

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_3-49.03.02.51_2019_100251
Актуализировано: 10.04.2021

Рабочая программа дисциплины

Легкая атлетика

наименование дисциплины

Квалификация	Бакалавр
выпускника	
Направление	49.03.02
подготовки	шифр
	Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
	наименование
Направленность	3-49.03.02.51
(профиль)	шифр
	Инструктор-методист по адаптивной физической культуре
	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	<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; - приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для успешной самостоятельной организационной и педагогической работы с инвалидами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья; - приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для успешной самостоятельной организационной и педагогической работы с учащимися в образовательных учреждениях. - овладения способами рационального применения знаний при обучении занимающихся - овладение навыками разработки документации по планированию по планированию занятий легкой атлетикой - изучение правил техники безопасности и соблюдение их при проведении практических занятий

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

Компетенция ОПК-2

Способен обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами АФК

Знает	Умеет	Владеет
специальные знания и способы их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделенными видами адаптивной физической культуры	обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья в соответствии с выделенными видами адаптивной физической культуры	способами рационального применения специальных знаний при воздействии на телесность в соответствии с выделенными видами адаптивной физической культуры

Компетенция ОПК-13

Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся

Знает	Умеет	Владеет
принципы и порядок	планировать содержание	разработкой документов

<p>разработки учебно-программной документации, основы организации методической работы по легкой атлетике, методики овладения данным базовым видом спорта и методики его обучения</p>	<p>занятий легкой атлетикой, в том числе для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся</p>	<p>документации по планированию занятий по легкой атлетике с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний, занимающихся; владеть навыками определения физической нагрузки на занятиях</p>
--	--	--

Компетенция ОПК-14

Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

Знает	Умеет	Владеет
<p>основные пункты инструктажа по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой</p>	<p>оказывать первую помощь на практических занятиях</p>	<p>навыками проведения инструктажа и контроля за соблюдением техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой</p>

Структура дисциплины
Тематический план

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Шифр формируемых компетенций
1	Базовые основы легкой атлетики. Техника легкоатлетических упражнений.	ОПК-2
2	Методика обучения видам легкой атлетики	ОПК-13, ОПК-14
3	Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	ОПК-13, ОПК-14, ОПК-2

Формы промежуточной аттестации

Зачет	5 семестр (Очная форма обучения) 4 семестр (Заочная форма обучения)
Экзамен	6 семестр (Очная форма обучения) 5 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	5, 6	252	7	146	84	18	66	0	106		5	6
Заочная форма обучения	2, 3	3, 4, 5	252	7	35	32	4	28	0	217		4	5

Содержание дисциплины

Очная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
Раздел 1 «Базовые основы легкой атлетики. Техника легкоатлетических упражнений.»		144.00
Лекции		
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.	4.00
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	6.00
П1.6	Основы техники метаний	4.00
Самостоятельная работа		
C1.1	Подготовка докладов	8.00
C1.2	Подготовка презентаций	16.00
C1.3	Правила соревнований по отдельным видам легкой атлетики	14.00
C1.4	Подбор, прочтение, просмотр, анализ и конспектирование учебной литературы, периодики и Интернет-ресурсов по данной теме	12.00
C1.5	Подвижные игры в легкой атлетике	7.50
Контактная внеаудиторная работа		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	48.50
Раздел 2 «Методика обучения видам легкой атлетики»		77.00
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	2.00
Семинары, практические занятия		
П2.1	Техника выполнения и методика обучения стартам на различные дистанции	6.00
П2.2	Техника выполнения и методика обучения прыжкам в	8.00

	высоту различными способами	
П2.3	Техника выполнения и методика обучения барьерному бегу	8.00
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)	2.00
П2.8	Техника выполнения и методика обучения бегу на средние дистанции (800/1500 м)	1.00
П2.9	Техника выполнения и методика обучения бегу на длинные дистанции	1.00
П2.10	Сдача контрольных нормативов	2.00
П2.11	Проведение урока легкой атлетики / отдельных частей и в целом	2.00
Самостоятельная работа		
C2.1	Судейство соревнований	6.00
C2.2	Ведение протокола соревнований	4.50
C2.3	Подготовка к проведению урока по легкой атлетике	4.00
C2.4	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	6.00
Контактная внеаудиторная работа		
KBP2.1	Контактная внеаудиторная работа	10.50
Раздел 3 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»		
33.1	Подготовка к сдаче зачета	3.50
Э3.1	Подготовка к сдаче экзамена	24.50
KBP3.1	Сдача зачета	0.50
KBP3.2	Консультация перед экзаменом	2.00
KBP3.3	Сдача экзамена	0.50
ИТОГО		252.00

Заочная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
Раздел 1 «Базовые основы легкой атлетики. Техника легкоатлетических упражнений.»		90.00
Лекции		
Л1.1	История развития легкой атлетики	
Л1.2	Виды легкой атлетики	2.00
Л1.3	Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой	1.00
Л1.4	Основы техники легкоатлетических видов. Особенности техники легкой атлетики у лиц с отклонениями в	1.00

	состоянии здоровья.	
Семинары, практические занятия		
П1.1	Общеразвивающие и подготовительные упражнения легкоатлета	1.00
П1.2	Специально беговые упражнения легкоатлета	1.00
П1.3	Специально прыжковые упражнения легкоатлета	1.00
П1.4	Основы техники ходьбы и бега	1.00
П1.5	Основы техники прыжков	1.00
П1.6	Основы техники метаний	1.00
Самостоятельная работа		
C1.1	Подготовка докладов	12.00
C1.2	Подготовка презентаций	14.00
C1.3	Правила соревнований по отдельным видам легкой атлетики	20.00
C1.4	Подбор, прочтение, просмотр, анализ и конспектирование учебной литературы, периодики и Интернет-ресурсов по данной теме	22.00
C1.5	Подвижные игры в легкой атлетике	12.00
Контактная внеаудиторная работа		
KBP1.1	Контактная внеаудиторная работа	
Раздел 2 «Методика обучения видам легкой атлетики»		149.00
Лекции		
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	
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 мяча и гранаты	2.00
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)	2.00
П2.8	Техника выполнения и методика обучения бегу на средние дистанции (800/1500 м)	1.00
П2.9	Техника выполнения и методика обучения бегу на длинные дистанции	1.00
П2.10	Сдача контрольных нормативов	2.00

П2.11	Проведение урока легкой атлетики / отдельных частей и в целом	4.00
Самостоятельная работа		
C2.1	Судейство соревнований	24.00
C2.2	Ведение протокола соревнований	22.00
C2.3	Подготовка к проведению урока по легкой атлетике	48.00
C2.4	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	33.00
Контактная внеаудиторная работа		
KBP2.1	Контактная внеаудиторная работа	
Раздел 3 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»		13.00
33.1	Подготовка к сдаче зачета	3.50
Э3.1	Подготовка к сдаче экзамена	6.50
KBP3.1	Сдача зачета	0.50
KBP3.2	Консультация перед экзаменом	2.00
KBP3.3	Сдача экзамена	0.50
ИТОГО		252.00

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 ознакомлены 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) 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.
- 2) 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.

Учебная литература (дополнительная)

- 1) Спортивные технологии теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта: легкая атлетика : учебно-методическое пособие для слушателей курсов повышения квалификации. - Великие Луки : ВЛГАФК, 2014. - 133 с. - Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/151140> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - 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.
- 3) Подготовка и проведение соревнований по видам легкой атлетики комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» : методические рекомендации. - Ярославль : [б. и.], 2012. - 31 с. - Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/154029> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

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) 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. - Б. ц. - Текст : электронный.

3) 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.

4) 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.

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=3-49.03.02.51
- 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/elektronnnye-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
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 диссертаций 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=100251