

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

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель  
начальника  
Управления  
дополнительного  
образования

31 мая 2024  
дата

\_\_\_\_\_   
подпись

А. В. Ральников

\_\_\_\_\_   
степень, звание, ФИО

№ регистрации 01-04-2024-0697-0665

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Легкая атлетика**

\_\_\_\_\_   
наименование дисциплины (модуля)

Дополнительная  
общеобразовательная  
программа

\_\_\_\_\_   
Регистрационный номер

**Обучение легкой атлетике. Базовый уровень**

\_\_\_\_\_   
наименование

Структурное  
подразделение-  
разработчик

**Кафедра физического воспитания ВятГУ**

\_\_\_\_\_   
Наименование

## Лист согласования рабочей программы по дисциплине (модулю)

### Легкая атлетика

наименование дисциплины (модуля)

Дополнительная  
общеобразовательная  
программа

**Обучение легкой атлетике. Базовый уровень**

наименование

Формы обучения

**Очная**

наименование

Разработчики РП

**Канд. биол. наук, Киселева Наталья Валерьевна**

степень, звание, ФИО

степень, звание, ФИО

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ, РЕШАЕМЫЕ ДИСЦИПЛИНОЙ (МОДУЛЕМ)

|                   |   |
|-------------------|---|
| Цель дисциплины   | - содействие физическому развитию обучающихся и формирование стойкого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом  |
| Задачи дисциплины | - ознакомление с особенностями техники легкой атлетики;<br>- освоение обучающимися основных технических упражнений в легкой атлетике;<br>- развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем;<br>- развитие физических качеств быстроты, силы, гибкости, ловкости, выносливости и координации;<br>- формирование навыков здорового образа жизни и личной гигиены;<br>- воспитание осознанного бережного отношения к своему здоровью. |

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (ХАРАКТЕРИСТИКА ФОРМИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ)

### Компетенция УК-1

| Способность к координационным двигательным действиям на основе легкой атлетики |   |   |
|--|---|---|
| Знает  | Умеет   | Владеет   |
| - основы техники безопасности при занятии легкой атлетики                      | - занимать правильное положение рук и ног при выполнении легкоатлетических упражнений;<br>- выполнять общеразвивающие и специальные упражнения разминки | - правильной техникой прыжков с места, выполнения стартового положения и перемещений в легкой атлетике. |

### Компетенция УК-2

| Способность использовать на практике новые знания и навыки   |  |  |
|--|--|--|
| Знает  | Умеет  | Владеет  |
| - общеразвивающие и специальные упражнения в легкой атлетике;<br>- особенности техники выполнения различных стартов, | - выполнять комплекс специально-подготовительных упражнений;<br>- правильно пробегать полосу препятствий в легкой атлетике;<br>- выполнять прыжок в длину с места и через барьеры;<br>- выполнять передвижение по матам;<br>- выполнять беговые упражнения в легкой атлетике | - техникой специально-подготовительных упражнений в легкой атлетике;<br>- техникой стоек и перемещений по матам;<br>- техникой прыжков;<br>- техникой прохождения полосы препятствий;<br>- техникой основных легкоатлетических упражнений. |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**Уровень сложности базовый**

| Наименование раздела и темы дисциплины   | Общий объем (трудоемкость), часов | Аудиторная нагрузка, часов |        |                                  |                    | Самостоятельная работа |
|--|-----------------------------------|----------------------------|--------|----------------------------------|--------------------|------------------------|
|  |                                   | Всего                      | Лекций | Практических (семинарских) работ | Лабораторных работ |                        |
| <b>1. Легкая атлетика</b>  | <b>16</b>                         | <b>16</b>                  | -      | <b>16</b>                        | -                  | -                      |
| 1.1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Профилактика травматизма | 1                                 | 1                          | -      | 1                                | -                  | -                      |
| 1.2. Обучение технике передвижения (полоса препятствий, прыжки)                  | 2                                 | 2                          | -      | 2                                | -                  | -                      |
| 1.3. Обучение техническим упражнениям в легкой атлетике                          | 6                                 | 6                          | -      | 6                                | -                  | -                      |
| 1.4. Обучение технике высокого старта  | 3                                 | 3                          | -      | 3                                | -                  | -                      |
| 1.5. Обучение технике прыжков с места и через барьеры                            | 4                                 | 4                          | -      | 4                                | -                  | -                      |
| <b>ИТОГО</b>   | <b>16</b>                         | <b>16</b>                  | -      | <b>16</b>                        | -                  | -                      |

## СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ И ОТДЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Уровень сложности базовый

| Наименование раздела                      | Наименование темы   | Наименование и содержание тем (занятий)  | Трудоемкость, часов    | Форма текущего контроля |   |
|---|---|--|------------------------|-------------------------|---|
| Раздел 1.<br>Легкая атлетика              | Тема 1.1 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Профилактика травматизма. | Лекции   | -                      | -                       |   |
|   |   | Практики, семинары   |                        |                         |   |
|   |   | <b>Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Профилактика травматизма</b>                     | 1                      | Устный опрос            |   |
|   |   | Лабораторные работы  | -                      | -                       |   |
|   |   | Самостоятельная работа   | -                      | -                       |   |
|   | Тема 1.2 Обучение технике передвижения (полоса препятствий)                           | Лекции   |                        | -                       | - |
|   |   | Практики, семинары   |                        |                         |   |
|   |   | <b>Обучение технике передвижения (полоса препятствий)</b>  | 2                      | Контрольное упражнение  |   |
|   |   | Лабораторные работы  | -                      | -                       |   |
|   | Тема 1.3 Обучение технике выполнения легкоатлетических упражнений                     | Самостоятельная работа   |                        | -                       | - |
|   |   | Лекции   |                        | -                       | - |
|   |   | Практики, семинары   |                        |                         |   |
|   |   | <b>Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Игра с использованием обручей «Третий лишний».</b> | 2                      | Контрольное упражнение  |   |
|   |   | <b>Техника выполнения специальных подводящих упражнений для прыжков, высокого старта.</b>              | 2                      | Контрольное упражнение  |   |
| Лабораторные работы                       |   | -  | -                      |                         |   |
| Тема 1.4 Обучение технике высокого старта | Самостоятельная работа  |  | -                      | -                       |   |
|   | Лекции  |  | -                      | -                       |   |
|   | Практики, семинары  |  |                        |                         |   |
|   | <b>Техника выполнения старта из высокого положения. Игра «Догонялки»</b>              | 3  | Контрольное упражнение |                         |   |
|   | <b>Подвижные игры с имитацией высокого старта</b>                                     | 2  |                        |                         |   |

|  |   |  |    |                        |
|--|---|--|----|------------------------|
|  |   | Лабораторные работы  | -  | -                      |
|  |   | Лекции   | -  | -                      |
|  |   | Практики, семинары   | -  | -                      |
|  | 1.5. Обучение технике прыжков с места и через барьеры | <b>Техника выполнения прыжков с места. Подвижные игры с элементами легкой атлетики</b>       | 2  | Контрольное упражнение |
|  |   | <b>Техника выполнения прыжков через барьеры. Подвижные игры с элементами легкой атлетики</b> | 2  | Контрольное упражнение |
|  |   | Лабораторные работы  | -  | -                      |
|  |   | Самостоятельная работа   | -  | -                      |
|  |   |  |    |                        |
| <b>Раздел 2.<br/>Проведение промежуточной аттестации</b> |   | Зачет  | -  | -                      |
|  |   | Подготовка к зачету  | -  | -                      |
|  |   | <b>ИТОГО</b>   | 16 | -                      |

## ОПИСАНИЕ ПРИМЕНЯЕМЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

| Наименование тем (занятий)   | Применяемые образовательные технологии (активные и интерактивные)       |
|--|---|
| 1. Техника безопасности на занятиях легкая атлетика. Профилактика травматизма. | Обучающие игры, обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа) |
| 2. Обучение технике передвижения (полоса препятствий)                          | Обучающие игры, обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа) |
| 3. Обучение технике выполнения (прыжок с места, прыжки через барьеры)          | Обучающие игры, обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа) |
| 4. Обучение технике высокого старта  | Обучающие игры, обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа) |
| 5. Обучение техническим упражнениям в легкой атлетике                          | Обучающие игры, обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа) |

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Учебная литература (основная)

- 1) Теория и методики физического воспитания/ Б.А. Ашмарин. - М.: Просвещение, 2012.-325 с.
- 2) Основы специальной физической подготовки спортсменов/Ю.В. Верхошанский. - М.,: Физкультура и спорт, 2008.- 135 с.
- 3) Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок/ М.А.Годик. - М.: Физкультура и спорт, 2010.-136 с.
- 4) Физические способности детей и подростков/Л.В. Волков. - Киев: Здоровье, 2008.-24-27с.
- 5) Развитие двигательных качеств у школьников / А.А.Гужаловский. - Минск: Народная асвета, 2010. - 87 с.
- 6) Физические качества спортсмена/ В.М. Зацоркий. - М.: Физкультура и спорт, 2009.- 200 с.
- 7) Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости / Н.В. Зимкин. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 206 с.
- 8) Управление подготовкой юных спортсменов/ под ред. В.Я. Камышова. - Волгоград: Волгогр. ГИФК, 2013. - 147 с.
- 9) Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. - М.: Советский спорт, 2010.- 464с.
- 10) Функциональные пробы: учебно-методическое пособие / С.А. Лобанов, В.А. Смирнов, В.Ю. Корнаухов. - Уфа: Вагант, 2008. - 166с.

### Ресурсы в сети Интернет

- 1 Портал дистанционного обучения ВятГУ.

- 2 Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы.
- 3 [https://ru.wikipedia.org/wiki/Лёгкая\\_атлетика](https://ru.wikipedia.org/wiki/Лёгкая_атлетика)
- 4 КОФЛА г. Киров [https://vk.com/kofla43?t2fs=0e6f12e1debec3cee5\\_3](https://vk.com/kofla43?t2fs=0e6f12e1debec3cee5_3)

## ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### Перечень специализированных аудиторий (лабораторий)

| Вид занятий | Номер аудитории      |
|-------------|----------------------|
| Практики    | Спортивный зал 9-102 |

### Перечень специализированного оборудования

| Перечень используемого оборудования |
|-------------------------------------|
| Маты гимнастические                 |
| Обручи                              |

### Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по учебной дисциплине

| №<br>п/п | Наименование ПО  | Краткая характеристика<br>назначения ПО  | Производитель<br>ПО и/или<br>поставщик 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 | ЗАО "Анти-Плагиат"                        |
| 2        | Microsoft Office 365 Student Advantage   | 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                                | ООО "Рубикон"                             |
| 3        | Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL Academic.   | Пакет приложений для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных, презентациями   | ООО "СофтЛайн" (Москва)                   |
| 4        | Windows 7 Professional and Professional K  | Операционная система   | ООО "Рубикон"                             |



|   |   |  |                        |
|---|---|--|------------------------|
| 5 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса               | Антивирусное программное обеспечение   | ООО «Рубикон»          |
| 6 | Информационная система<br>КонсультантПлюс             | Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации                | ООО «КонсультантКиров» |
| 7 | Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» | Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации                | ООО «Гарант-Сервис»    |
| 8 | Security Essentials (Защитник Windows)                | Защита в режиме реального времени от шпионского программного обеспечения, вирусов. | Microsoft              |

**ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**Приложение к рабочей программе по дисциплине (модулю)**

**Легкая атлетика**

наименование дисциплины (модуля)

Дополнительная  
общеобразовательная  
программа

Регистрационный номер

Обучение легкой атлетике. Базовый уровень

наименование

Структурное  
подразделение-  
разработчик

Кафедра физического воспитания ВятГУ

наименование

## ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

### Этап: Промежуточная аттестация по дисциплине в виде зачета

Результаты контроля знаний на данном этапе оцениваются по следующей шкале с оценками: Оценка (зачтено, не зачтено)

| Оценка  | Критерий оценивания   |   |   |
|---------|---|---|---|
|         | знает   | умеет   | владеет   |
| Зачтено | <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы техники безопасности при занятии легкой атлетики</li> <li>- общеразвивающие и специальные упражнения в легкой атлетике;</li> <li>-особенности техники выполнения различных стартов</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- занимать правильное положение рук и ног при выполнении легкоатлетических упражнений;</li> <li>- выполнять общеразвивающие и специальные упражнения разминки</li> <li>выполнять комплекс специально-подготовительных упражнений;</li> <li>- правильно пробегать полосу препятствий в легкой атлетике;</li> <li>- выполнять прыжок в длину с места и через барьеры;</li> <li>- выполнять передвижение по матам;</li> <li>- выполнять беговые упражнения в легкой атлетике</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильной техникой прыжков с места, выполнения стартового положения и перемещений в легкой атлетике</li> <li>- техникой специально-подготовительных упражнений в легкой атлетике;</li> <li>- техникой стоек и перемещений по матам;</li> <li>- техникой прыжков;</li> <li>-техникой прохождения полосы препятствий;</li> <li>- техникой основных легкоатлетических упражнений.</li> </ul> |

**ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ  
МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ,  
УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ,  
ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ  
В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ПРОГРАММЫ**

**Этап: Промежуточная аттестация**

| Текст вопроса   | Компетенци<br>и | Вид<br>вопроса         | Уровень<br>сложности | Элемент<br>ы<br>усвоения | Количество<br>о ответов |
|---|-----------------|------------------------|----------------------|--------------------------|-------------------------|
| Назовите основные факторы травматизма на занятиях легкой атлетики | УК-1            | открытый               | репродуктивный       | знает                    | 1                       |
| Комплекс общеразвивающих упражнений в легкой атлетике             | УК-2            | контрольное упражнение | конструктивный       | умеет                    | 1                       |
| Участие в полосе препятствий                                      | УК-2            | контрольное упражнение | конструктивный       | владеет                  | 1                       |
| Прыжки с места  | УК-2            | контрольное упражнение | конструктивный       | умеет                    | 1                       |
| Прыжки через барьеры  | УК-2            | контрольное упражнение | конструктивный       | умеет                    | 1                       |
| Участие в подвижной игре в составе команды                        | УК-2            | контрольное упражнение | конструктивный       | владеет                  | 1                       |