

# МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Горно-Алтайский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)

## Легкая атлетика

### рабочая программа дисциплины (модуля)

|                         |   |                            |  |
|-------------------------|---|----------------------------|--|
| Закреплена за кафедрой  | <b>кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности</b>   |                            |  |
| Учебный план            | 44.03.05_2022_512.plx<br>44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)<br>Родной язык и Восточные языки (корейский язык) |                            |  |
| Квалификация            | <b>бакалавр</b>   |                            |  |
| Форма обучения          | <b>очная</b>  |                            |  |
| Общая трудоемкость      | <b>0 ЗЕТ</b>  |                            |  |
| Часов по учебному плану | 328   | Виды контроля в семестрах: |  |
| в том числе:            |   | зачеты 2, 3, 4, 5, 6       |  |
| аудиторные занятия      | 304   |                            |  |
| самостоятельная работа  | 24  |                            |  |

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр на курсе>) | 2 (1.2) |     | 3 (2.1) |     | 4 (2.2) |     | 5 (3.1) |     | 6 (3.2) |     | Итого |     |
|--|---------|-----|---------|-----|---------|-----|---------|-----|---------|-----|-------|-----|
|  | УП      | РП  | УП      | РП  | УП      | РП  | УП      | РП  | УП      | РП  |       |     |
| Неделя                                 | 13      | 5/6 | 12      | 2/6 | 16      | 1/6 | 13      | 3/6 | 16      | 5/6 |       |     |
| Вид занятий                            | УП      | РП  | УП      | РП  | УП      | РП  | УП      | РП  | УП      | РП  | УП    | РП  |
| Практические                           | 66      | 66  | 66      | 66  | 66      | 66  | 66      | 66  | 40      | 40  | 304   | 304 |
| Итого ауд.                             | 66      | 66  | 66      | 66  | 66      | 66  | 66      | 66  | 40      | 40  | 304   | 304 |
| Контактная работа                      | 66      | 66  | 66      | 66  | 66      | 66  | 66      | 66  | 40      | 40  | 304   | 304 |
| Сам. работа                            |         |     |         |     |         |     |         |     | 24      | 24  | 24    | 24  |
| Итого                                  | 66      | 66  | 66      | 66  | 66      | 66  | 66      | 66  | 64      | 64  | 328   | 328 |

Программу составил(и):

Старший преподаватель, Козлов А.В.



Рабочая программа дисциплины

**Легкая атлетика**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125)

составлена на основании учебного плана:

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

утвержденного учёным советом вуза от 27.01.2022 протокол № 1.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

**кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от 14.04.2022 протокол № 8

Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна



---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры  
**кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от 11 апреля 2024 г. № 8  
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

**1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

|     |  |
|-----|--|
| 1.1 | <i>Цели:</i> формирование систематизированных знаний в области теории и методики легкой атлетики.  |
| 1.2 | <i>Задачи:</i> - формирование у студентов специальных знаний в области лёгкой атлетики, обучения новым видам движений, совершенствование функций организма;<br>- развитие психомоторных способностей, необходимых для успешного овладения упражнениями различной сложности, бытовыми, профессионально-прикладными двигательными умениями и навыками;<br>- формирование организаторских и обогащение профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности. |

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

|                    |  |
|--------------------|--|
| Цикл (раздел) ООП: |  |
| <b>2.1</b>         | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>   |
| 2.1.1              | Физическая культура и спорт  |
| <b>2.2</b>         | <b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b> |
| 2.2.1              | Общая физическая подготовка  |
| 2.2.2              | Безопасность жизнедеятельности   |

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**ИД-1.УК-7: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и демонстрирует основы медицинских знаний, соблюдает нормы здорового образа жизни**

знать:  
- основные этапы развития легкой атлетики как вида спорта в мировом спортивном движении, в России; олимпийскую историю легкой атлетики и влияние достижений выдающихся спортсменов-легкоатлетов (отечественных и зарубежных) на развитие спорта в мире;  
- роль легкой атлетики и системы легкоатлетических упражнений как эффективного и доступного средства физической культуры и спорта;

уметь:  
- использовать передовую методику и современную технологию обучения различных категорий занимающихся легкоатлетическим видам и упражнениям; развития физических качеств в процессе занятий легкой атлетикой, с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий;  
- осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения легкоатлетических занятий с использованием инструментальных методик;

владеть:  
- методами и организацией комплексного (внешнего и индивидуального) контроля при занятиях легкой атлетикой, особенностями изменений происходящих в организме под воздействием нагрузок и способами оказания доврачебной помощи при экстремальных случаях.

**ИД-2.УК-7: Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.**

знать:  
- дидактические закономерности развития в легкой атлетике, как части спортивной науки;  
- технику легкоатлетических видов (в том числе новых) и методику их обучения;  
- основы и особенности методики многолетней подготовки спортсменов в легкой атлетике;  
- особенности влияния возрастно-половых особенностей на развитие физических качеств средствами легкоатлетических упражнений и формирования двигательных навыков в освоении видов легкой атлетики;

уметь:  
- использовать передовую методику и современную технологию обучения различных категорий занимающихся легкоатлетическим видам и упражнениям; развития физических качеств в процессе занятий легкой атлетикой, с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий;  
- осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения легкоатлетических занятий с использованием инструментальных методик;

владеть:  
- методами и организацией комплексного (внешнего и индивидуального) контроля при занятиях легкой атлетикой, особенностями изменений происходящих в организме под воздействием нагрузок и способами оказания доврачебной помощи при экстремальных случаях.

| 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) |   |                |       |                        |                  |            |            |
|---|---|----------------|-------|------------------------|------------------|------------|------------|
| Код занятия                                   | Наименование разделов и тем /вид занятия/   | Семестр / Курс | Часов | Компетенции            | Литература       | Инте ракт. | Примечание |
|   | <b>Раздел 1. Характеристика видов легкой атлетики, ее состояние на современном этапе</b>                                    |                |       |                        |                  |            |            |
| 1.1   | Характеристика видов легкой атлетики, ее состояние на современном этапе /Пр/  | 2              | 66    | ИД-1.УК-7<br>ИД-2.УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1 | 0          |            |
| 1.2   | Характеристика видов легкой атлетики, ее состояние на современном этапе /Ср/  | 6              | 8     | ИД-1.УК-7<br>ИД-2.УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1 | 0          |            |
| 1.3   | Характеристика видов легкой атлетики, ее состояние на современном этапе /Пр/  | 6              | 10    | ИД-1.УК-7<br>ИД-2.УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1 | 0          |            |
|   | <b>Раздел 2. Оборудование и инвентарь для легкой атлетики. Меры безопасности при проведении занятий по легкой атлетики.</b> |                |       |                        |                  |            |            |
| 2.1   | Оборудование и инвентарь для легкой атлетики. Меры безопасности при проведении занятий по легкой атлетики. /Пр/             | 3              | 66    | ИД-1.УК-7<br>ИД-2.УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1 | 0          |            |
| 2.2   | Оборудование и инвентарь для легкой атлетики. Меры безопасности при проведении занятий по легкой атлетики. /Пр/             | 6              | 10    | ИД-1.УК-7<br>ИД-2.УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1 | 0          |            |
| 2.3   | Оборудование и инвентарь для легкой атлетики. Меры безопасности при проведении занятий по легкой атлетики. /Ср/             | 6              | 6     | ИД-1.УК-7<br>ИД-2.УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1 | 0          |            |
|   | <b>Раздел 3. Основы техники спортивной ходьбы и бега, легкоатлетических прыжков и метаний.</b>                              |                |       |                        |                  |            |            |
| 3.1   | Основы техники спортивной ходьбы и бега, легкоатлетических прыжков и метаний. /Пр/  | 6              | 10    | ИД-1.УК-7<br>ИД-2.УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1 | 0          |            |
| 3.2   | Основы техники спортивной ходьбы и бега, легкоатлетических прыжков и метаний. /Ср/  | 6              | 6     | ИД-1.УК-7<br>ИД-2.УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1 | 0          |            |
| 3.3   | Основы техники спортивной ходьбы и бега, легкоатлетических прыжков и метаний. /Пр/  | 4              | 66    | ИД-1.УК-7<br>ИД-2.УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1 | 0          |            |
|   | <b>Раздел 4. Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений.</b>            |                |       |                        |                  |            |            |
| 4.1   | Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений. /Пр/                        | 5              | 66    | ИД-1.УК-7<br>ИД-2.УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1 | 0          |            |

|     |  |   |    |                        |                  |   |  |
|-----|--|---|----|------------------------|------------------|---|--|
| 4.2 | Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений. /Ср/ | 6 | 4  | ИД-1.УК-7<br>ИД-2.УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1 | 0 |  |
| 4.3 | Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений. /Пр/ | 6 | 10 | ИД-1.УК-7<br>ИД-2.УК-7 | Л1.1<br>Л1.2Л2.1 | 0 |  |

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Пояснительная записка

Комплект тестовых испытаний по физической подготовленности

Мужчины

Тесты,

Результат 1 курс 2 курс 3 курс

1сем. 2сем. 3сем. 4сем. 5сем. 6сем.

1. Посещаемость (%) 100 100 100 100 100 100

2. Бег 100 м (сек) 14,6 14,4 14,4 14,2 14,4 14,4

3. Бег 3000 м (мин, сек) 15,00 14,30 14,30 14,00 без учета

времени

4.Подтягивание на перекладине собств. вес до 80 кг

собств. вес св. 80 кг 8 10 10 12 10 12

4 6 8 10 8 10

5.Отжимание от пола 25 30 30 30 30 30

Женщины

Тесты,

результат 1 курс 2 курс 3 курс

1сем. 2сем. 3сем. 4сем. 5сем. 6сем.

1. Посещаемость (%) 100 100 100 100 100 100

2.Бег 100 м (сек) 19,0 18,5 18,5 18,0 19,0 19,0

3.Бег 2000 м (мин, сек) 12,00 11,40 11,30 11,20 без учета

времени

4.Поднимание и опускание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во

раз) 30 30 40 40 40 40

5.Отжимание от пола (сгибание-разгибание рук, в упоре лежа), (кол-во

раз) 8 10 12 12 12 12

### 5.2. Оценочные средства для текущего контроля

1. Разработка методики развития отдельных двигательных способностей в процессе обучения легкоатлетическим упражнениям.
2. Совершенствование методики проведения учебных занятий по лёгкой атлетике в общеобразовательной школе (с включением собственного педагогического опыта).
3. Особенности организации и проведения внеклассной работы по лёгкой атлетике в общеобразовательной школе.
4. Методика проведения занятий по лёгкой атлетике в дошкольных учреждениях.
5. Организация занятий по лёгкой атлетике в дошкольных учреждениях.
6. Характеристика спортивно-прикладных видов легкоатлетических упражнений и их влияние на подготовку спортсменов в различных видах спорта.
7. Современные тенденции развития лёгкой атлетики.
8. Влияние отдельных видов лёгкой атлетики на развитие профессиональных и двигательных способностей.
9. Предупреждение травматизма на занятиях по лёгкой атлетике.
10. Педагогический анализ программ по лёгкой атлетике.
11. Анализ материала по лёгкой атлетике в программах по физической культуре общеобразовательной школы.
12. Анализ современного состояния развития лёгкой атлетики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).
13. Исследования взаимосвязи координации движения с отдельными показателями умственных способностей.
14. Лёгкой атлетика на Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы, Играх доброй воли (исторический обзор).
15. Особенности физического развития юных легкоатлетов.
16. Возрастная динамика развития двигательных способностей у занимающихся лёгкой атлетикой.
17. Исследование работоспособности у юных легкоатлетов.
18. Методика ориентации и отбора детей в ДЮСШ на отделение лёгкой атлетики.
19. Особенности проведения уроков по лёгкой атлетике в различных классах общеобразовательной школы.
20. Методы повышения двигательной плотности занятий по лёгкой атлетике с учащимися различных возрастных групп.
21. Организация и проведение соревнований по лёгкой атлетике.
22. Лёгкая атлетика в системе подготовки учителя физической культуры.
23. Регуляция нагрузки и отдыха в процессе урока по лёгкой атлетике с учётом индивидуального предела допустимых нагрузок.
24. Управление вниманием, памятью на движения, эмоциями и волей в процессе обучения занимающихся новому

|   |
|---|
| упражнению и в течение всего урока.<br>25. Способы управления занимающимися в ходе урока и особенности их применения в различных ситуациях на уроке с различными категориями занимающихся.<br>26. Возможности введения в урок теоретического раздела лёгкой атлетики.<br>27. Система домашних заданий по лёгкой атлетике и их эффективность.<br>28. Взаимоотношения между учителем и учениками в процессе урока, дифференцированный, индивидуальный и личностный подход учителя к занимающимся.<br>29. Содержание урока лёгкой атлетики и его отдельных частей.<br>30. Планирование последовательности изучения легкоатлетических упражнений с учётом переноса эффекта (положительного, отрицательного) от овладения одним упражнением на другое – последующее. |
| <b>5.3. Темы письменных работ (эссе, рефераты, курсовые работы и др.)</b>   |
| Формируется отдельным документом в соответствии с Положением о фонде оценочных средств ГАГУ   |
| <b>5.4. Оценочные средства для промежуточной аттестации</b>   |
| Тесты физической подготовленности<br>Написание рефератов  |

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

|      | Авторы, составители  | Заглавие   | Издательство, год  | Эл. адрес   |
|------|--|--|--|---|
| Л1.1 | Караван А.В.,<br>Маскаленко И.С.,<br>Сафонова [и др.] О.А. | Легкая атлетика: учебное пособие                                       | Санкт-Петербург:<br>Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет; ЭБС АСВ, 2015 | <a href="http://www.iprbookshop.ru/49959.html">http://www.iprbookshop.ru/49959.html</a> |
| Л1.2 | Врублевский Е.П.   | Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие | Москва:<br>Издательство "Спорт", 2016  | <a href="http://www.iprbookshop.ru/55556.html">http://www.iprbookshop.ru/55556.html</a> |

#### 6.1.2. Дополнительная литература

|      | Авторы, составители   | Заглавие   | Издательство, год  | Эл. адрес   |
|------|---|--|--|---|
| Л2.1 | Токарева А. В.,<br>Ефимова-Комарова Л. Б.,<br>Ярчиковская [и др.] Л. В. | Физическая культура для студентов специальной медицинской группы.: учебное пособие | Санкт-Петербург:<br>Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016 | <a href="http://www.iprbookshop.ru/63647.html">http://www.iprbookshop.ru/63647.html</a> |

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

#### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

|         |   |
|---------|---|
| 6.3.2.1 | Электронно-библиотечная система IPRbooks  |
| 6.3.2.2 | База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета» |

## 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

|  |           |  |
|--|-----------|--|
|  | дискуссия |  |
|--|-----------|--|

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Номер аудитории | Назначение | Основное оснащение |
|-----------------|------------|--------------------|
|-----------------|------------|--------------------|

|                     |   |  |
|---------------------|---|--|
| 318 A1              | Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации                                  | Рабочее место преподавателя. Бревно гимнастическое высокое 5м., брусья гимнастические женские со стеклопластиковыми жердями, брусья спортивные, кольца гимнастические (на блоч. подвеске), конь с ручками (спортивный маховый), конь для прыжков, маты гимнастические, перекладина универсальная, сетка волейбольная, стойка волейбольная, табло электронное, шест гимнастический, щит баскетбольный, канат, сетка баскетбольная, измеритель высоты сетки, кассы для замены игроков, табло электронное, антенны для сетки, защита стоек волейбольная, карманы для антенн, волейбольная форма, монометр мяч волейбольный, футбольный, баскетбольный |
| 9 A2                | Зал для занятий специальной медицинской группы. Учебная аудитория для занятий специальной медицинской группы, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Рабочее место преподавателя. Гантели, коврик гимнастический, медбол 3 кг, медицинбол - 3 кг, мяч гимнастический, степ-доска, утяжелитель 2 кг., штанга, эспандер, бодибар 2 кг., бодибар 3 кг, бодибар 6 кг  |
| Спортивная площадка | Спортивная площадка   | Информационный щит, турник разноуровневый, шведская стенка, снаряд для прыжков в длину с места, рукоход, скамья для измерения уровня гибкости, скамья для пресса, упор для отжима, тренажер восемь перекладин  |
| Пом Театр7/1        | Лыжная база. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации                                     | Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Лыжи, ботинки лыжные, лыжные палки, снегоход, теннисный стол, теннисные ракетки, сетки для настольного тенниса, рафты, весла, каски, спасительные жилеты, спальники, рюкзаки, комплект горнолыжный, лыжи горные   |

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ СТУДЕНТАМ К ЛАБОРАТОРНЫМ ЗАНЯТИЯМ

Приступая к изучению дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: легкая атлетика», студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке ГАГУ. Получить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке.

В ходе подготовки к лабораторным изучите основную литературу, ознакомьтесь с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учитывайте рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывайте свой конспект лекции, делая в нём соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой.

В ходе лабораторного занятия внимательно слушайте своих однокурсников. При необходимости задавайте им уточняющие вопросы. Принимайте активное участие в выполнении техники передвижения на лыжах и в целом физической подготовке.

С целью более глубокого усвоения изучаемого материала задавайте преподавателю вопросы. После подведения итогов практического занятия, устраните недостатки, отмеченные преподавателем.

При выборе литературы необходимо отдавать предпочтение более поздним изданиям и той, что относится к основной литературе. Дополнительная литература требуется для более глубокого изучения какой-либо проблемы отдельной темы.

При подготовке к зачету повторите пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, выносящихся на зачет. Используйте конспект лекции и литературу, рекомендованную преподавателем. Особое внимание обратите на темы учебных занятий, пропущенных по разным причинам. При необходимости обратитесь за консультацией и методической помощью к преподавателю.

При подготовке к лабораторным занятиям обратите внимание на форму одежды: она должна соответствовать погодным условиям, о которых преподаватель рассказывает на первых занятиях. Кроме того обратите внимание на классификацию ошибок: грубая ошибка – искажает основу техники двигательного действия, значительная ошибка – невыполнение общей детали или характеристики двигательного действия, незначительная ошибка – лишь неточное выполнение деталей или характеристик, ведущее к снижению эффективности действия.