

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

**Легкая атлетика и методика преподавания**  
**рабочая программа дисциплины (модуля)**

|                         |                                                                                                                                                                            |                                                  |  |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--|
| Закреплена за кафедрой  | <b>кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности</b>                                                                                |                                                  |  |
| Учебный план            | 44.03.05_2022_1112.plx<br>44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)<br>Физкультурно-оздоровительная деятельность и Безопасность жизнедеятельности |                                                  |  |
| Квалификация            | <b>Бакалавр</b>                                                                                                                                                            |                                                  |  |
| Форма обучения          | <b>очная</b>                                                                                                                                                               |                                                  |  |
| Общая трудоемкость      | <b>4 ЗЕТ</b>                                                                                                                                                               |                                                  |  |
| Часов по учебному плану | 144                                                                                                                                                                        | Виды контроля в семестрах:<br>зачеты с оценкой 8 |  |
| в том числе:            |                                                                                                                                                                            |                                                  |  |
| аудиторные занятия      | 50                                                                                                                                                                         |                                                  |  |
| самостоятельная работа  | 84                                                                                                                                                                         |                                                  |  |
| часов на контроль       | 8,85                                                                                                                                                                       |                                                  |  |

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр на курсе>)                    | 8 (4.2) |       | Итого |       |
|-----------------------------------------------------------|---------|-------|-------|-------|
| Неделя                                                    | 10      |       |       |       |
| Вид занятий                                               | УП      | РП    | УП    | РП    |
| Лекции                                                    | 20      | 20    | 20    | 20    |
| Практические                                              | 30      | 30    | 30    | 30    |
| Консультации (для студента)                               | 1       | 1     | 1     | 1     |
| Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации | 0,15    | 0,15  | 0,15  | 0,15  |
| В том числе инт.                                          | 12      | 12    | 12    | 12    |
| Итого ауд.                                                | 50      | 50    | 50    | 50    |
| Контактная работа                                         | 51,15   | 51,15 | 51,15 | 51,15 |
| Сам. работа                                               | 84      | 84    | 84    | 84    |
| Часы на контроль                                          | 8,85    | 8,85  | 8,85  | 8,85  |
| Итого                                                     | 144     | 144   | 144   | 144   |

Программу составил(и):

старший преподаватель, Увачев Д.А.



Рабочая программа дисциплины

**Легкая атлетика и методика преподавания**

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**

**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**

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

Протокол от \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

---

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

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

Протокол от 10 апреля 2025 г. № 8  
И.о. зав. кафедрой Грушин Сергей  
Николаевич

---

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

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

Протокол от \_\_\_\_\_ 2026 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;<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:                  | Б1.О                                                                                                         |
| 2.1                                 | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>                                                 |
| 2.1.1                               | Спортивные игры и методика преподавания                                                                      |
| 2.1.2                               | Методика преподавания плавания                                                                               |
| 2.1.3                               | Лыжный спорт и методика преподавания                                                                         |
| 2.1.4                               | Гимнастика и методика преподавания                                                                           |
| 2.2                                 | <b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b> |
| 2.2.1                               | Практика по получению профессиональных умений и навыков                                                      |
| 2.2.2                               | Педагогическая практика                                                                                      |
| 2.2.3                               | Физкультурные и спортивные сооружения                                                                        |

| 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>ОПК-7: Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| <b>ИД-1.ОПК-7: Умеет обоснованно выбирать и реализовывать формы, методы и средства взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формы, методы и средства взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ;</li> <li>- дидактические закономерности развития в легкой атлетике, как части спортивной науки;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать формы, методы и средства взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ;</li> <li>- использовать навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе занятий лёгкой атлетикой;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul>                                                                                                      |  |
| <b>ИД-2.ОПК-7: Владеет формами, методами и средствами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формы, методы и средства взаимодействия с участниками образовательных отношений;</li> <li>- особенности влияния возрастно-половых особенностей на развитие физических качеств средствами легкоатлетических упражнений и формирования двигательных навыков в освоении видов легкой атлетики;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать формы, методы и средства взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ;</li> <li>- осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения легкоатлетических занятий с использованием инструментальных методик;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формами, методами и средствами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ;</li> <li>- знаниями в области физической культуры и спорта, медицины и здоровьесберегающих технологий и применять их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul> |  |
| <b>ОПК-8: Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |

|                                                                                                                    |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| <b>ИД-2.ОПК-8: Осуществляет педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний</b>                   |  |  |  |  |  |  |  |
| знать:                                                                                                             |  |  |  |  |  |  |  |
| - технику легкоатлетических видов (в том числе новых) и методику их обучения;                                      |  |  |  |  |  |  |  |
| уметь:                                                                                                             |  |  |  |  |  |  |  |
| - методически грамотно осуществлять педагогическую деятельность в области легкой атлетики;                         |  |  |  |  |  |  |  |
| владеть:                                                                                                           |  |  |  |  |  |  |  |
| - знаниями в области легкой атлетики и применять их на практике на основе специальных научных знаний.              |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>ИД-3.ОПК-8: Обладает базовыми предметными знаниями и умениями для осуществления педагогической деятельности</b> |  |  |  |  |  |  |  |
| знать:                                                                                                             |  |  |  |  |  |  |  |
| - базовые предметные знания и умения в области теории и методики легкой атлетики;                                  |  |  |  |  |  |  |  |
| уметь:                                                                                                             |  |  |  |  |  |  |  |
| - методически грамотно осуществлять педагогическую деятельность в области теории и методики легкой атлетики;       |  |  |  |  |  |  |  |
| владеть:                                                                                                           |  |  |  |  |  |  |  |
| - знаниями и умениями в области теории и методики легкой атлетики и здоровьесберегающих технологий.                |  |  |  |  |  |  |  |

| <b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> |                                                                                                                             |                       |              |                                             |                   |                   |                   |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------|---------------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| <b>Код занятия</b>                                   | <b>Наименование разделов и тем /вид занятия/</b>                                                                            | <b>Семестр / Курс</b> | <b>Часов</b> | <b>Компетенции</b>                          | <b>Литература</b> | <b>Инте ракт.</b> | <b>Примечание</b> |
|                                                      | <b>Раздел 1. Характеристика видов легкой атлетики, ее состояние на современном этапе</b>                                    |                       |              |                                             |                   |                   |                   |
| 1.1                                                  | Характеристика видов легкой атлетики, ее состояние на современном этапе /Лек/                                               | 8                     | 2            | ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8 | Л1.1Л2.1 Л2.2     | 0                 |                   |
| 1.2                                                  | Характеристика видов легкой атлетики, ее состояние на современном этапе /Ср/                                                | 8                     | 3            | ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8 | Л1.1Л2.1 Л2.2     | 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. /Лек/            | 8                     | 2            | ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8 | Л1.1Л2.1 Л2.2     | 2                 |                   |
| 2.2                                                  | Оборудование и инвентарь для легкой атлетики. Меры безопасности при проведении занятий по легкой атлетики. /Лек/            | 8                     | 2            | ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8 | Л1.1Л2.1 Л2.2     | 0                 |                   |

|                                                                      |                                                                                                                 |   |      |                                             |               |   |  |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------|---------------------------------------------|---------------|---|--|
| 2.3                                                                  | Оборудование и инвентарь для легкой атлетики. Меры безопасности при проведении занятий по легкой атлетики. /Ср/ | 8 | 16   | ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8 | Л1.1Л2.1 Л2.2 | 0 |  |
| 2.4                                                                  | Оборудование и инвентарь для легкой атлетики. Меры безопасности при проведении занятий по легкой атлетики. /Пр/ | 8 | 2    | ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8 | Л1.1Л2.1 Л2.2 | 0 |  |
| <b>Раздел 3. Основы техники спортивной ходьбы и бега.</b>            |                                                                                                                 |   |      |                                             |               |   |  |
| 3.1                                                                  | Основы техники спортивной ходьбы и бега. /Лек/                                                                  | 8 | 2    | ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8 | Л1.1Л2.1 Л2.2 | 2 |  |
| 3.2                                                                  | Основы техники спортивной ходьбы и бега. /Лек/                                                                  | 8 | 2    | ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8 | Л1.1Л2.1 Л2.2 | 2 |  |
| 3.3                                                                  | Основы техники спортивной ходьбы и бега. /Ср/                                                                   | 8 | 18   | ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8 | Л1.1Л2.1 Л2.2 | 0 |  |
| 3.4                                                                  | Основы техники спортивной ходьбы и бега. /Пр/                                                                   | 8 | 2    | ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8 | Л1.1Л2.1 Л2.2 | 0 |  |
| <b>Раздел 4. Основы техники легкоатлетических прыжков и метаний.</b> |                                                                                                                 |   |      |                                             |               |   |  |
| 4.1                                                                  | Основы техники легкоатлетических прыжков и метаний. /Лек/                                                       | 8 | 2    | ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8 | Л1.1Л2.1 Л2.2 | 2 |  |
| 4.2                                                                  | Основы техники легкоатлетических прыжков и метаний. /Лек/                                                       | 8 | 2    | ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8 | Л1.1Л2.1 Л2.2 | 2 |  |
| 4.3                                                                  | Основы техники легкоатлетических прыжков и метаний. /Ср/                                                        | 8 | 14,5 | ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8 | Л1.1Л2.1 Л2.2 | 0 |  |
| 4.4                                                                  | Основы техники легкоатлетических прыжков и метаний. /Пр/                                                        | 8 | 6    | ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8 | Л1.1Л2.1 Л2.2 | 0 |  |

|     |                                                                                                                  |   |      |                                             |               |   |  |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------|---------------------------------------------|---------------|---|--|
|     | <b>Раздел 5. Последовательность изучения легкоатлетических видов</b>                                             |   |      |                                             |               |   |  |
| 5.1 | Последовательность изучения легкоатлетических видов /Лек/                                                        | 8 | 2    | ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8 | Л1.1Л2.1 Л2.2 | 0 |  |
| 5.2 | Последовательность изучения легкоатлетических видов /Лек/                                                        | 8 | 2    | ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8 | Л1.1Л2.1 Л2.2 | 2 |  |
| 5.3 | Последовательность изучения легкоатлетических видов /Ср/                                                         | 8 | 16,5 | ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8 | Л1.1Л2.1 Л2.2 | 0 |  |
| 5.4 | Последовательность изучения легкоатлетических видов /Пр/                                                         | 8 | 10   | ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8 | Л1.1Л2.1 Л2.2 | 0 |  |
|     | <b>Раздел 6. Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений.</b> |   |      |                                             |               |   |  |
| 6.1 | Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений. /Лек/            | 8 | 2    | ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8 | Л1.1Л2.1 Л2.2 | 0 |  |
| 6.2 | Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений. /Ср/             | 8 | 16   | ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8 | Л1.1Л2.1 Л2.2 | 0 |  |
| 6.3 | Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений. /Пр/             | 8 | 10   | ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8 | Л1.1Л2.1 Л2.2 | 0 |  |
|     | <b>Раздел 7. Консультации</b>                                                                                    |   |      |                                             |               |   |  |
| 7.1 | Консультация по дисциплине /Конс/                                                                                | 8 | 1    | ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8 |               | 0 |  |
|     | <b>Раздел 8. Промежуточная аттестация (зачёт)</b>                                                                |   |      |                                             |               |   |  |
| 8.1 | Подготовка к зачёту /ЗачётСОц/                                                                                   | 8 | 8,85 | ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8 |               | 0 |  |

|     |                            |   |      |                                             |  |   |  |
|-----|----------------------------|---|------|---------------------------------------------|--|---|--|
| 8.2 | Контактная работа /КСРАтт/ | 8 | 0,15 | ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8 |  | 0 |  |
|-----|----------------------------|---|------|---------------------------------------------|--|---|--|

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы к зачету с оценкой

1. Классификация легкоатлетических упражнений?
2. Значение и место легкой атлетики в системе физвоспитания?
3. Характеристика основных видов лёгкой атлетики.
4. Тренажеры и тренажерные устройства, их назначение, устройство и значимость в системе подготовки легкоатлетов. Тренажеры для развития физических качеств, для технической подготовки.
5. Спортивно – технические требования правил соревнований к легкоатлетическим сооружениям
6. Виды легкоатлетических прыжков. Фазы прыжка. Понятие эффективности техники при выполнении прыжков различными способами для достижения максимального результата.
7. Виды легкоатлетических спортивных метаний. Классификация снарядов для метаний (мяч, граната, копье, ядро, диск, молот)..
8. Обучение технике легкоатлетических видов как основная часть процесса академического урока и тренировочного занятия.
9. Методы обучения. Методы и средства создания представления об изучаемой технике.
10. Практическое овладение правильными движениями и действиями, оценка выполнения, определение ошибок и их исправление.
11. Упражнения из других видов: футбол, баскетбол, плавание, лыжи, теннис, подвижные игры в тренировочном процессе легкоатлетов.
12. Когда зародилась легкой атлетика в России.
13. Когда советские спортсмены впервые приняли участие в Олимпийских играх? Каковы были их успехи.
14. Что является источником движущих сил при спортивной ходьбе?.
15. Каковы особенности техники работы ног и таза в спортивной ходьбе.
16. Какова техника старта в беге на короткие дистанции.
17. От чего зависит правильное построение первых шагов со старта.
18. На какие фазы условно подразделяется техника бега на средние,, длинные и сверхдлинные дистанции.
19. Каковы особенности техники бега по дистанции в беге на средние и длинные дистанции.
20. От чего зависит спортивный результат в прыжках в длину с разбега.
21. Каковы основные элементы разбега в прыжках в длину.
22. Анализ техники отталкивания в прыжках в длину.
23. ОРУ как метод развития физических качеств.
24. Возможные ошибки при выполнении прыжка способом "прогнувшись", способы их устранения.
25. На какие фазы условно подразделяется техника толкания ядра.
26. Анализ техники толкателя при выполнении финального усилия.
27. Ошибки техники при выполнении скачка в толкании ядра. Способы их устранения.
28. Какова последовательность обучения технике бега на короткие дистанции.
29. Назовите ошибки, возникающие при обучении технике работы ног в спортивной ходьбе, пути их исправления.
30. Назовите основные средства при обучении бега по повороту в спринте.
31. Какие средства используются при обучении технике высокого старта и стартового ускорения в беге на средние и длинные дистанции.
32. От чего зависит количество участников в забегах при беге по отдельным дорожкам.
33. Что является фальстартом? После какого количества нарушений на старте бегун лишается права участия в соревнованиях.
34. Количество участников забега в беге на различные дистанции? Порядок жеребьевки.
35. Сколько времени отводится участнику на выполнение одной попытки в прыжках в длину.
36. В каком случае участник нарушил правила соревнований по прыжкам в длину.
37. Определение победителя в соревнованиях по прыжкам в длину.
38. В каком случае попытка в прыжках в высоту будет зафиксирована как неудачная.
39. Характеристики инвентаря и сектора в прыжках в высоту.
40. Характеристики инвентаря и сектора в толкании ядра.
41. Количество участников финальных соревнований в прыжках в длину, в высоту, толкании ядра.

### 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. Лёгкая 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.

### 5.3. 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                                                                      | Эл. адрес                                                                               |
|------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Л1.1 | Морозов А.И.        | Легкая атлетика в программе подготовки студентов факультета физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие | Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016 | <a href="http://www.iprbookshop.ru/70477.html">http://www.iprbookshop.ru/70477.html</a> |

#### 6.1.2. Дополнительная литература

|      | Авторы, составители                            | Заглавие                                                                                                    | Издательство, год                                              | Эл. адрес                                                                                                       |
|------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Л2.1 | Кравчук В.И.                                   | Легкая атлетика: учебно-методическое пособие по дисциплине "Физическая культура" (раздел "Легкая атлетика") | Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2013 | <a href="http://www.iprbookshop.ru/56428.html">http://www.iprbookshop.ru/56428.html</a>                         |
| Л2.2 | Акилов В.С.,<br>Андреева Л.А.,<br>Никитин В.И. | Легкая атлетика. Первый чемпионат мира: учебное пособие                                                     | Екатеринбург: УрГПУ, 2016                                      | <a href="https://icdlib.nspu.ru/view/icdlib/5381/read.php">https://icdlib.nspu.ru/view/icdlib/5381/read.php</a> |

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

|         |                                                     |
|---------|-----------------------------------------------------|
| 6.3.1.1 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ |
| 6.3.1.2 | MS Office                                           |

|                                                        |                                                                                     |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 6.3.1.3                                                | MS WINDOWS                                                                          |
| <b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b> |                                                                                     |
| 6.3.2.1                                                | База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета» |
| 6.3.2.2                                                | Электронно-библиотечная система IPRbooks                                            |

| <b>7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ</b> |      |
|--------------------------------------|------|
|                                      | эссе |

| <b>8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 |
| 207 A4                                                            | Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы                                                                                                                                                                          | Персональные компьютеры. Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 205 A2                                                            | Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Интерактивная доска, проектор SMART V25, ноутбук                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

| <b>9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ОСНОВНОЙ ГРУППЫ</b></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. 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"> <li>- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;</li> <li>- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;</li> <li>- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;</li> <li>- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.</li> </ul> <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</p> |

соответствии с правилами данного вида спорта.

Студенты, пропустившие учебные занятия (и не прошедшие необходимую подготовку) допускаются к 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.

## 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Специальная медицинская группа «А»: в специальную группу зачисляются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья на основании соответствующих рекомендации медицинских учреждений. Студенты обучающиеся в специальной медицинской группе «А» выполняют практические задания в форме которая доступна по состоянию здоровья. Контрольные тесты и зачетные нормативы студенты сдают с учетом особенностей обучения в специальной группе.

Специальная медицинская группа «Б»: в специальную группу зачисляются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья на основании соответствующих рекомендации медицинских учреждений. Критерием успешности освоения учебного материала на очной форме обучения является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения учебных занятий, знания теоретического раздела программы, выполнение установленных на данный семестр тестов.

## 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ И НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА

Реферат одна из основных научно-исследовательских работ студентов.

Тематика рефератов обычно определяется преподавателем, но студент может проявлять и свою инициативу.

Различают несколько видов рефератов по их тематике и целевому назначению: литературный (обзорный), методический, информационный, библиографический, полемический и др.

При написании реферата от студента требуется умение выделить главное в научном тексте, видеть проблемы, которым посвящена работа, а также пути и способы их решения, используемые автором (или авторами).

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основное содержание.
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.
7. Приложения (если имеются).

1. Титульный лист.

Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

2. Содержание (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

3. Введение. Обоснование выбора темы:

- актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем;
- новые, современные подходы к решению проблемы;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;
- противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте;
- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме;
- цель и значимость темы.

4. Основное содержание

- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата;
- критический обзор источников;
- собственные версии, сведения, оценки

5. Заключение:

- основные выводы;
- результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

6. Список использованной литературы:

В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались. Вначале перечисляется литература на русском языке, затем на иностранном.

7. Приложения.

В приложения включается второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов и т. п.

Требования к оформлению текстового материала

Реферат должен быть отпечатан на пишущей машинке через два или принтере через 1,5 интервала на одной стороне

стандартного листа А4 210x297 мм с соблюдением следующих размеров полей: верхнее и нижнее - 20, правое - 10, левое - 30 мм. Каждая строка должна содержать не более 60-65 знаков, включая межсловные интервалы, шрифт – 14. Объем реферата не должен превышать 30 и быть не менее 12 страниц машинописного текста.

Номера страниц указываются на середине верхней части листа без точек и литерных знаков. Каждая страница нумеруется. Первой страницей считается титульный лист (нумерация на ней не ставится), второй – оглавление. Названия основных разделов пишутся прописными буквами, а подразделов – строчными. Заголовки даются по центру и сверху и снизу отделяются от основного текста тремя интервалами; точки в конце заголовков и подзаголовков не ставятся и переносы в них не рекомендуются.

Текст должен делиться на абзацы, которыми выделяются относительно обособленные по смыслу части. Каждый абзац начинается с красной строки, отступ 5 печатных знаков.

Оформление ссылок на источники.

Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок, для нумерации которых используются арабские цифры.

Постраничный вариант: в нижней части страницы (под основным текстом) под соответствующим номером сноски указываются выходные данные источника.

Внутристраничный вариант: в тексте работы после приведенной цитаты в скобках указывается номер источника по общему библиографическому списку и номер (а) использованной (ых) страниц.

Работа по библиографическому поиску.

Как правило, при подготовке реферата используются следующие группы источников: словари, справочники; монографии, сборники, научные доклады на конференциях, симпозиумах, энциклопедии и т. д.; газетные и журнальные статьи, в которых приводятся новые данные науки и фактологический материал. В них - расшифровка терминов, понятий, история вопроса, анализируются различные точки зрения на проблему и т. д.

По мере изучения литературы на отдельных листах делаются краткие выписки наиболее важных положений, затем они распределяются по вопросам плана. Очень важно, чтобы было раскрыто основное содержание каждого подвопроса и всего вопроса в целом.

После того, как реферат готов, необходимо внимательно его прочитать, сделав необходимые дополнения и поправки, устранить повторение мыслей, выправить текст.

Оформление реферата целесообразнее выполнять на компьютере с использованием современных текстовых и графических редакторов, электронных таблиц.

В целом работа над рефератом позволяет студентам овладеть очень важными для исследователя умениями, а именно: научиться работать с научным текстом, выделять в нем главное, существенное, формулировать как свои, так и чужие высказывания, логично выстраивать и систематизировать изученный материал.