

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_3-44.03.05.68_2017_72493
Актуализировано: 27.05.2021

Рабочая программа дисциплины
Легкая атлетика

	наименование дисциплины
Квалификация выпускника	Бакалавр пр.
Направление подготовки	44.03.05 шифр
	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) ФФКС наименование
Направленность (профиль)	3-44.03.05.68 шифр
	Безопасность жизнедеятельности. Физическая культура наименование
Формы обучения	Очная наименование
Кафедра-разработчик	Кафедра спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры (ОРУ) наименование
Выпускающая кафедра	Кафедра медико-биологических дисциплин (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 физической культуре, для успешного решения задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях
Задачи дисциплины	<ul style="list-style-type: none"> -изучение студентами истории возникновения легкой атлетики, его места и значения в системе физического воспитания школьников и взрослого населения, теории и методики его преподавания; -овладение техникой основных элементов легкой атлетики, прикладных упражнений; -овладение навыками совместной и индивидуальной деятельностью согласно требованиям ФГОС на примере раздела легкой атлетики; -овладения навыками контроля и оценки результатов образования на примере обучения технике и методике преподавания легкой атлетики; -умение поддерживать должный уровень физической подготовленности средствами легкой атлетики; -приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для успешной самостоятельной организационной и педагогической работы с учащимися в образовательных учреждениях.

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

Компетенция ОПК-1

готовностью сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности		
Знает	Умеет	Владеет
основы легкой атлетики; способы мотивации к обучению физической культуре средствами легкой атлетики	использовать знания легкой атлетики в своей профессиональной деятельности	навыками использования знаний по легкой атлетике в своей профессиональной деятельности

Компетенция ПК-2

способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики		
Знает	Умеет	Владеет
методы обучения легкой атлетике; способы диагностики результатов обучения легкой атлетике	использовать методы обучения легкой атлетике	методами обучения легкой атлетике

Структура дисциплины
Тематический план

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

Формы промежуточной аттестации

Зачет	4 семестр (Очная форма обучения)
Экзамен	5 семестр (Очная форма обучения)
Курсовая работа	Не предусмотрена (Очная форма обучения)
Курсовой проект	Не предусмотрена (Очная 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	2, 3	4, 5	144	4	99	80	14	66	0	45		4	5

Содержание дисциплины

Очная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
Раздел 1 «Базовые основы легкой атлетики. Техника легкоатлетических упражнений.»		68.00
Лекции		
Л1.1	История развития легкой атлетики	1.00
Л1.2	Виды легкой атлетики	1.00
Л1.3	Основы техники легкоатлетических видов.	2.00
Семинары, практические занятия		
П1.1	Общеразвивающие и подготовительные упражнения легкоатлета	4.00
П1.2	Специально беговые упражнения легкоатлета	4.00
П1.3	Специально прыжковые упражнения легкоатлета	4.00
П1.4	Основы техники ходьбы и бега	6.00
П1.5	Основы техники прыжков	12.00
П1.6	Основы техники метаний	10.00
Самостоятельная работа		
С1.1	Подготовка докладов	4.00
С1.2	Подготовка презентаций	2.00
С1.3	Правила соревнований по отдельным видам легкой атлетики	2.00
С1.4	Подбор, прочтение, просмотр, анализ и конспектирование учебной литературы, периодики и Интернет-ресурсов по данной теме	2.00
С1.5	Подвижные игры в легкой атлетике	2.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	12.00
Раздел 2 «Методика обучения видам легкой атлетики»		45.00
Лекции		
Л2.1	Правила соревнований по отдельным видам легкой атлетики	2.00
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	4.00
Семинары, практические занятия		
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	2.00

	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	2.00
П2.7	Техника выполнения и методика обучения бегу на короткие дистанции (60 м, 100 м, 300 м, 400 м)	2.00
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	4.00
П2.11	Проведение урока легкой атлетики / отдельных частей и в целом	4.00
Самостоятельная работа		
С2.1	Судейство соревнований	1.00
С2.2	Ведение протокола соревнований	1.00
С2.3	Подготовка к проведению урока по легкой атлетике	1.00
С2.4	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	2.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВР2.1	Контактная внеаудиторная работа	4.00
Раздел 3 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»		31.00
З3.1	Подготовка к сдаче зачета	3.50
ЭЗ.1	Подготовка к сдаче экзамена	24.50
КВР3.1	Сдача зачета	0.50
КВР3.2	Консультация перед экзаменом	2.00
КВР3.3	Сдача экзамена	0.50
ИТОГО		144.00

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.

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.

Учебная литература (дополнительная)

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.

3) 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.

4) Легкая атлетика. Энциклопедия : энциклопедия. - Москва : Спорт-Человек. - Текст : электронный. Т. 1 : А-Н. - Москва : Спорт-Человек, 2012. - 708 с. - ISBN 978-5-904885-80-9 : Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/97556> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань.

5) Легкая атлетика : учебное пособие / А.П. Кизько, Л.Г. Забелина, А.В. Тертычный, В.А. Косарев. - Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2018. - 156 с. : ил., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7782-3652-3 : Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576711/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

б) Стрельникова, Ирина Васильевна. Обучение технике бега на уроках легкой атлетики в школе : учеб.-метод. пособие для студентов направлений 49.03.01 "Физическая культура" / И. В. Стрельникова ; ВятГУ, Пединститут, ФФКС, каф. СДИМО. - Киров : ВятГУ, 2017. - 61 с. - Б. ц. - URL: <https://lib.vyatsu.ru> (дата обращения: 24.04.2017). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.

7) Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению подготовки "Физ. культура" / под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. - М. : Академия, 2013. - 288 с. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт) (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 284-286. - ISBN 978-5-7695-8433-6 : 541.20 р. - Текст : непосредственный.

8) Бегай! Прыгай! Метай!: Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике : учебно-методическое пособие. - Москва : Человек, 2013. - 216 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-96-0 : Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461402/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

Учебно-методические издания

1) 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.

Учебно-наглядное пособие

1) Беличева, Татьяна Васильевна. Физическая культура и спорт. Базовые понятия физической культуры : учебное наглядное пособие для студентов всех направлений подготовки и форм обучения / Т. В. Беличева ; ВятГУ, Пединститут, ФФКС, каф. ФВ. - Киров : ВятГУ, 2021. - 19 с. - Б. ц. - Текст . Изображение : электронное.

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=3-44.03.05.68

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)
- 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
интерактивная система Smart со встроенным проектором
Неттоп 3Q Nettop Qoo
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=72493