

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет физической культуры

УТВЕРЖДЕНО:
Декан ФФК
В.Г. Шилько

Рабочая программа дисциплины

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

по направлению подготовки

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) подготовки:
«Технологии спортивной подготовки»

Форма обучения
Очная

Квалификация
Бакалавр

Год приема
2024

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель ОПОП
Т.А. Шилько

Председатель УМК
Ю.А. Карвунис

Томск-2024

1.Цель и планируемые результаты освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций ;

ОПК -3 – способен проводить занятия и физкультурно – спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно – спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

ОПК-4 – способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.

ПК-2 – способен преподавать по дополнительным общеобразовательным программам в сфере физической культуры и спорта.

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИОПК 3.1 – осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.

ИОПК 3.2 – планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.

ИОПК 3.3 – анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.

ИОПК 4.2 – разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок. Проверяет наличие и достаточность материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.

ИПК 2.1 – осуществляет педагогическую деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта

ИПК 2.2 – обеспечивает учебно-методическое сопровождение реализации дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры и спорта

2.Задачи освоения дисциплины

- формирование базовых знаний в области физической культуры и спорта
- обучение основам техники легкоатлетических видов
- повышение уровня физической подготовки
- уметь планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам легкой атлетики
- грамотно использовать терминологию

- изучить методику обучения легкоатлетическим видам
- изучить правила и судейство соревнований

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

4. Семестр(ы) освоения и форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине.

Семестр 5, зачет. Семестр 6, экзамен.

5. Входные требования для освоения дисциплины.

Для успешного освоения дисциплины требуются компетенции, сформированные в ходе освоения образовательных программ предшествующего уровня образования.

6. Язык реализации.

Русский

7. Объем дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 63.е., 216 часов, из которых:

- лекции: 14 ч.;
- семинарские занятия: 0 ч.
- практические занятия: 72 ч.;
- лабораторные работы: 0 ч.

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

8. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
Тема 1. История развития легкой атлетики	Легкая атлетика в Древней Греции. Современная легкая атлетика. Легкая атлетика в дореволюционной России. Легкая атлетика в СССР. Достижения отечественных спортсменов- легкоатлетов. Современный уровень спортивных результатов. Проблемы развития легкой атлетики.
Тема 2. Классификация и терминология в легкой атлетике	Классификация беговых видов. Основные термины в легкой атлетике. Классификация прыжковых видов и метаний. Программа легкой атлетики на Олимпийских играх.
Тема 3. Основы техники легкоатлетических упражнений	Цикл в беге. Структура бегового шага. Силы, действующие на человека во время ходьбы и бега. Основы техники беговых видов. Основы техники прыжковых видов. Основы техники метаний. Основы техники спортивной ходьбы.
Тема 4. Анализ техники бега на короткие дистанции	Фазы в беге на короткие дистанции. Задачи каждой фазы. Высокий старт. Низкий старт. Техника бега в каждой фазе. Анализ техники бега по прямой. Анализ техники бега по повороту. Возможные ошибки и способы их устранения.

Тема 5.. Анализ техники бега на средние дистанции.	Фазы в беге на средние дистанции. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Техника бега по дистанции. Кроссовый бег. Возможные ошибки и способы их устранения.
Тема 6. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги»	Фазы прыжка в длину. Разбег, отталкивание, полет, приземление .Задачи каждой фазы . Специальные, имитационные упражнения . Технические характеристики в каждой фазе. Способы выполнения прыжка в длину с разбега. Возможные ошибки и способы их устранения.
Тема 7. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	Структура движений. . Фазы прыжка в высоту. Задачи каждой фазы. Специальные, имитационные упражнения. Технические характеристики в каждой фазе. Способы выполнения прыжка в высоту. .Возможные ошибки и способы их устранения.
Тема 8. Анализ техники метания малого мяча	Структура. Фазы и порядок их выполнения. Основные способы отведения снаряда. Основная задача скрестного шага и техника его выполнения. «Обгон « снаряда. Возможные ошибки и способы их устранения.
Тема 9. Организация и проведение занятий по легкой атлетике в общеобразовательных учреждениях, в рекреационной деятельности.	Легкоатлетические упражнения в программе физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий. Структура и содержание урока по легкой атлетике. Возрастные особенности детей при планировании урока.
Тема 10. Методика обучения технике бега на короткие дистанции	Основные закономерности формирования двигательного навыка. Традиционная методика обучения бегу на короткие дистанции. Средства и методы , используемые при обучении технике бега на короткие дистанции..
Тема 11. Методика обучения технике бега на средние дистанции.	Средства и методы, используемые при обучении технике бега по дистанции. Традиционная методика обучения технике бега на средние дистанции. Особенность обучения умению варьировать длину и частоту шага
Тема 12.. Методика обучения технике прыжка в длину способом « согнув ноги».	Методы и средства при обучении технике прыжка. Особенности комплексной методики. Этапы обучения. Этап разучивания. Обучить технике отталкивания. Обучить технике приземления. Обучить технике движений в полете. Обучить технике прыжка в длину в целом. Техника безопасности.
Тема 13. Методика обучения технике прыжка в высоту способом « перешагивание».	Методы и средства при обучении технике прыжка в высоту. Этапы обучения. Этап разучивания. Обучить технике отталкивания. Обучить технике приземления. Обучить технике перехода через планку. Обучить технике прыжка в высоту в целом. Техника безопасности.
Тема 14. Методика обучения технике метания малого мяча.	Методы и средства при метании малого мяча. Специально-подготовительные упражнения. Создать представление о технике метания малого мяча. Обучить держанию снаряда и технике броскового движения в финальной фазе. Обучить технике отведения малого мяча «прямо- назад» при выполнении разбега. Обучить сочетанию элементов предварительной и финальной фаз движений. Совершенствовать технику метаний. Техника безопасности.
Тема 15.. Развитие двигательных способностей, средствами легкой атлетики	Методика развития скоростных способностей. Формы проявления быстроты. Средства и методы. Развитие скоростно – силовых способностей. Взрывная сила. Средства и методы развития. Режим работы мышц. Ударный метод. Развитие выносливости. Общая и специальная выносливость. Средства и методы развития выносливости.

Тема 16. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.	Организация соревнований . Судейская бригада. Особенности проведения и судейство соревнований в легкой атлетике..Ручной и автоматический хронометраж.
---	---

9. Текущий контроль по дисциплине.

Текущий контроль по дисциплине проводится путем контроля посещаемости, выполнения домашних заданий и фиксируется в форме контрольной точки не менее одного раза в семестр.

Типовые задания для текущей аттестации

Задание № 1

- Основные термины в легкой атлетике. Классификация легкоатлетических видов.
- Краткая характеристика легкоатлетических видов.
- Составить комплекс специально – беговых упражнений для обучения технике бега по прямой.

Задание № 2

- Анализ техники бега на короткие дистанции.(техника бега по прямой, по повороту, расстановка стартовых колодок)
- Составить комплекс специально – подготовительных упражнений для обучения технике бега на короткие дистанции.
- Разобрать возможные ошибки и способы их исправления.

Задание №3

- Анализ техники бега на средние дистанции
- Методы и средства развития общей выносливости.
- Составить комплекс специально- беговых упражнений для обучения техники бега на средние дистанции.

Задание №4

- Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги»
- Имитационные и специально-подводящие упражнения для овладения техникой прыжка в длину. (развернутый план-конспект)
- Правильный подбор разбега, варианты набора скорости.

Задание № 5

- Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание»
- Имитационные, подводящие упражнения для овладения техникой отталкивания (составить план - конспект)
- Возможные ошибки в прыжках в высоту и способы их устранения.

Задание №6

- Анализ техники метания малого мяча.
- Раскройте технику отведения малого мяча в разбеге способом «прямо - назад»
- Описать содержание и структуру урока по легкой атлетике в начальной школе.

Задание №7

- Какие возрастные особенности детей младшего школьного возраста следует учитывать при планировании и проведении урока.
- Раскрыть содержание материала по легкой атлетике в средних классах.
- Традиционная методика обучения двигательному действию. Традиционная методика обучения технике бега на короткие дистанции.

Задание №8

- Провести подготовительную часть урока (основная часть: обучить технике прыжка в длину)
- Средства обучения технике отталкивания в прыжках в длину(план- конспект с методическими указаниями , возможными ошибками и пути их устранения)
- Особенности комплексной методики обучения технике прыжка в длину.

Задание № 9

- Провести подготовительную часть занятия (основная часть: обучить технике прыжка в высоту способом «перешагивание»)
- Составить план-конспект, указав средства обучения технике отталкивания в прыжках в высоту.
- Расчлененный метод обучения прыжков в высоту (его суть, фазы техники, последовательность применения средств)

Задание № 10

- Средства и методы обучения технике метания малого мяча.
- Раскройте методику обучения технике метания малого мяча в цель
- Расскажите о возможных ошибках, возникающих при выполнении бросковых шагов, раскройте их причины и способы исправления.

Задание № 11

- Формы проявления быстроты. Основные методы и средства для развития быстроты. (Составить комплекс упражнений)
- Методы развития скоростно-силовых способностей.
- Составить комплекс средств развития общей выносливости.

Задание № 12

- Составить положение о проведении соревнований по легкой атлетике.

- Судейская бригада на финише, обязанности и права судей на финише.
- Судейство соревнований.

10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации.

Примеры тестовых заданий.

Тестовое задание № 1

Официальная дата рождения современной легкой атлетики

А)1864

Б)1896

В)1837

Тестовое задание №2

К легкоатлетическим дисциплинам не относятся:

А) спринтерский бег

Б) семиборье

В) прыжки с шестом

Г) поднятие тяжестей

Тестовое задание № 3

Технические дисциплины в легкой атлетике:

А) метания

Б) бег

В) ходьба

Тестовое задание № 4

Какие виды имеют циклически - ациклическую структуру:

А) ходьба

Б) бег

В) барьерный бег

Тестовое задание № 5

Из каких фаз состоит прыжок в длину с разбега:

А) разбег, отталкивание, приземление

Б) разбег, шаг, скачок, приземление

В) разбег, отталкивание, полет, приземление

Тестовое задание № 6

Прыжок в длину каким способом является базовым

А) ножницы

Б) согнув ног

В) прогнувшись

Г) подогнув ноги

Тестовое задание № 7

Прыжок в высоту каким способом является базовым:

А) ножницы

Б) фосбери флоп

В) перекидной

Тестовое задание № 8

Какая фаза разучивается первой при обучении технике прыжка в высоту:

А) отталкивание

Б) разбег

В) полет

Г) приземление

Тестовое задание № 9

Специально-подготовительные упражнения подразделяются на следующие
(назвать лишний)

А) специально - подводящие

Б) специально- развивающие

В) базовые

Г) сопряженные

Тестовое задание № 10

Кросс, это:

А) бег по искусственной дорожке

Б) бег с изменением скорости

В) бег по пересеченной местности

Тестовое задание № 11

Какая дистанция в легкой атлетике является классической:

А) 200метров

Б) 500метров

В) 1000метров

Тестовое задание № 12

Снаряд, выпуск которого в легкой атлетике выполняется после « скачка»

А) молот

Б) копьё

В) ядро

Г) диск

Тестовое задание № 13

Какие упражнения необходимы для воспитания быстроты:

- А) длительный бег
- Б) упражнения на гибкость
- В) бег с различных исходных положений

Тестовое задание № 14

При какой скорости попутного ветра не фиксируется рекорд в прыжках

- А) более 1 м/с
- Б) более 2 м /с
- В) более 1.5 м/с

Тестовое задание № 15

Кто должен поднять эстафетную палочку, упавшую во время передачи

- А) тот спортсмен, к которому она ближе
- Б) передающий спортсмен
- В) принимающий спортсмен

Тестовое задание № 16

Протяженность марафонской дистанции

- А) 50 км
- Б) 40км 250 м
- В) 42 км 195 м

Критерии оценивания знаний:

«ОТЛИЧНО»- студент владеет знаниями предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину; самостоятельно, в логической последовательности и исчерпывающе отвечает на все вопросы.

«ХОРОШО»- студент владеет знаниями дисциплины почти в полном объеме программы (имеются пробелы знаний только в некоторых, особенно сложных разделах); самостоятельно и отчасти при наводящих вопросах дает полноценные ответы на вопросы, не всегда выделяет наиболее существенное, не допускает вместе с тем серьезных ошибок в ответах.

«УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» - студент владеет основным объемом знаний по дисциплине; проявляет затруднения в самостоятельных ответах, оперирует неточными формулировками; в процессе ответов допускаются ошибки по существу вопросов.

«НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» - студент не освоил обязательного минимума знаний предмета, не способен ответить на вопросы даже при дополнительных

наводящих вопросах.

Контрольные вопросы для подготовки к зачету по итогам 5 семестра

1. История развития легкой атлетики.
2. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
3. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
4. Достижения российских легкоатлетов на Олимпийских играх.
5. Характеристика основных принципов, применяемых в процессе обучения.
6. Характеристика основных методов обучения двигательным действиям.
7. Характеристика специально-подводящих и специально-развивающих упражнений.
8. Основы техники ходьбы.
9. Основы техники бега.
10. Основы техники легкоатлетических прыжков.
11. Основы техники метаний.
12. Анализ техники бега на средние дистанции.
13. Анализ техники бега на короткие дистанции.
14. Особенности техники бега на 200 метров.
15. Анализ техники прыжка в длину способом "согнув ноги".
16. Анализ техники прыжка в высоту способом "перешагивание".
17. Анализ техники метания малого мяча.
18. Сравнительный анализ техники спортивной ходьбы и бега.
19. Анализ техники низкого старта.
20. Сравнительный анализ техники прыжка в длину и в высоту.
21. Эволюция техники прыжка в высоту.
22. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
23. Методика обучения технике прыжка в длину способом "согнув ноги".
24. Методика обучения технике бега на средние дистанции.
25. Методика обучения технике прыжка в высоту способом "перешагивание".
26. Методика обучения технике метания малого мяча.
27. Что из себя представляет стадион для проведения соревнований по легкой атлетике.
28. Последовательность решения задач при обучении технике прыжка в высоту.
29. Особенности техники разбега в прыжках в длину.
30. Расчлененный метод обучения технике прыжка в длину.
31. Методика обучения технике низкого старта.
32. Легкоатлетические упражнения в среднем школьном возрасте.
33. Как в практике спорта используется эффект взаимодействия двигательных навыков.
34. Скоростно-силовая подготовка. Способы ее развития.
35. Последовательность решения задач при обучении технике бега на короткие дистанции.
36. Основные факторы, от которых зависит дальность полета в прыжках.
37. Техническая, тактическая, психологическая подготовка.
38. Специальная физическая подготовка.
39. Структура типовой схемы обучения.

40. Общефизическая подготовка.
41. Основная задача скрестного шага и техника его выполнения.
42. Легкоатлетические упражнения в старших классах.
43. Выносливость. Формы проявления.
44. Легкая атлетика в младших классах. Структура и содержание материала по легкой атлетике.
45. Организация внеклассной работы по легкой атлетике в школах.
46. Особенности комплексной методики обучения техники прыжка в длину.
47. Правила проведения соревнований по прыжкам.
48. Обгон снаряда, его цель и место расположения в общей структуре движения.
49. Судейская бригада на старте. Обязанности судей на старте.
50. Ручной и автоматический хронометраж. Особенности работы судей-хронометристов.
51. Организация соревнований по бегу. Формирование забегов, финалов.
52. Основные факторы, влияющие на дальность полета снаряда.
53. Кодекс этики судей. Правила соревнований.
54. Правила измерения результатов в метаниях.
55. Структура типовой схемы обучения в легкой атлетике.
56. Оздоровительное значение занятий бегом.
57. Определение победителя в секторе для прыжка в высоту.
58. Основные факторы, от которых зависит дальность полета в прыжках.
59. Состав и обязанности судейской бригады по метаниям.
60. Состав судейской бригады по прыжкам.
61. Обеспечение безопасности в прыжковом секторе.
62. Особенности проведения соревнований в кроссовом беге.
63. Правила проведения соревнований по метаниям.
64. Судейская бригада на финише.
65. Судьи на дистанции. Их права и обязанности.
66. Меры безопасности при организации занятий по метаниям.
67. Общие условия проведения горизонтальных и вертикальных прыжков.
68. Правила проведения соревнований по бегу.
69. Обязанности старшего судьи на виде.

11. Учебно-методическое обеспечение:

- а) Электронный учебный курс по дисциплине в электронном университете «Moodle» – <https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=16681>
- б) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.
- в) План практических занятий по дисциплине.
- г) Методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

12. Перечень учебной литературы и ресурсов сети интернет

Основная литература:

1. Физическая культура: Методики практического обучения: [учебник по дисциплине "Физическая культура"] / И.С. Барчуков // Москва: Кнорус, 2014 – 297с.
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика: учебник: [для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению подготовки "Физическая культура"/ Г.В. Грецов, С.Е. Вонова, А.А. Германова и др.]; под ред. Г.В. Грецова, А.Б. Янковского // Москва: Академия, 2014 – 287с.
3. Введение в теорию тренировки.: официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике: [методическое пособие] / Питер Дж.Л. Томпсон; Международная ассоциация легкоатлетических федераций; [Всеросс. федер. легкой атлетики, Моск. регион, центр развития ИААФ] " Москва: Человек. 2014 – 191с.
4. Германов Г.Н. Легкая атлетика в основной и средней(полной) школе: учебное пособие для вузов. — Москва; Издательство Юрайт, 2022.-258с.-(Высшее образование)
5. Правила вида спорта «Легкая атлетика»(утв. приказом Минспорта России от 16.10.2019 № 839)

Дополнительная литература:

1. Учебник тренера по легкой атлетике/ [Н.Г. Озолин Л.С. Хоменков, В.В. Петровский и др.]: Под ред. Л.С Хоменкова // М.: Физкультура и спорт, 1982 – 479с.
2. Подготовка легкоатлета: Современный взгляд/ Игорь Тер - Ованесян; Московский регион. центр развития легкой атлетики ИААФ/ М.: Терра – Спорт, 2000 – 127с.
3. Легкая атлетика: учебное пособие: [по специальности 033100 "Физическая культура"/ А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук //М.: Академия, 2007 – 463с

Периодические издания, журналы:

1. Журнал «Теория и практика физической культуры» (TEORIYA.RU).
2. Журнал «Физическая культура в школе» (fizkulturavshkole.ru).

Электронные ресурсы:

1. www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации
2. www.depms.ru/ - Департамент по молодежной политике, физической культуре и спорту Томской области
3. Lib.sportedu.ru
4. Журнал "Теория и практика физической культуры"
5. Журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"
6. Журнал "Спортивный психолог"

7. Журнал "Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта"

13. Перечень информационных технологий

а) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– Microsoft Office Standart 2013 Russian: пакет программ. Включает приложения: MS Office Word, MS Office Excel, MS Office PowerPoint, MS Office On-eNote, MS Office Publisher, MS Outlook, MS Office Web Apps (Word Excel MS PowerPoint Outlook);

– публично доступные облачные технологии (Google Docs, Яндекс диск и т.п.).

б) информационные справочные системы:

– Электронный каталог Научной библиотеки ТГУ –

<http://chamo.lib.tsu.ru/search/query?locale=ru&theme=system>

– Электронная библиотека (репозиторий) ТГУ –

<http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index>

– ЭБС Консультант студента – <http://www.studentlibrary.ru/>

– Образовательная платформа Юрайт – <https://urait.ru/>

14. Материально-техническое обеспечение

Описание материально-технической базы:

Аудиторный фонд, оснащенный мультимедийным оборудованием, фонды и ресурсы научной библиотеки ТГУ.

Для проведения теоретических занятий кафедра располагает аудиториями, оснащенными современным оборудованием для показа видеоматериалов.

Факультет имеет современную информационную базу, обеспечивающую возможность оперативного получения и обмена информацией с отечественными и зарубежными вузами, предприятиями и организациями.

Материально-техническое оснащение практических занятий:

Для проведения учебно-тренировочного процесса факультет располагает оборудованным спортивным залом, стадионом.

№	Наименование	Кол-во
1.	Сектор для толкания ядра (30 м x 20 м)	1 шт.
2.	Сектор для прыжка в длину (дорожка для разбега 1.20 м x 30м; прыжковая яма 5м x 2м),	1 шт.
3.	Беговые дорожки 400 м от внутренней части 1 дорожки	8 шт.
4.	Легкоатлетические барьеры	15 шт.
5.	Стартовые колодки	4 пары
6.	Мячи для метаний	10 шт.
7.	Эстафетная палочка	10 шт.
8.	Ядро для толкания (5 кг.)	1 шт.
9.	Ядро для толкания (4 кг.)	1 шт.

10.	Ядро для толкания (6 кг.)	1 шт.
11.	Ядро для толкания (4,5 кг.)	1 шт.
12.	Ядро для толкания (3,5 кг.)	2 шт.

15. Информация о разработчиках

Тренер-преподаватель кафедры физической культуры и спорта ТГУ Анкалева
Надежда Валентиновна