

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет исторических и политических наук



УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по ОД

Е.В. Луков

« 29 » 04 20 25 г.

Рабочая программа дисциплины

Легкая атлетика

по направлению подготовки

43.03.02 Туризм

Направленность (профиль) подготовки:

Организация и управление туристским и гостиничным бизнесом

Форма обучения

Очная

Квалификация

Бакалавр

Год приема

2025

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОП

И. В. Муравьев

Томск – 2025

1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

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

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИУК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

ИУК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

2. Задачи освоения дисциплины

– 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.

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к Блоку 1 «Дисциплины (модули)».

Дисциплина относится к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений, предлагается обучающимся на выбор.

4. Семестр(ы) освоения и форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине

Первый семестр, зачет

Второй семестр, зачет

Третий семестр, зачет

Четвертый семестр, зачет

Пятый семестр, зачет

Шестой семестр, зачет

5. Входные требования для освоения дисциплины

Для успешного освоения дисциплины требуются компетенции, сформированные в ходе освоения образовательных программ предшествующего уровня образования.

Для успешного освоения дисциплины требуются результаты обучения по следующим дисциплинам: Физическая культура и спорт.

6. Язык реализации

Русский

7. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 з.е., 328 часов, из которых:

-практические занятия: 328 ч.

в том числе практическая подготовка: 328 ч.

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

8. Содержание дисциплины, структурированное по темам

Тема 1. Спортивная ходьба.

Краткое содержание темы. Основы техники спортивной ходьбы (особенности техники спортивной ходьбы; демонстрация техники; выполнение техники спортивной ходьбы самостоятельно). Основы техники спортивной ходьбы (выполнение ходьбы, при которой нога ставится на землю выпрямленной, и остается в таком положении до момента вертикали; то же упражнение с постоянным увеличением скорости ходьбы). Техника движения таза при спортивной ходьбе (ходьба энергичным, широким шагом с акцентированием на движении вокруг таза вертикальной оси; ходьба по линии, выставляя ногу после некоторого поворота вокруг вертикальной оси). Техника движения рук и плеч в спортивной ходьбе (имитация движений рук на месте; ходьба с руками за спиной). Техника движения таза при спортивной ходьбе (в обычной стойке переменное перенесение тяжести тела с ноги на ногу, без движения рук; то же с продвижением вперед, делая небольшие шаги, ставя ногу с пятки, руки за голову или за спину). Техника движения рук и плеч в спортивной ходьбе (ходьба с прямыми руками; спортивная ходьба с активной работой рук и плеч; согласование рук и ног). Совершенствование техники спортивной ходьбы (спортивная ходьба с различной скоростью - медленной, средней, быстрой). Совершенствование техники спортивной ходьбы (спортивная ходьба на виражах, по наклонной дорожке, по прямой линии).

Тема 2. Бег на короткие дистанции

Краткое содержание темы. Общее представление о технике бега на короткие дистанции (дистанции и их характеристика; показ техники бега; разоб кинограммы по технике бега; знакомство с основными правилами соревнований по бегу, разрядными нормативами; краткая история спринтерского бега). Техника бега по прямой дистанции (показ техники бега; бег с ускорением 3-4 x 40-50 м; семенящий бег; бег на прямых ногах; бег с высоким подниманием бедра; бег прыжковыми шагами; скачки на одной ноге). Техника бега по повороту (бег на повороте по 8-й дорожке 3-4 x 60 м). Техника низкого старта и стартового разгона на прямой (основные положения бегуна на старте; бег из различных положений высокого старта по 2-4 x 20-25 м). Техника низкого старта на повороте беговой дорожки (старты с различной скоростью по 25-30 м.). Техника финиширования (финиширование «пробеганием»). Техника бега по прямой дистанции (бег с различной скоростью на отрезках от 30 до 60 м; семенящий бег; бег на прямых ногах; бег с высоким подниманием бедра; бег прыжковыми шагами; скачки на одной ноге). Техника бега по повороту (бег с середины поворота и выходом на прямую 3-4 x 60 - 80 м; бег с середины прямой и входом в поворот 3-4 x 60-80 м; то же самое повторить на 2-й дорожке). Техника низкого старта и стартового разгона на прямой (выполнение занимающимися команд «На старт!» и «Внимание!» по 2 -3 раза; бег с низкого старта 3-4 x 20-25 м). Техника низкого старта на повороте беговой дорожки (старты с различной скоростью по 25-30 м.). Техника финиширования (финиширование способом «бросок грудью»; упражнение в ходьбе 4-5 раз и в беге 3-5 x 25-30 м). Техника бега по прямой дистанции (стоя на месте, движение руками, как при беге с различной скоростью 3-4 x 6-10 с; семенящий бег; бег на прямых ногах; бег с высоким подниманием бедра; бег прыжковыми шагами; скачки на одной ноге). Техника бега по повороту (бег с различной скоростью по кругу радиусом 15-20 м.). Технике низкого старта и стартового разгона на прямой (игра «Кто быстрее перенесет кубики»). Техника финиширования (изученные способы финиширования в ходьбе и беге). Совершенствование техники бега на короткие дистанции (исправление индивидуальных ошибок; бег с ходу на отрезках 20-40 м; бег под гору с углом 5° 3-4 x 30-40 м). Совершенствование техники бега на короткие дистанции (бег с низкого старта вверх по наклонной дорожке 4-5 x 20-30 м; участие в контрольных прикидках). Подготовка реферата на тему бега на короткие дистанции.

Тема 3. Бег на средние дистанции.

Краткое содержание темы. Бег 800. Старт и стартовый разбег. Бег по дистанции. Финиширование. Техника бега и тактика бега. Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Бег 1000. Старт и стартовый разбег. Бег по дистанции. Финиширование. Техника бега и тактика бега. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости. Бег 1500. Старт и стартовый разбег. Бег по дистанции. Финиширование. Техника бега и тактика бега. Упражнения на дыхание и расслабление. Бег 2000. Старт и стартовый разбег. Бег по дистанции. Финиширование. Техника бега и тактика бега. Бег 3000. Старт и стартовый разбег. Бег по дистанции. Финиширование. Техника бега и тактика бега. Подготовка презентации.

Тема 4. Прыжок в длину с места.

Краткое содержание темы. Прыжок в длину с места способом «согнув ноги» (имитация движения рук и ног в отталкивании; прыжок "в шаге" с двух-четырёх шагов разбега с приземлением на маховую ногу). Приземление (прыжок в длину короткого разбега через препятствие; прыжок в длину с шести-восьми беговых шагов в обозначенное место приземления). Сочетание разбега с отталкиванием (прыжки "в шаге", отталкиваясь при быстром беге на каждый пятый шаг). Полетная фаза прыжка (прыжок с места через препятствие с подтягиванием колен к груди; прыжок с места на возвышение с приземлением в положение "сидя"; то же с шести-восьми беговых шагов). Прыжок в длину с места способом «согнув ноги» (отталкивание с двух-четырёх беговых шагов с напрыгиванием маховой ногой на возвышение из гимнастических матов). Приземление (прыжок в длину короткого разбега через препятствие). Сочетание разбега с отталкиванием (пробегание по разбегу шесть-восемь беговых шагов с обозначением отталкивания; то же с разметкой последних шагов). Полетная фаза прыжка (из вися на гимнастической перекладине на махе вперед подтянуть колени к груди и выполнить соскок; прыжок с шести-восьми шагов разбега через препятствие, расположенное ближе к месту приземления). Прыжок в длину с места способом «согнув ноги» (прыжки "в шаге", отталкиваясь при медленном беге через один шаг и то же, отталкиваясь через два шага на третий). Приземление (прыжок в длину с шести-восьми беговых шагов в обозначенное место приземления). Сочетание разбега с отталкиванием (пробегание по разбегу шесть-восемь беговых шагов с обозначением отталкивания; то же с прыжком; прыжки в длину с короткого и среднего разбега). Полетная фаза прыжка (прыжки в длину способом "согнув ноги" с изменением длины разбега). Прыжок в длину с места способом «прогнувшись» (прыжки в положении «шага» с последующим опусканием маховой ноги вниз-назад и приземлением на толчковую ногу; противоположная маховой ноге рука также опускается вниз, потом отводится назад-в сторону; то же упражнение, но с отталкиванием от мостика высотой 30–50 см или с пружинного мостика; соскок в положении «прогнувшись» с небольшого возвышения (80-100 см), с отталкиванием одной ногой; прыжки способом «прогнувшись» с разбега в 11–15 беговых шагов, при этом обращать внимание на выполнение прогиба после полета в «шаге» и работу рук; то же упражнение, но с концентрацией внимания и на вынесение ног на приземление, с использованием прыжков с приземлением за линию, намеченную в яме с песком у места приземления; затем прыжки через препятствия высотой 15-20 см, расположенные перед местом приземления (в качестве препятствия используют резиновый жгут, натянутый, но не закрепленный); руки перед приземлением опускать к ногам и далее несколько назад, а в момент приземления активно выносить их вперед или вперед в сторону падения). Прыжок в длину с места способом «ножницы» (прыжки в положении «шага» с приземлением на маховую ногу через препятствие и без него; прыжки в положении «шага» с приземлением на обе ноги - маховая впереди, толчковая сзади; выполнение смены ног в положении опоры на плечах двух партнеров,двигающихся вперед; прыжки в положении «шага» в первый момент полета, с последующей сменой ног, посылая маховую ногу назад, а толчковую

вперед; с приземлением на обе ноги; то же упражнение, но после выполнения смены ног маховую ногу, находящуюся сзади, вынести вперед к толчковой с последующим вынесением обеих ног на приземление; прыжки способом «ножницы» в целом с неполного и полного разбегов). Подготовка реферата на тему прыжок в длину с места.

Тема 5. Прыжок в длину с разбега.

Краткое содержание темы. Техника отталкивания в прыжках в длину (прыжки с одного шага разбега; прыжок «в шаге», т.е. сделать фиксированное положение шага в полете, с 2-3 беговых шагов разбега с пробеганием через маховую ногу при приземлении). Техника отталкивания в прыжках в длину (прыжки с одного шага разбега; прыжок «в шаге», т.е. сделать фиксированное положение шага в полете, с 2-3 беговых шагов разбега с пробеганием через маховую ногу при приземлении). Техника сочетания разбега с отталкиванием (многократные прыжки, имитирующие выход «в шаге» с различной скоростью движения). Техника движения в полете (способ "согнув ноги"). Техника приземления (прыжок в длину с места). Определение длины и ритма полного разбега (пробегание в секторе с 2-3 наращиваниями скорости, имитирующими набегание на место отталкивания). Техника отталкивания в прыжках в длину (прыжки с одного шага разбега; прыжок «в шаге», т.е. сделать фиксированное положение шага в полете, с 2-3 беговых шагов разбега с пробеганием через маховую ногу при приземлении). Техника отталкивания в прыжках в длину (прыжки с одного шага разбега; прыжок «в шаге», т.е. сделать фиксированное положение шага в полете, с 2-3 беговых шагов разбега с пробеганием через маховую ногу при приземлении). Техника сочетания разбега с отталкиванием (многократные прыжки, имитирующие выход «в шаге» с различной скоростью движения). Техника движения в полете (способ "согнув ноги"). Техника приземления (прыжок в длину с места). Определение длины и ритма полного разбега (пробегание в секторе с 2-3 наращиваниями скорости, имитирующими набегание на место отталкивания). Техника отталкивания в прыжках в длину (прыжок в длину с 3-4 беговых шагов разбега через невысокое препятствие). Техника отталкивания в прыжках в длину (прыжок в длину с 3-4 беговых шагов разбега через невысокое препятствие). Техника сочетания разбега с отталкиванием (прыжок в длину со среднего разбега). Техника движения в полете (способ "ножницы"). Техника приземления (прыжок в длину с короткого или среднего разбега в обозначенные места приземления). Определение длины и ритма полного разбега (пробегание отрезков в секторе для прыжков с целью определения полного разбега). Совершенствование техники движений в прыжках в длину (бег в ритме разбега без или с обозначением отталкивания; прыжок в длину с короткого разбега осваиваемым способом). Совершенствование техники движений в прыжках в длину (прыжок в длину со среднего разбега осваиваемым способом; прыжок в длину с полного разбега осваиваемым способом). Подготовка презентации на тему прыжков в длину с разбега.

Тема 6. Метание гранаты.

Краткое содержание темы. Общая техника метания гранаты. Техника держания и выбрасывания снаряда. Техника финального усилия. Метание гранаты с места. Техника метания с бросковых шагов. Техника скрестного шага. Техника выполнения разбега и отведения гранаты. Метание с 4 бросковых шагов с отведением гранаты на 2 шага способом «прямо—назад». Метание с 4 бросковых шагов с отведением гранаты на 2 шага способом «дугой вверх - назад». Метание с 4 бросковых шагов с отведением снаряда на 2 шага способом «вперед—вниз—назад». Метание с 5 бросковых шагов с отведением мяча на 3 шага способом «вперед—вниз—назад». Совершенствование техники метания гранаты ранее изученными способами. Подготовка презентации на тему метания гранаты (мяча).

Тема 7. Легкоатлетические эстафеты.

Краткое содержание темы. Эстафета 4/100. Особенности техники бега и передачи эстафетной палочки. Эстафета 4/200. Особенности техники бега и передачи эстафетной

палочки. Эстафета 4/400. Особенности техники бега и передачи эстафетной палочки. Правила соревнований эстафетного бега. Соревнования команд в эстафетах 4/100, 4/200, 4/400. Эстафеты с прикладными упражнениями: ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии. Подготовка реферата на тему эстафетного бега.

Тема 8. Подвижные игры с элементами л/а.

Краткое содержание темы. Игры малой подвижности с элементами легкой атлетики. Игры средней подвижности с элементами легкой атлетики. Игры большой подвижности с элементами легкой атлетики. Спортивные игры с элементами легкой атлетики. Методика проведения игр с элементами легкой атлетики.

9. Текущий контроль по дисциплине

Текущий контроль по дисциплине проводится путем контроля посещаемости, и фиксируется в форме контрольной точки не менее одного раза в семестр.

Оценочные материалы текущего контроля размещены на сайте ТГУ в разделе «Информация об образовательной программе» - <https://www.tsu.ru/sveden/education/eduop/>.

10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации

Зачет в первом семестре проводится в письменной форме по билетам. Экзаменационный билет состоит из трех частей. Продолжительность зачета 1 час.

Зачет во втором семестре проводится в письменной форме по билетам. Экзаменационный билет состоит из трех частей. Продолжительность зачета 1 час.

Зачет в третьем семестре проводится в письменной форме по билетам. Экзаменационный билет состоит из трех частей. Продолжительность зачета 1 час.

Зачет в четвертом семестре проводится в письменной форме по билетам. Экзаменационный билет состоит из трех частей. Продолжительность зачета 1 час.

Зачет в пятом семестре проводится в письменной форме по билетам. Экзаменационный билет состоит из трех частей. Продолжительность зачета 1 час.

Зачет в шестом семестре проводится в письменной форме по билетам. Экзаменационный билет состоит из трех частей. Продолжительность зачета 1 час.

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации размещены на сайте ТГУ в разделе «Информация об образовательной программе» - <https://www.tsu.ru/sveden/education/eduop/>.

11. Учебно-методическое обеспечение

- а) Среда электронного обучения iDO - <https://lms.tsu.ru>
- б) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

12. Перечень учебной литературы и ресурсов сети Интернет

- а) основная литература:
 - Легкая атлетика: учебное пособие / А.В. Караван, И.С. Маскаленко, О.А. Сафонова – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет; ЭБС АСВ, 2015 – URL: <http://www.iprbookshop.ru/49959.html>

– Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие / Е.П. Врублевкий – Москва: Издательство "Спорт", 2016 – URL: <http://www.iprbookshop.ru/55556.html>

б) дополнительная литература:

– Физическая культура для студентов специальной медицинской группы: учебное пособие / А.В. Токарева, Л.Б. Ефимова-Комарова, Л.В. Ярчиковская – Санкт-Петербург: Санкт - Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016 – URL: <http://www.iprbookshop.ru/63647.html>

в) ресурсы сети Интернет:

– открытые онлайн-курсы
– Общероссийская Сеть КонсультантПлюс Справочная правовая система.
<http://www.consultant.ru>

13. Перечень информационных технологий

а) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– Microsoft Office Standart 2013 Russian: пакет программ. Включает приложения: MS Office Word, MS Office Excel, MS Office PowerPoint, MS Office On-eNote, MS Office Publisher, MS Outlook, MS Office Web Apps (Word Excel MS PowerPoint Outlook);
– публично доступные облачные технологии (Google Docs, Яндекс диск и т.п.).

б) информационные справочные системы:

– Электронный каталог Научной библиотеки ТГУ – <http://chamo.lib.tsu.ru/search/query?locale=ru&theme=system>

– Электронная библиотека (репозиторий) ТГУ – <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index>

– ЭБС Лань – <http://e.lanbook.com/>

– ЭБС Консультант студента – <http://www.studentlibrary.ru/>

– Образовательная платформа Юрайт – <https://urait.ru/>

– ЭБС ZNANIUM.com – <https://znanium.com/>

– ЭБС IPRbooks – <http://www.iprbookshop.ru/>

14. Материально-техническое обеспечение

Аудитории для проведения занятий лекционного типа.

Аудитории для проведения занятий семинарского типа, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.