

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «Вятский государственный университет»  
(ВятГУ)  
г. Киров

Утверждаю  
Директор/Декан Ковязина Г. В.



Номер регистрации  
РПД\_3-44.03.01.63\_2018\_85618  
Актуализировано: 05.05.2021

**Рабочая программа дисциплины**  
**Легкая атлетика**

	наименование дисциплины
Квалификация выпускника	Бакалавр
Направление подготовки	44.03.01 шифр
	Педагогическое образование наименование
Направленность (профиль)	3-44.03.01.63 шифр
	Физическая культура и спорт наименование
Формы обучения	Заочная, Очная наименование
Кафедра-разработчик	Кафедра спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры (ОРУ) наименование
Выпускающая кафедра	Кафедра спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры (ОРУ) наименование

## Сведения о разработчиках рабочей программы дисциплины

Капустин Александр Григорьевич

---

ФИО

Попцов Александр Сергеевич

---

ФИО

## Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины	Формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим бакалаврам по адаптивной физической культуре, для успешного решения задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях
Задачи дисциплины	<p>изучение студентами истории возникновения легкой атлетики, его места и значения в системе физического воспитания школьников и взрослого населения, теории и методики его преподавания;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• овладение техникой основных элементов легкой атлетики, прикладных упражнений;</li> <li>• приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для успешной самостоятельной организационной и педагогической работы с инвалидами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>• приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для успешной самостоятельной организационной и педагогической работы с учащимися в образовательных учреждениях.</li> </ul>

### Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

#### Компетенция ОПК-3

Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов		
Знает	Умеет	Владеет
требования федеральных государственных образовательных стандартов; методику организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями	применять методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	навыками организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

#### Компетенция ОПК-5

Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении		
Знает	Умеет	Владеет
формы и способы контроля и оценки формирования результатов образования	контролировать и оценивать уровень сформированности результатов образования	навыками осуществления контроля и оценки сформированности

обучающихся, а также пути выявления и корректировки трудностей в обучении	обучающихся; диагностировать и корректировать трудности в обучении	результатов образования обучающихся, выявления и корректирования трудностей в обучении
---	---	--

**Структура дисциплины**  
**Тематический план**

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Шифр формируемых компетенций
1	Базовые основы легкой атлетики. Техника легкоатлетических упражнений.	ОПК-3, ОПК-5
2	Методика обучения видам легкой атлетики	ОПК-3, ОПК-5
3	Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	ОПК-3, ОПК-5

**Формы промежуточной аттестации**

Зачет	6 семестр (Очная форма обучения) 6 семестр (Заочная форма обучения)
Экзамен	7 семестр (Очная форма обучения) 7 семестр (Заочная форма обучения)
Курсовая работа	Не предусмотрена (Очная форма обучения) Не предусмотрена (Заочная форма обучения)
Курсовой проект	Не предусмотрена (Очная форма обучения) Не предусмотрена (Заочная форма обучения)

### Трудоемкость дисциплины

Форма обучения	Курсы	Семестры	Общий объем (трудоемкость)		Контактная работа, час	в том числе аудиторная контактная работа обучающихся с преподавателем, час				Самостоятельная работа, час	Курсовая работа (проект), семестр	Зачет, семестр	Экзамен, семестр
			Часов	ЗЕТ		Всего	Лекции	Семинарские, практические занятия	Лабораторные занятия				
Очная форма обучения	3, 4	6, 7	216	6	133	88	18	70	0	83		6	7
Заочная форма обучения	3, 4	5, 6, 7	216	6	29	26	6	20	0	187		6	7

## Содержание дисциплины

### Очная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
<b>Раздел 1 «Базовые основы легкой атлетики. Техника легкоатлетических упражнений.»</b>		<b>104.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л1.1	История развития легкой атлетики	2.00
Л1.2	Виды легкой атлетики	2.00
Л1.3	Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой	2.00
Л1.4	Основы техники легкоатлетических видов. Особенности техники легкой атлетики у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	2.00
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П1.1	Общеразвивающие и подготовительные упражнения легкоатлета	4.00
П1.2	Специально беговые упражнения легкоатлета	4.00
П1.3	Специально прыжковые упражнения легкоатлета	6.00
П1.4	Основы техники ходьбы и бега	8.00
П1.5	Основы техники прыжков	10.00
П1.6	Основы техники метаний	8.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С1.1	Подготовка докладов	5.00
С1.2	Подготовка презентаций	10.00
С1.3	Правила соревнований по отдельным видам легкой атлетики	4.00
С1.4	Подбор, прочтение, просмотр, анализ и конспектирование учебной литературы, периодики и Интернет-ресурсов по данной теме	8.00
С1.5	Подвижные игры в легкой атлетике	4.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	25.00
<b>Раздел 2 «Методика обучения видам легкой атлетики»</b>		<b>81.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л2.1	Правила соревнований по отдельным видам легкой атлетики	4.00
Л2.2	Основы спортивной тренировки в легкой атлетике	2.00
Л2.3	Основы методики обучения легкоатлетическим видам	2.00
Л2.4	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	2.00
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П2.1	Техника выполнения и методика обучения стартам на различные дистанции	2.00
П2.2	Техника выполнения и методика обучения прыжкам в	4.00

	высоту различными способами	
П2.3	Техника выполнения и методика обучения барьерному бегу	2.00
П2.4	Техника выполнения и методика обучения метанию мяча и гранаты	4.00
П2.5	Техника выполнения и методика обучения прыжкам в длину с разбега различными способами	2.00
П2.6	Техника выполнения и методика обучения тройному прыжку с разбега	2.00
П2.7	Техника выполнения и методика обучения бегу на короткие дистанции (60 м, 100 м, 300 м, 400 м)	4.00
П2.8	Техника выполнения и методика обучения бегу на средние дистанции (800/1500 м)	2.00
П2.9	Техника выполнения и методика обучения бегу на длинные дистанции	2.00
П2.10	Сдача контрольных нормативов	2.00
П2.11	Проведение урока легкой атлетики / отдельных частей и в целом	4.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С2.1	Судейство соревнований	4.00
С2.2	Ведение протокола соревнований	6.00
С2.3	Подготовка к проведению урока по легкой атлетике	6.00
С2.4	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	8.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР2.1	Контактная внеаудиторная работа	17.00
<b>Раздел 3 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»</b>		<b>31.00</b>
З3.1	Подготовка к сдаче зачета	3.50
ЭЗ.1	Подготовка к сдаче экзамена	24.50
КВРЗ.1	Сдача зачета	0.50
КВРЗ.2	Консультация перед экзаменом	2.00
КВРЗ.3	Сдача экзамена	0.50
<b>ИТОГО</b>		<b>216.00</b>

### Заочная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
<b>Раздел 1 «Базовые основы легкой атлетики. Техника легкоатлетических упражнений.»</b>		<b>72.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л1.1	История развития легкой атлетики	2.00
Л1.2	Виды легкой атлетики	2.00
Л1.3	Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой	
Л1.4	Основы техники легкоатлетических видов. Особенности техники легкой атлетики у лиц с отклонениями в	



	состоянии здоровья.	
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П1.1	Общеразвивающие и подготовительные упражнения легкоатлета	
П1.2	Специально беговые упражнения легкоатлета	2.00
П1.3	Специально прыжковые упражнения легкоатлета	
П1.4	Основы техники ходьбы и бега	
П1.5	Основы техники прыжков	2.00
П1.6	Основы техники метаний	
<b>Самостоятельная работа</b>		
С1.1	Подготовка докладов	10.00
С1.2	Подготовка презентаций	16.00
С1.3	Правила соревнований по отдельным видам легкой атлетики	24.00
С1.4	Подбор, прочтение, просмотр, анализ и конспектирование учебной литературы, периодики и Интернет-ресурсов по данной теме	8.00
С1.5	Подвижные игры в легкой атлетике	6.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	
<b>Раздел 2 «Методика обучения видам легкой атлетики»</b>		<b>131.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л2.1	Правила соревнований по отдельным видам легкой атлетики	
Л2.2	Основы спортивной тренировки в легкой атлетике	
Л2.3	Основы методики обучения легкоатлетическим видам	
Л2.4	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	2.00
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П2.1	Техника выполнения и методика обучения стартам на различные дистанции	2.00
П2.2	Техника выполнения и методика обучения прыжкам в высоту различными способами	2.00
П2.3	Техника выполнения и методика обучения барьерному бегу	2.00
П2.4	Техника выполнения и методика обучения метанию мяча и гранаты	
П2.5	Техника выполнения и методика обучения прыжкам в длину с разбега различными способами	2.00
П2.6	Техника выполнения и методика обучения тройному прыжку с разбега	
П2.7	Техника выполнения и методика обучения бегу на короткие дистанции (60 м, 100 м, 300 м, 400 м)	
П2.8	Техника выполнения и методика обучения бегу на средние дистанции (800/1500 м)	
П2.9	Техника выполнения и методика обучения бегу на длинные дистанции	
П2.10	Сдача контрольных нормативов	4.00

П2.11	Проведение урока легкой атлетики / отдельных частей и в целом	4.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С2.1	Судейство соревнований	26.00
С2.2	Ведение протокола соревнований	14.00
С2.3	Подготовка к проведению урока по легкой атлетике	30.00
С2.4	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	43.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР2.1	Контактная внеаудиторная работа	
<b>Раздел 3 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»</b>		<b>13.00</b>
З3.1	Подготовка к сдаче зачета	3.50
Э3.1	Подготовка к сдаче экзамена	6.50
КВР3.1	Сдача зачета	0.50
КВР3.2	Консультация перед экзаменом	2.00
КВР3.3	Сдача экзамена	0.50
<b>ИТОГО</b>		<b>216.00</b>

Содержание дисциплины данной рабочей программы используется при обучении по индивидуальному учебному плану, при ускоренном обучении, при применении дистанционных образовательных технологий и электронном обучении (при наличии).

## **Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Успешное освоение дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы. Обучающийся обязан посещать лекции, семинарские, практические и лабораторные занятия (при их наличии), получать консультации преподавателя и выполнять самостоятельную работу.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Тематика лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины.

Лекции – это систематическое устное изложение учебного материала. На них обучающийся получает основной объем информации по каждой конкретной теме. Лекции обычно носят проблемный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов.

Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендованным программой. Часто обучающимся трудно разобраться с дискуссионными вопросами, дать однозначный ответ. Преподаватель, сравнивая различные точки зрения, излагает свой взгляд и нацеливает их на дальнейшие исследования и поиск научных решений. После лекции желательно вечером перечитать и закрепить полученную информацию, тогда эффективность ее усвоения значительно возрастает. При работе с конспектом лекции необходимо отметить материал, который вызывает затруднения для понимания, попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь за помощью к преподавателю.

Целью семинарских занятий является проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе.

Целью практических и лабораторных занятий является формирование у обучающихся умений и навыков применения теоретических знаний в реальной практике решения задач; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса.

Семинарские, практические и лабораторные занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы, а также ведения дискуссий. Для успешного участия в семинарских, практических и лабораторных занятиях обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки обучающихся к практическим (лабораторным) занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой, статистическими данными и т.п.

Изучив конкретную тему, обучающийся может определить, насколько хорошо он в ней разобрался. Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю. Практические (лабораторные) занятия предоставляют обучающемуся возможность творчески раскрыться, проявить инициативу и развить навыки публичного ведения дискуссий и общения.

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя выполнение различного рода заданий (изучение учебной и научной литературы, материалов лекций, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, решение

задач, подготовка докладов, написание рефератов, публикация тезисов, научных статей, подготовка и защита курсовой работы / проекта и другие), которые ориентированы на глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины.

Обучающимся рекомендуется систематически отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки.

Внутренняя система оценки качества освоения дисциплины включает входной контроль уровня подготовленности обучающихся, текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию, направленную на оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (в том числе результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) при наличии).

При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущего контроля, проводимого в течение освоения дисциплины.

Процедура оценивания результатов освоения дисциплины осуществляется на основе действующих локальных нормативных актов ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», с которыми обучающиеся знакомятся на официальном сайте университета [www.vyatsu.ru](http://www.vyatsu.ru).

## **Учебно-методическое обеспечение дисциплины, в том числе учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающегося по дисциплине**

### **Учебная литература (основная)**

1) Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах). Учебное пособие : учебное пособие. - Москва : Спорт-Человек, 2016 - . - Текст : электронный. Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах). - 2-е изд., испр. и дополн. - Москва : Спорт-Человек, 2016. - 240 с. - ISBN 978-5-9907240-3-7 : Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/97453> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань.

2) Track and Field Athletics. Легкая атлетика. Учебно-методическое пособие : учебно-методическое пособие. - Москва : Спорт-Человек, 2016 - . - Текст : электронный. Track and Field Athletics. Легкая атлетика. - Москва : Спорт-Человек, 2016. - 144 с. - ISBN 978-5-906839-12-1 : Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/97479> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань.

3) Основы правил соревнований по легкой атлетике : учебно-методическое пособие. - Барнаул : АлтГПУ, 2015. - 174 с. - Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/112255> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

### **Учебная литература (дополнительная)**

1) Легкая атлетика. Т. 2 О - Я : энциклопедия. - Москва : Человек, 2013. - 833 с. - ISBN 978-5-904885-81-6 : Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461472/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

2) Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике. - Москва : Спорт-Человек, 2013. - 216 с. - ISBN 978-5-904885-96-0 : Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/97602> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : непосредственный.

### **Учебно-методические издания**

1) Базовые виды спорта. Легкая атлетика : учебное пособие для студентов очной формы обучения. - Ижевск : Ижевская ГСХА, 2020. - 68 с. - Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/158623> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

2) Введение в легкую атлетику : методическое пособие. - Екатеринбург : УрГПУ, 2016. - 42 с. - Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/129401> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

### Электронные образовательные ресурсы

- 1) Портал дистанционного обучения ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <http://mooc.do-kirov.ru/>
- 2) Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы [электронный ресурс] / - Режим доступа: [https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program\\_ID=3-44.03.01.63](https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program_ID=3-44.03.01.63)
- 3) Личный кабинет студента на официальном сайте ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <https://new.vyatsu.ru/account/>
- 4) Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

### Электронные библиотечные системы (ЭБС)

- ЭБС «Научная электронная библиотека eLIBRARY» (<http://elibrary.ru/defaultx.asp>)
- ЭБС «Издательства Лань» (<http://e.lanbook.com/>)
- ЭБС «Университетская библиотека online» ([www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru))
- Внутренняя электронно-библиотечная система ВятГУ (<http://lib.vyatsu.ru/>)
- ЭБС «ЮРАЙТ» (<https://urait.ru>)

### Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- ГАРАНТ
- КонсультантПлюс
- Техэксперт: Нормы, правила, стандарты
- Роспатент (<https://www1.fips.ru/elektronnye-servisy/informatsionno-poiskovaya-sistema>)
- Web of Science® (<http://webofscience.com>)

## Материально-техническое обеспечение дисциплины

### Демонстрационное оборудование

Перечень используемого оборудования
Ноутбук Samsung R525
ПРОЕКТОР NEC M230X
ТЕЛЕВИЗОР LG 43LN604V С КРЕПЛЕНИЕМ
Усилитель Microlad V-3830 silver 80x2,50x3 Вт
Экран настенный Draper Luma 120",175x234

### Специализированное оборудование

Перечень используемого оборудования
Барьер для легкой атлетики
Планка для прыжков в высоту
Стойка для прыжков в высоту

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе лицензионное и свободно распространяемое ПО (включая ПО отечественного производства)**

№ п.п	Наименование ПО	Краткая характеристика назначения ПО
1	Программная система с модулями для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»	Программный комплекс для проверки текстов на предмет заимствования из Интернет-источников, в коллекции диссертация и авторефератов Российской государственной библиотеки (РГБ) и коллекции нормативно-правовой документации LEXPRO
2	Microsoft Office 365 ProPlusEdu ALNG SubsVL MVL AddOn toOPP	Набор веб-сервисов, предоставляющий доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office, электронной почте бизнес-класса, функционалу для общения и управления документами
3	Office Professional Plus 2016	Пакет приложений для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных, презентациями
4	Windows Professional	Операционная система
5	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	Антивирусное программное обеспечение
6	Справочная правовая система «Консультант Плюс»	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
7	Электронный периодический справочник ГАРАНТ Аналитик	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
8	Security Essentials (Защитник Windows)	Защита в режиме реального времени от шпионского программного обеспечения, вирусов.
9	МойОфис Стандартный	Набор приложений для работы с документами, почтой, календарями и контактами на компьютерах и веб браузерах

Обновленный список программного обеспечения данной рабочей программы находится по адресу:  
[https://www.vyatsu.ru/php/list\\_it/index.php?op\\_id=85618](https://www.vyatsu.ru/php/list_it/index.php?op_id=85618)