"
	Тычинин Н. В.	Элективные курсы по физической	Электронный ресурс	2017	ЭБС

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

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: НЭИКОН, 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.znaniium.com/>

- <http://www.iprbookshop.ru/>

8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
	Windows:WinPro 10 RUS Upgrd OLP NL Acdmc	договор № 757 от 04.07.2018, срок действия – бессрочно; контракт № 1653 от 14.12.2018, срок действия – бессрочно
	Office Standard: Office Stdandard 2013 Russian OLP NL AcademicEdition	договор № 690 от 19.05.2015, срок действия – бессрочно
	Mirapolis Human Capital Management	лицензионный договор № 1256 от 15.12.2023, срок действия – до 31.12.2024 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	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации (У-125)	Парты (моноблок) двухместные; стол преподавательский; стул, доска аудиторная; проектор.
2	Спортивный зал. (У-225)	Стойки волейбольные, ворота футбольные, баскетбольные щиты, скамейки, мячи волейбольные, футбольные, скакалки, обручи, фитболы, коврики гимнастические, сетка для большого тенниса
3	Помещение для самостоятельной работы (У-221)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет
4	Помещение для самостоятельной работы (У-213)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть интернет