

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Томский государственный педагогический университет»
(ТГПУ)**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИФКС

А.Н. Вакурин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Легкая атлетика

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профили): Физическая культура и Дополнительное образование

Форма обучения: очная

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) утверждена на заседании кафедры физкультурно-спортивных дисциплин «01» сентября 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) одобрена учебно-методической комиссией института «01» сентября 2025 г.

1. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (ОП)

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.08
1.1	Дисциплины (модули) и практики, содержательно связанные с данной дисциплиной (модулем):
1.1.1	Волейбол

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОП

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	ИПК-1.1 Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) ИПК-1.2 Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО ИПК-1.3 Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные	Знать: специализированную терминологию легкой атлетики, основы техники физических упражнений с целью использования теоретических знаний при решении профессиональных задач Уметь: выполнять упражнения легкой атлетики с целью реализации способности использования их для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса Владеть: методическими навыками и приемами организации и проведения занятий по легкой атлетике для успешного решения профессиональных задач

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ И ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ)

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Всего часов	ПП
Раздел 1. Возникновение, развитие и современное состояние легкой атлетики. Классификация и терминология в легкой атлетике. Основы техники бега и метаний. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, метания мяча. Методика обучения технике метания мяча и бегу на короткие дистанции. Правила соревнований по бегу и метанию мяча.				
1.1	Техника бега. Освоение техники и спортивная тренировка в беге на короткие, средние и длинные дистанции. Бег как естественный способ передвижения человека. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции. Финиширование. Преодоление дистанции на скорость и на выносливость. Дыхание при беге. Практика судейства соревнований по бегу. Техника метания мяча. Освоение техники и спортивная тренировка в метании малого мяча. Практика судейства соревнований по метанию мяча (пр. зан.). Методика обучения технике бега на короткие дистанции и метания мяча (пр. зан.). /Пр/	2	42	—
1.2	Определение понятия «спортивная техника». Показатели качества техники спортивных упражнений; эффективность, экономичность и простота движений атлета. Значение техники для повышения спортивных результатов. Основы техники бега. Основы техники метаний (мяч). Правила соревнований в беге и метании мяча. Подготовка конспектов подготовительной части занятия по легкой атлетике. Подготовка конспектов основной части занятия по освоению техники бега на короткие дистанции и метанию мяча. /Ср/	2	30	—
Раздел 2. Основы техники спортивной ходьбы и прыжков. Техника спортивной ходьбы, эстафетного бега, прыжка в высоту способом «перешагивание», толкания ядра. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание», эстафетному бегу, толканию ядра. Правила соревнований по изученным видам легкоатлетических упражнений.				

2.1	Техника спортивной ходьбы. Освоение техники и спортивная тренировка в прыжках в высоту способом «перешагивание». Практика судейства соревнований по прыжкам в высоту. Техника эстафетного бега (на примере эстафеты 4x100). Освоение техники и спортивная тренировка в эстафетном беге. Практика судейства соревнований по эстафетному бегу. Техника толкания ядра. Освоение техники и спортивная тренировка в толкании ядра. Практика судейства соревнований по толканию ядра (пр. зан.). /Пр/	3	68	—
2.2	Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание», эстафетному бегу, толканию ядра (пр. зан.). /Ср/	3	13	—
Раздел 3. Техника бега с препятствиями, прыжков в высоту способом «Фосбери-флоп», метания гранаты. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп», метания гранаты. Правила соревнований по изученным видам легкоатлетических упражнений.				
3.1	Освоение техники и спортивная тренировка в барьерном беге (на примере бега на 100/110 м СБ). Освоение техники и спортивная тренировка в прыжках в высоту способом «Фосбери-флоп». Практика судейства соревнований по прыжкам в высоту способом «Фосбери-флоп». Освоение техники и спортивная тренировка в метании гранаты. Практика построения сектора и судейства соревнований по метанию гранаты (пр. зан.). Методика обучения технике прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп», метания гранаты и барьерного бега (пр. зан.). /Пр/	4	56	—
3.2	Самостоятельная работа по разделу Особенности техники спортивного бега при преодолении препятствий, преодоление дистанции на скорость и на выносливость. Особенности техники прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп». Подготовка конспектов подготовительной части занятия по легкой атлетике. Подготовка конспектов основной части занятия по освоению техники прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп», метания гранаты и барьерного бега. Технология построения сектора для метания мяча, гранаты. Правила соревнований по изученным видам легкой атлетики. /Ср/	4	16	—
Раздел 4. Техника прыжков в длину и тройного прыжка, метания диска, кроссового бега. Методика обучения технике прыжков в длину. Методика подготовки занимающихся к участию в соревнованиях / тестированию в рамках ВФСГ ГТО по бегу на выносливость. Правила соревнований по изученным видам легкоатлетических упражнений.				
4.1	Освоение техники и спортивная тренировка в прыжках в длину. Практика судейства соревнований по прыжкам в длину. Ознакомление с техникой тройного прыжка. Обзорно-методические занятия по метанию диска. Освоение техники кроссового бега. Практика участия и судейства соревнований по кроссу (пр. зан.). Методика обучения технике прыжков в длину. Методика подготовки занимающихся к участию в соревнованиях / тестированию в рамках ВФСГ ГТО по бегу на выносливость (пр. зан.). /Пр/	5	26	—
4.2	Самостоятельная работа по разделу Особенности техники и методика обучения и тренировки в прыжках в длину. Подготовка конспектов подготовительной части занятия по легкой атлетике. Подготовка конспектов основной части занятия по освоению техники прыжка в длину. Подготовка конспектов основной части занятия по тренировке в беге на выносливость. Правила соревнований по изученным видам легкой атлетики. /Ср/	5	29	—
4.3	Основы техники бега, прыжков, метаний. Анализ техники бега на короткие, средние, длинные дистанции. Особенности техники кроссового бега. Анализ техники прыжков в высоту, в длину. особенности тренировки в прыжках. Анализ техники метаний (мяч, граната, диск, толкание ядра). Особенности тренировки в метаниях. Методика обучения бегу, прыжкам, метаниям. Правила соревнований по легкой атлетике. /Пр/	5	26	—

Примечание: ПП – практическая подготовка.

4. ТРУДОЁМКОСТЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ, САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ФОРМАМ КОНТРОЛЯ

Объем в зачетных единицах: **10** з.е., в академических часах: **360** акад. час.

Формы контроля в семестрах:

экзамены 5, 3

зачеты 4, 2

Вид занятий	Распределение по семестрам (в академических часах)											
	Итого				2				3			
	РУП		РПД		РУП		РПД		РУП		РПД	
	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП
Практические занятия	218	–	218	–	42	–	42	–	68	–	68	–
Самостоятельная работа	88	–	88	–	30	–	30	–	13	–	13	–
Промежуточная аттестация	54	–	54	–	–	–	–	–	27	–	27	–
Итого часов	360	–	360	–	72	–	72	–	108	–	108	–

Вид занятий	Продолжение таблицы							
	4				5			
	РУП		РПД		РУП		РПД	
	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП
Практические занятия	56	–	56	–	52	–	52	–
Самостоятельная работа	16	–	16	–	29	–	29	–
Промежуточная аттестация	–	–	–	–	27	–	27	–
Итого часов	72	–	72	–	108	–	108	–

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Учебная литература *

№ п/п	Автор(ы), составитель(и)	Заглавие	Издательство, год, количество страниц
1	Жилкин А. И., Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В.	Легкая атлетика: учебное пособие для вузов	Москва: Академия, 2008. – 463, [1] с.
2	Лахов В. И., Коваль В. И., Сечкин В. Л., ред. Лахов В. И.	Организация и судейство соревнований по легкой атлетике: учебно-методическое пособие	Москва: Советский спорт, 2004. – 512 с.
3	Красников А. А.	Основы теории спортивных соревнований: учебное пособие для вузов	Москва: Физическая культура, 2005. – 168 с.

5.2. Перечень электронных образовательных ресурсов, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения учебной дисциплины (модуля) *

1	Архив журнала Science, The American Association for the Advancement of Science (AAAS) - Американская ассоциация по развитию науки - некоммерческая организация, сообщество ученых, созданное в целях поддержки науки, НП «НЭИКОН». Лицензионной договор № 316-РН-2011 от 01.09.2011 г. на период с 01.01.2012 – бессрочно. Сумма договора: бесплатно. Количество ключей (пользователей): со всех компьютеров вуза (http://www.sciencemag.org/content/by/year#classic)
2	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. При поддержке РФФИ. Лицензионное соглашение №916 от 12.01.2004. Период доступа: бессрочно (https://elibrary.ru/)
3	Архив научных журналов 2011 Cambridge Journals Digital. Издательство Cambridge University Press, НП «НЭИКОН». Лицензионной договор № 316-РН-2011 от 01.09.2011 г. на период с 30.03.12 – бессрочно. Сумма договора: бесплатно. Количество ключей (пользователей): со всех компьютеров вуза (http://journals.cambridge.org/action/stream?pageId=3216&level=2)

5.3. Перечень программного обеспечения (лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в т.ч. отечественного производства), используемого при осуществлении образовательного процесса по учебной дисциплине (модулю)

1	Стандартный офисный пакет Свободно распространяемое и/или проприетарное (коммерческое) программное обеспечение, включающее текстовый процессор, табличный процессор, программу подготовки презентаций.
---	---

* Примечание к разделу.

Дата обращения к электронным учебным изданиям (включая электронные издания из электронных библиотечных систем), электронным образовательным ресурсам, современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам совпадает с датой утверждения рабочей программы учебной дисциплины (модуля).

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

6.1. Учебная аудитория для проведения:

- занятий семинарского (практического) типа,
- групповых и индивидуальных консультаций,
- текущего контроля и промежуточной аттестации.

ОСНАЩЕНИЕ:

Спортивное сооружение, имеющее несколько залов: универсальный игровой зал, гимнастический зал, зал аэробики, тренажерный зал - со спортивным инвентарем и с необходимой инфраструктурой, включающей в себя в т.ч. раздевалки, душевые, помещения для хранения спортивного инвентаря.

6.2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся.

ОСНАЩЕНИЕ:

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные учебной мебелью. Рабочие места обучающихся оборудованы компьютерной техникой и подключены в локальную вычислительную сеть, в т.ч. с использованием беспроводного Wi-Fi подключения, с возможностью выхода в глобальную сеть Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду.

ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Комплект свободно распространяемого программного обеспечения или проприетарного (коммерческого) программного обеспечения, включая

- браузер,
- просмотрщики pdf- и djvu-файлов,
- офисный пакет (в т.ч. текстовый процессор, табличный процессор, программа подготовки презентаций).

6.3. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Методические рекомендации для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля)

При изучении дисциплины "Легкая атлетика" студентам необходимо обращать внимание на предлагаемые методические рекомендации:

- постоянно и систематически повышать уровень физической подготовленности;
- в условиях учебного процесса развивать уровень координационных способностей;
- овладевать методикой проведения строевых и общеразвивающих упражнений;
- развивать и формировать культуру движений;
- систематически проводить дополнительные занятия в целях совершенствования изученных элементов техники легкоатлетических упражнений;
- качественно выполнять домашние задания в рамках самостоятельной работы.

Весь материал, рекомендуемый для изучения, разбит на две части. В первой части рассматриваются основные положения дисциплины, основные структурные характеристики ее разделов. Данная часть осваивается большей частью в ходе практических занятий, а также самостоятельной работы студентов. Вторая часть учебного материала – теоретические аспекты дисциплины «Легкая атлетика», – учебным планом отводится на самостоятельное изучение. Вопросы, рекомендованные к самостоятельному изучению, обычно не рассматриваются во время практических занятий или рассматриваются кратко. Однако знание их необходимо для формирования соответствующих компетенций. Кроме того, материал, выносимый на самостоятельное рассмотрение, расширяет кругозор обучающихся, повышает их эрудированность. После освоения техники каждого вида легкой атлетики проводится текущий контроль знаний студентов в виде тестирования и устного или письменного опроса.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Представлены в Приложении.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) составлена в соответствии с учебным планом, федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Разработчик(и) рабочей программы учебной дисциплины (модуля):
Бобина Ольга Николаевна, к.п.н., Доцент

**ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО
КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Легкая атлетика

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профили): Физическая культура и Дополнительное образование

Форма обучения: очная