

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Легкая атлетика

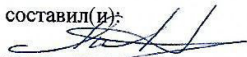
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности		
Учебный план	45.03.01_2020_410.plx 45.03.01 Филология Отечественная филология (русский язык и литература)		
Квалификация	бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ		
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 (<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	15	4/6	18		17	3/6	17	4/6	17	2/6		
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):

Талта К.В. 

Рабочая программа дисциплины

Легкая атлетика

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 45.03.01 ФИЛОЛОГИЯ (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 07.08.2014 г. № 947)

составлена на основании учебного плана:

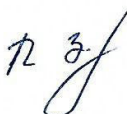
45.03.01 Филология

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 Павел Яковлевич 


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 15 05 2021 г. № 9
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна 

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 12 05 2022 г. № 9
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна 

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 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 _____ 2024 г. № ____
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; - развитие психомоторных способностей, необходимых для успешного овладения упражнениями различной сложности, бытовыми, профессионально-прикладными двигательными умениями и навыками; - формирование организаторских и обогащение профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.08
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Физическая культура и спорт
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Зимние виды спорта
2.2.2	Общая физическая подготовка
2.2.3	Спортивные и подвижные игры
2.2.4	Физкультурно-спортивное совершенствование

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ОК-8: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Знать:	
научно-практические основы физической культуры и спорта и здорового образа жизни.	
Уметь:	
использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	
Владеть:	
- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Характеристика видов легкой атлетики, ее состояние на современном этапе						
1.1	Характеристика видов легкой атлетики, ее состояние на современном этапе /Пр/	6	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
1.2	Характеристика видов легкой атлетики, ее состояние на современном этапе /Ср/	6	8	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
1.3	Характеристика видов легкой атлетики, ее состояние на современном этапе /Пр/	2	66	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
	Раздел 2. Оборудование и инвентарь для легкой атлетики. Меры безопасности при проведении занятий по легкой						
2.1	Оборудование и инвентарь для легкой атлетики. Меры безопасности при проведении занятий по легкой атлетики. /Пр/	3	66	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	

2.2	Оборудование и инвентарь для легкой атлетики. Меры безопасности при проведении занятий по легкой атлетики. /Пр/	6	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
2.3	Оборудование и инвентарь для легкой атлетики. Меры безопасности при проведении занятий по легкой атлетики. /Ср/	6	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
	Раздел 3. Основы техники спортивной ходьбы и бега, легкоатлетических прыжков и метаний.						
3.1	Основы техники спортивной ходьбы и бега, легкоатлетических прыжков и метаний. /Пр/	4	66	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
3.2	Основы техники спортивной ходьбы и бега, легкоатлетических прыжков и метаний. /Ср/	6	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
3.3	Основы техники спортивной ходьбы и бега, легкоатлетических прыжков и метаний. /Пр/	6	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
	Раздел 4. Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений.						
4.1	Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений. /Пр/	5	66	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
4.2	Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений. /Пр/	6	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
4.3	Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений. /Ср/	6	4	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

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. Темы письменных работ

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.
25. Способы управления занимающимися в ходе урока и особенности их применения в различных ситуациях на уроке с различными категориями занимающихся.
26. Возможности введения в урок теоретического раздела лёгкой атлетики.
27. Система домашних заданий по лёгкой атлетике и их эффективность.
28. Взаимоотношения между учителем и учениками в процессе урока, дифференцированный, индивидуальный и личностный подход учителя к занимающимся.
29. Содержание урока лёгкой атлетики и его отдельных частей.
30. Планирование последовательности изучения легкоатлетических упражнений с учётом переноса эффекта (положительного, отрицательного) от овладения одним упражнением на другое – последующее.

Фонд оценочных средств

Формируется отдельным документом в соответствии с Положением о фонде оценочных средств ГАГУ

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	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	Врублевкий Е.П.	Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие	Москва: Издательство "Спорт", 2016

6.1.2. Дополнительная литература

	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	Firefox
6.3.1.6	Google Chrome
6.3.1.7	MS Office
6.3.1.8	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ
6.3.1.9	MS Windows
6.3.1.10	Paint.NET

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 теоретических занятий используется аудитория, для проведения практических занятий, следующие спортивные сооружения - спортивный зал, спортивные площадки, тренажерный зал, стадион с беговыми дорожками, прыжковая яма ; спортивный инвентарь - граната, ядро, диск, гимнастическая перекладина, брусья, скакалки, обручи, гимнастические палочки, гантели. 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>МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ</p> <p>Учебный материал раздела направлен на повышение функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.</p> <p>Практический раздел программы реализуется на методико-практических и занятиях в учебных группах.</p> <p>Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению; - преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике; - студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя; - студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания. <p>Контрольные тесты и зачетные нормативы студенты сдают с учетом особенностей обучения в учебном отделении (основное, специальное отделение).</p> <p>В каждом семестре студентам планируется не более пяти контрольных тестов, которые выполняются в соответствии с правилами данного вида спорта.</p> <p>Студенты, пропустившие учебные занятия (и не прошедшие необходимую подготовку) допускаются к</p>	
---	--

тестированию только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов. Студенты, освобожденные на длительный срок, сдают зачет по теоретическому и методическому разделам программы и готовят реферат.

Для студентов всех учебных отделений 1-3 курсов основным критерием положительной оценки при получении зачета должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого студента.