

# 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_2020_350-ЗФ.plx 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) История и Право
Квалификация	<b>бакалавр</b>
Форма обучения	<b>заочная</b>
Общая трудоемкость	<b>0 ЗЕТ</b>

Часов по учебному плану	328
в том числе:	
аудиторные занятия	12
самостоятельная работа	304
часов на контроль	11,55

Виды контроля на курсах:  
зачеты 1, 2, 3

#### Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		2		3		Итого	
	уп	рп	уп	рп	уп	рп		
Практические	4	4	4	4	4	4	12	12
Контроль	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,45	0,45
Итого ауд.	4	4	4	4	4	4	12	12
Контактная работа	4,15	4,15	4,15	4,15	4,15	4,15	12,45	12,45
Сам. работа	98	98	98	98	108	108	304	304
Часы на контроль	3,85	3,85	3,85	3,85	3,85	3,85	11,55	11,55
Итого	106	106	106	106	116	116	328	328

Программу составил(и):

Талпа К.В. 

Рабочая программа дисциплины

**Легкая атлетика**

разработана в соответствии с ФГОС:

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

составлена на основании учебного плана:

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

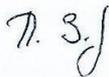
утвержденного учёным советом вуза от 30.01.2020 протокол № 1.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

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

Протокол от 11.06.2020 протокол № 10

Зав. кафедрой Захаров П.Я.



---

---

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

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2021 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Захаров П.Я.

---

---

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

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Захаров П.Я.

---

---

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

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Захаров П.Я.

---

---

**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 \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Захаров П.Я.

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; - развитие психомоторных способностей, необходимых для успешного овладения упражнениями различной сложности, бытовыми, профессионально-прикладными двигательными умениями и навыками;

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.01
2.1	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Физическая культура и спорт
2.2	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Физкультурно-спортивное совершенствование
2.2.2	Спортивные и подвижные игры
2.2.3	Безопасность жизнедеятельности

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<b>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</b>	
<p>знать: основы физической подготовки и медицины  уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни  владеть: знаниями в области физической культуры и спорта и применять их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	
<b>ИД-2.УК-7: Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</b>	
<p>знать: основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий  уметь: Использовать основы физической культуры для реализации конкретной профессиональной деятельности  владеть: знаниями в области физической культуры и спорта и здоровьесберегающих технологий</p>	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте пакт.	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 /Ср/	1	88	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
1.2	Характеристика видов легкой атлетики, ее состояние на современном этапе /Ср/	2	64	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 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. /Ср/	1	10	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
2.2	Оборудование и инвентарь для легкой атлетики. Меры безопасности при проведении занятий по легкой атлетики. /Ср/	2	34	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 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/	1	4	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
3.2	Основы техники спортивной ходьбы и бега, легкоатлетических прыжков и метаний. /Пр/	2	4	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
3.3	Основы техники спортивной ходьбы и бега, легкоатлетических прыжков и метаний. /Пр/	3	4	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
3.4	Основы техники спортивной ходьбы и бега, легкоатлетических прыжков и метаний. /Ср/	3	108	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
	<b>Раздел 4. Промежуточная аттестация (зачёт)</b>						
4.1	Подготовка к зачёту /Зачёт/	3	3,85	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
4.2	Контактная работа /КСРАТт/	3	0,15	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
	<b>Раздел 5. Промежуточная аттестация (зачёт)</b>						
5.1	Подготовка к зачёту /Зачёт/	2	3,85	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
5.2	Контактная работа /КСРАТт/	2	0,15	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
	<b>Раздел 6. Промежуточная аттестация (зачёт)</b>						
6.1	Подготовка к зачёту /Зачёт/	1	3,85	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
6.2	Контактная работа /КСРАТт/	1	0,15	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Тестовые задания для контроля и оценки теоретико-методических знаний учащихся по учебному предмету «физическая культура».

1 вариант

1. Под физической культурой понимается:

- А) часть культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

2. Результатом физической подготовки является:

- А) физическое развитие;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовленность;
- Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

3. Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?  
А) 1908 год в Лондоне;  
Б) 1912 год в Стокгольме;  
В) 1952 год в Хельсинки;  
Г) 1928 год в Амстердаме.
4. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:  
А) координации движений;  
Б) техники движений;  
В) быстроты реакции;  
Г) скоростной силы.
5. Солнечные ванны лучше всего принимать:  
А) с 12 до 16 часов дня;  
Б) до 12 и после 16 часов дня;  
В) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;  
Г) с 10 до 14 часов.
6. К циклическим видам спорта относятся :  
А) борьба, бокс, фехтование;  
Б) баскетбол, волейбол, футбол;  
В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;  
Г) метание мяча, диска, молота.
7. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?  
А) 1516 год в Германии;  
Б) 1850 год в Англии;  
В) 1896 год в Греции;  
Г) 1869 год во Франции.
8. Главной причиной нарушения осанки является:  
А) малоподвижный образ жизни;  
Б) слабость мышц спины;  
В) привычка носить сумку на одном плече;  
Г) долгое пребывание в положении сидя за партой.
9. Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:  
А) Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание);  
Б) Иван Поддубный (борьба);  
В) Сергей Елисеев (тяжелая атлетика);  
Г) Анатолий Решетников (легкая атлетика)
10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:  
А) календарь соревнований;  
Б) положение о соревнованиях;  
В) правила соревнований;  
Г) программа соревнований.
11. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:  
А) скоростных упражнениях;  
Б) упражнениях «на гибкость»;  
В) силовых упражнениях;  
Г) упражнениях на «выносливость».
12. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?  
А) НХЛ;  
Б) НБА;  
В) МОК;  
Г) УЕФА.
13. В каком виде спорта завоевала золотую медаль дальневосточница Юлия Чепалова на XVII Олимпийских играх?  
А) скоростной спуск;  
Б) конькобежный спринт;  
В) фристайл;  
Г) лыжные гонки.
14. Что определяет техника безопасности?  
А) навыки знаний физических упражнений без травм;

- Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказания доврачебной помощи;
- В) правильное выполнение упражнений;
- Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.
15. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:
- А) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;
- Б) холодный компресс на голову, покой, ногам придать возвышенное положение;
- В) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;
- Г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.
16. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?
- А) растяжение;
- Б) сокращение;
- В) эластичность;
- Г) постоянность состояния
17. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:
- А) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;
- Б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;
- В) в совершенствовании природных, физических свойств людей;
- Г) определенным образом организованная двигательная активность.
18. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?
- А) 6-ти минутный бег;
- Б) бег на 100 метров;
- В) лыжная гонка на 3 километра;
- Г) плавание 800 метров.
19. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?
- 42 км 195 м;
- Б) 32 км 195 м;
- 50 км 195 м;
- Г) 45 км 195 м.
20. Укажите в каком городе будут проходить летние Олимпийские игры 2008 года?
- Гренобль (Франция);
- Б) Токио (Япония);
- Пекин (Китай);
- Г) Сент-Луис (США)
21. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры?
- А) Упражнения «на выносливость».
- Б) Упражнения «на внимание».
- В) Дыхательные упражнения.
- Г) Силовые упражнения.
22. Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются.
- А) по 8-16 циклов движений в серии;
- Б) пока не начнет увеличиваться амплитуда движений;
- В) до появления болевых ощущений;
- Г) по 10 циклов в 4 серии.
23. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?
- А) Жан Жак Руссо;
- Б) Хуан Антонио Самаранч;
- В) Пьер де Кубертен;
- Г) Ян Амос Каменский.
24. Что такое адаптация?
- А) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;
- Б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- В) процесс восстановления;
- Г) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.
25. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?
- А) 60-80;
- Б) 70-90;

В) 75-85; Г) 50-70.
<b>5.2. Темы письменных работ</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разработка методики развития отдельных двигательных способностей в процессе обучения легкоатлетическим упражнениям.</li> <li>2. Совершенствование методики проведения учебных занятий по лёгкой атлетике в общеобразовательной школе (с включением собственного педагогического опыта).</li> <li>3. Особенности организации и проведения внеклассной работы по лёгкой атлетике в общеобразовательной школе.</li> <li>4. Методика проведения занятий по лёгкой атлетике в дошкольных учреждениях.</li> <li>5. Организация занятий по лёгкой атлетике в дошкольных учреждениях.</li> <li>6. Характеристика спортивно-прикладных видов легкоатлетических упражнений и их влияние на подготовку спортсменов в различных видах спорта.</li> <li>7. Современные тенденции развития лёгкой атлетики.</li> <li>8. Влияние отдельных видов лёгкой атлетики на развитие профессиональных и двигательных способностей.</li> <li>9. Предупреждение травматизма на занятиях по лёгкой атлетике.</li> <li>10. Педагогический анализ программ по лёгкой атлетике.</li> <li>11. Анализ материала по лёгкой атлетике в программах по физической культуре общеобразовательной школы.</li> <li>12. Анализ современного состояния развития лёгкой атлетики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).</li> <li>13. Исследования взаимосвязи координации движения с отдельными показателями умственных способностей.</li> <li>14. Лёгкой атлетике на Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы, Играх доброй воли (исторический обзор).</li> <li>15. Особенности физического развития юных легкоатлетов.</li> <li>16. Возрастная динамика развития двигательных способностей у занимающихся лёгкой атлетикой.</li> <li>17. Исследование работоспособности у юных легкоатлетов.</li> <li>18. Методика ориентации и отбора детей в ДЮСШ на отделение лёгкой атлетики.</li> <li>19. Особенности проведения уроков по лёгкой атлетике в различных классах общеобразовательной школы.</li> <li>20. Методы повышения двигательной плотности занятий по лёгкой атлетике с учащимися различных возрастных групп.</li> <li>21. Организация и проведение соревнований по лёгкой атлетике.</li> <li>22. Лёгкая атлетика в системе подготовки учителя физической культуры.</li> <li>23. Регуляция нагрузки и отдыха в процессе урока по лёгкой атлетике с учётом индивидуального предела допустимых нагрузок.</li> <li>24. Управление вниманием, памятью на движения, эмоциями и волей в процессе обучения занимающихся новому упражнению и в течение всего урока.</li> <li>25. Способы управления занимающимися в ходе урока и особенности их применения в различных ситуациях на уроке с различными категориями занимающихся.</li> <li>26. Возможности введения в урок теоретического раздела лёгкой атлетики.</li> <li>27. Система домашних заданий по лёгкой атлетике и их эффективность.</li> <li>28. Взаимоотношения между учителем и учениками в процессе урока, дифференцированный, индивидуальный и личностный подход учителя к занимающимся.</li> <li>29. Содержание урока лёгкой атлетики и его отдельных частей.</li> <li>30. Планирование последовательности изучения легкоатлетических упражнений с учётом переноса эффекта (положительного, отрицательного) от овладения одним упражнением на другое – последующее.</li> </ol>
<b>Фонд оценочных средств</b>
Формируется отдельным документом в соответствии с Положением о фонде оценочных средств ГАГУ

<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>			
<b>6.1. Рекомендуемая литература</b>			
<b>6.1.1. Основная литература</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Караван А.В., Маскаленко И.С., Сафонова [и др.] О.А.	Легкая атлетика: учебное пособие	Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет; ЭБС АСВ, 2015
Л1.2	Врублевский Е.П.	Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие	Москва: Издательство "Спорт", 2016
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Токарева А. В., Ефимова-Комарова Л. Б., Ярчиковская [и др.] Л. В.	Физическая культура для студентов специальной медицинской группы.: учебное пособие	Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016

### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	7-Zip
6.3.1.2	
6.3.1.3	Adobe Acrobat Reader DC
6.3.1.4	
6.3.1.5	CDBurnerXP
6.3.1.6	Far Manager
6.3.1.7	Firefox
6.3.1.8	Foxit Reader
6.3.1.9	Google Chrome
6.3.1.10	Internet Explorer
6.3.1.11	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ
6.3.1.12	MS Office
6.3.1.13	MS Windows
6.3.1.14	Paint.NET
6.3.1.15	VLC media player
6.3.1.16	XnView
6.3.1.17	Яндекс.Браузер

### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

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

## 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

	дискуссия
--	-----------

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

	Для проведения занятий используется спортивный зал, стадион, секундомер, граната, флажки, ядро, эстафетные палочки.
	Самостоятельная работа осуществляется в аудитории, которая оснащена компьютерной техникой и подключена к сети "Интернет" с возможностью доступа в электронно-информационную среду организации.

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

<p>Приступая к изучению дисциплины «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.</p> <p>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.</p> <p>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</p>
---

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.