

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_2021_118900
Актуализировано: 27.04.2021

Рабочая программа дисциплины
Легкая атлетика

наименование дисциплины	
Квалификация выпускника	Бакалавр
Направление подготовки	49.03.02 шифр
	Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) наименование
Направленность (профиль)	3-49.03.02.51 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	<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"> • 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.

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

Компетенция ОПК-1

Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья

Знает	Умеет	Владеет
Методику обучения легкой атлетике, средства и методы двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Применять на практике методы двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки в легкой атлетике, проводить занятия по легкой атлетике для лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Методикой организации и проведения занятий по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке по легкой атлетике, в том числе и с отклонениями в состоянии здоровья

Компетенция ОПК-10

Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний).

Знает	Умеет	Владеет
Методику разработки и проведения комплексов физических упражнений в легкой атлетике, технику выполнения упражнений,	Применять физические упражнения с целью предупреждения возможного возникновения заболеваний,	Методикой организации и проведения комплексов физических упражнений различной направленности в легкой атлетике

<p>средства и методы легкой атлетики, основы легкой атлетики; Методику разработки и проведения комплексов физических упражнений с целью предупреждения прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>	<p>обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья; Корректировать методики занятий легкой атлетикой с учетом физических и психических особенностей лиц, с отклонениями в состоянии здоровья</p>	
--	--	--

Компетенция ОПК-14

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

Знает	Умеет	Владеет
<p>Основные требования по технике безопасности на занятиях адаптивной физической культурой- легкая атлетика</p>	<p>Оказывать доврачебную помощь на практических занятиях по легкой атлетике</p>	<p>Навыками проведения инструктажа по технике безопасности и профилактики травматизма на занятиях адаптивной физической культурой- легкая атлетика</p>

Структура дисциплины
Тематический план

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Шифр формируемых компетенций
1	Базовые основы легкой атлетики. Техника легкоатлетических упражнений.	ОПК-1, ОПК-10
2	Методика обучения видам легкой атлетики	ОПК-1, ОПК-10, ОПК-14
3	Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	ОПК-1, ОПК-10, ОПК-14

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	152	94	18	76	0	100		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.»		107.00
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	8.00
П1.6	Основы техники метаний	8.00
Самостоятельная работа		
С1.1	Подготовка докладов	8.00
С1.2	Подготовка презентаций	14.00
С1.3	Правила соревнований по отдельным видам легкой атлетики	14.00
С1.4	Подбор, прочтение, просмотр, анализ и конспектирование учебной литературы, периодики и Интернет-ресурсов по данной теме	12.00
С1.5	Подвижные игры в легкой атлетике	6.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	9.00
Раздел 2 «Методика обучения видам легкой атлетики»		114.00
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	4.00
П2.11	Проведение урока легкой атлетики / отдельных частей и в целом	4.00
Самостоятельная работа		
С2.1	Судейство соревнований	6.00
С2.2	Ведение протокола соревнований	2.00
С2.3	Подготовка к проведению урока по легкой атлетике	4.00
С2.4	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	6.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВР2.1	Контактная внеаудиторная работа	46.00
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
КВРЗ.1	Сдача зачета	0.50
КВРЗ.2	Консультация перед экзаменом	2.00
КВРЗ.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		
С1.1	Подготовка докладов	12.00
С1.2	Подготовка презентаций	14.00
С1.3	Правила соревнований по отдельным видам легкой атлетики	20.00
С1.4	Подбор, прочтение, просмотр, анализ и конспектирование учебной литературы, периодики и Интернет-ресурсов по данной теме	22.00
С1.5	Подвижные игры в легкой атлетике	12.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВР1.1	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		
С2.1	Судейство соревнований	24.00
С2.2	Ведение протокола соревнований	22.00
С2.3	Подготовка к проведению урока по легкой атлетике	48.00
С2.4	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	33.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВР2.1	Контактная внеаудиторная работа	
Раздел 3 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»		13.00
З3.1	Подготовка к сдаче зачета	3.50
ЭЗ.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
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 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) 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 атлетике 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 атлетике 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/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
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
Ноутбук Samsung R525
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=118900