Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: ПАНОВ Юрий Петрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 25.02.2026 15:58:37
Уникальный программный ключ:
e30ba4f0895d1683ed43800960e77389e6cbff62

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Российский государственный геологоразведочный университет имени Серго Орджоникидзе"

(МГРИ)

Лёгкая атлетика

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физвоспитания**

Учебный план s210504_24_SHPS21.plx
Специальность 21.05.04 ГОРНОЕ ДЕЛО

Квалификация **Горный инженер (специалист)**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 0
в том числе:
аудиторные занятия 0
самостоятельная работа 0

Виды контроля в семестрах:

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	**1 (1.1)**		**2 (1.2)**		**3 (2.1)**		**4 (2.2)**		**5 (3.1)**		**6 (3.2)**		Итого	
Недель	16 4/6		16 1/6		16 5/6		16 1/6		16 4/6		16 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	32	32	28	28	32	32	28	28	32	32	28	28	180	180
Иные виды контактной работы	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	1,5	1,5
Итого ауд.	32,25	32,25	28,25	28,25	32,25	32,25	28,25	28,25	32,25	32,25	28,25	28,25	181,5	181,5
Контактная работа	32,25	32,25	28,25	28,25	32,25	32,25	28,25	28,25	32,25	32,25	28,25	28,25	181,5	181,5
Сам. работа	21,75	21,75	25,75	25,75	21,75	21,75	25,75	25,75	21,75	21,75	29,75	29,75	146,5	146,5
Итого	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	58	58	328	328

Москва 2025

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	-формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями и способности направленного использования средств легкой атлетики для сохранения и укрепления здоровья;
1.2	-

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДВ.08
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Для освоения дисциплины обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения школьного курса.
2.2	**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Здоровьесбережение
2.2.2	Безопасность жизнедеятельности
2.2.3	Физическая культура и спорт

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Знать:	
Уровень 1	методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 2	программы по легкой атлетике
Уровень 3	методические приемы легкой атлетики как жизненно необходимого навыка, вида спорта, а также как вида физических упражнений, имеющего оздоровительное и прикладное значение.
Уметь:	
Уровень 1	использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
Уровень 2	использовать программы по легкой атлетике для различных категорий населения
Уровень 3	применять средства по легкой атлетики для воспитания физических качеств, укрепление здоровья занимающихся, формирование здорового образа жизни на основе потребности в физической активности
Владеть:	
Уровень 1	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уровень 2	способами совершенствования профессиональных знаний и умений по легкой атлетике путем использования возможностей информационной среды образовательного учреждения, региона, области, страны.
Уровень 3	методическими приемами легкой атлетики, упражнениями имеющего оздоровительное и прикладное значение.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	**Знать:**
3.1.1	-Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья,
3.1.2	профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
3.1.3	-Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
3.1.4	-Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой
3.1.5	направленности.
3.2	**Уметь:**
3.2.1	-Выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной)
3.2.2	физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения
3.2.3	атлетической гимнастики;
3.2.4	-Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
3.2.5	-Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой,
3.2.6	приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
3.3	**Владеть:**

3.3.1	-Системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
3.3.2	-Средствами, методами для физического совершенства;
3.3.3	-Приёмами профессионально прикладной физической подготовки.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Легкая атлетика						
1.1	Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Старт и стартовый разгон. /Пр/	1	4	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.2	Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Старт и стартовый разгон. /Пр/	2	4	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.3	Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Старт и стартовый разгон. /Пр/	3	4	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.4	Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Старт и стартовый разгон. /Пр/	4	4	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.5	Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Старт и стартовый разгон. /Пр/	5	4	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.6	Правила техники безопасности на занятиях по элективным курсам физической культуры и спорту. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Старт и стартовый разгон. /Пр/	6	4	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.7	Кроссовая подготовка. Легкий кросс 1000 метров. Бег на выносливость. Кросс 3000 метров - юноши, 2000 метров - девушки. /Пр/	1	4	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.8	Кроссовая подготовка. Легкий кросс 1000 метров. Бег на выносливость. Кросс 3000 метров - юноши, 2000 метров - девушки. /Пр/	2	4	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.9	Кроссовая подготовка. Легкий кросс 1000 метров. Бег на выносливость. Кросс 3000 метров - юноши, 2000 метров - девушки. /Пр/	3	4	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2	0	

1.10	Кроссовая подготовка. Легкий кросс 1000 метров. Бег на выносливость. Кросс 3000 метров - юноши, 2000 метров - девушки. /Пр/	4	4	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2	0	
1.11	Кроссовая подготовка. Легкий кросс 1000 метров. Бег на выносливость. Кросс 3000 метров - юноши, 2000 метров - девушки. /Пр/	5	4	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2	0	
1.12	Кроссовая подготовка. Легкий кросс 1000 метров. Бег на выносливость. Кросс 3000 метров - юноши, 2000 метров - девушки. /Пр/	6	4	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2	0	
1.13	ОФП. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Челночный бег. 6 минутный бег по спортивному залу. Тест Купера. /Пр/	1	4	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2	0	
1.14	ОФП. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Челночный бег. 6 минутный бег по спортивному залу. Тест Купера. /Пр/	2	4	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2	0	
1.15	ОФП. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Челночный бег. 6 минутный бег по спортивному залу. Тест Купера. /Пр/	3	4	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2	0	
1.16	ОФП. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Челночный бег. 6 минутный бег по спортивному залу. Тест Купера. /Пр/	4	4	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2	0	
1.17	ОФП. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Челночный бег. 6 минутный бег по спортивному залу. Тест Купера. /Пр/	5	6	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2	0	
1.18	ОФП. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Челночный бег. 6 минутный бег по спортивному залу. Тест Купера. /Пр/	6	4	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2	0	
1.19	Техника спортивных прыжков, многоскоком - тройной прыжок, прыжок в длину. Техника прыжка в длину с места. Техника отталкивания, фаза полета, приземление. Выполнение специальных упражнений прыгуна в длину. /Пр/	1	4	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э3	0	
1.20	Техника спортивных прыжков, многоскоком - тройной прыжок, прыжок в длину. Техника прыжка в длину с места. Техника отталкивания, фаза полета, приземление. Выполнение специальных упражнений прыгуна в длину. /Пр/	2	4	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э3	0	
1.21	Техника спортивных прыжков, многоскоком - тройной прыжок, прыжок в длину. Техника прыжка в длину с места. Техника отталкивания, фаза полета, приземление. Выполнение специальных упражнений прыгуна в длину. /Пр/	3	4	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э3	0	

1.22	Техника спортивных прыжков, многоскоком - тройной прыжок, прыжок в длину. Техника прыжка в длину с места. Техника отталкивания, фаза полета, приземление. Выполнение специальных упражнений прыгуна в длину. /Пр/	4	4	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э3	0	
1.23	Техника спортивных прыжков, многоскоком - тройной прыжок, прыжок в длину. Техника прыжка в длину с места. Техника отталкивания, фаза полета, приземление. Выполнение специальных упражнений прыгуна в длину. /Пр/	5	4	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э3	0	
1.24	Техника спортивных прыжков, многоскоком - тройной прыжок, прыжок в длину. Техника прыжка в длину с места. Техника отталкивания, фаза полета, приземление. Выполнение специальных упражнений прыгуна в длину. /Пр/	6	4	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э3	0	
1.25	Разновидности метаний в легкой атлетике. Способы метаний. Выполнение специальных упражнений метателя. Метание теннисного меча в цель (вертикальную, горизонтальную). Техника метания гранаты. Стартовое положение метателя. Держание и несение гранаты, разбег, заключительное усилие. Совершенствование техники метания гранаты. /Пр/	1	4	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.26	Разновидности метаний в легкой атлетике. Способы метаний. Выполнение специальных упражнений метателя. Метание теннисного меча в цель (вертикальную, горизонтальную). Техника метания гранаты. Стартовое положение метателя. Держание и несение гранаты, разбег, заключительное усилие. Совершенствование техники метания гранаты. /Пр/	2	4	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.27	Разновидности метаний в легкой атлетике. Способы метаний. Выполнение специальных упражнений метателя. Метание теннисного меча в цель (вертикальную, горизонтальную). Техника метания гранаты. Стартовое положение метателя. Держание и несение гранаты, разбег, заключительное усилие. Совершенствование техники метания гранаты. /Пр/	3	4	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.28	Разновидности метаний в легкой атлетике. Способы метаний. Выполнение специальных упражнений метателя. Метание теннисного меча в цель (вертикальную, горизонтальную). Техника метания гранаты. Стартовое положение метателя. Держание и несение гранаты, разбег, заключительное усилие. Совершенствование техники метания гранаты. /Пр/	4	4	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	

1.29	Разновидности метаний в легкой атлетике. Способы метаний. Выполнение специальных упражнений метателя. Метание теннисного меча в цель (вертикальную, горизонтальную). Техника метания гранаты. Стартовое положение метателя. Держание и несение гранаты, разбег, заключительное усилие. Совершенствование техники метания гранаты. /Пр/	5	4	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.30	Разновидности метаний в легкой атлетике. Способы метаний. Выполнение специальных упражнений метателя. Метание теннисного меча в цель (вертикальную, горизонтальную). Техника метания гранаты. Стартовое положение метателя. Держание и несение гранаты, разбег, заключительное усилие. Совершенствование техники метания гранаты. /Пр/	6	4	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.31	ОФП. Челночный бег. Упражнения на развитие физических качеств (гибкость, быстрота, выносливость, сила, ловкость). Круговая тренировка. /Пр/	1	12	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	
1.32	ОФП. Челночный бег. Упражнения на развитие физических качеств (гибкость, быстрота, выносливость, сила, ловкость). Круговая тренировка. /Пр/	2	8	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	
1.33	ОФП. Челночный бег. Упражнения на развитие физических качеств (гибкость, быстрота, выносливость, сила, ловкость). Круговая тренировка. /Пр/	3	12	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3	0	
1.34	ОФП. Челночный бег. Упражнения на развитие физических качеств (гибкость, быстрота, выносливость, сила, ловкость). Круговая тренировка. /Пр/	4	8	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.35	ОФП. Челночный бег. Упражнения на развитие физических качеств (гибкость, быстрота, выносливость, сила, ловкость). Круговая тренировка. /Пр/	5	10	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.36	ОФП. Челночный бег. Упражнения на развитие физических качеств (гибкость, быстрота, выносливость, сила, ловкость). Круговая тренировка. /Пр/	6	8	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.37	Зачет /ИВКР/	1	0,25	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1	0	
1.38	Зачет /ИВКР/	2	0,25	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1	0	
1.39	Зачет. /ИВКР/	3	0,25	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1	0	

1.40	Зачет /ИВКР/	4	0,25	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1	0	
1.41	Зачет. /ИВКР/	5	0,25	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1	0	
1.42	Зачет. /ИВКР/	6	0,25	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1	0	
1.43	Общая физическая подготовка. /Ср/	1	10	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.44	Общая физическая подготовка. /Ср/	2	10	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2	0	
1.45	Общая физическая подготовка. /Ср/	3	10	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2	0	
1.46	Общая физическая подготовка. /Ср/	4	10	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2	0	
1.47	Общая физическая подготовка. /Ср/	5	8	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2	0	
1.48	Общая физическая подготовка. /Ср/	6	10	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2	0	
1.49	Кроссовая подготовка. /Ср/	1	11,75	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2	0	
1.50	Кроссовая подготовка. /Ср/	2	15,75	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2	0	
1.51	Кроссовая подготовка. /Ср/	3	11,75	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2	0	
1.52	Кроссовая подготовка. /Ср/	4	15,75	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2	0	

1.53	Кроссовая подготовка. /Ср/	5	13,75	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2	0	
1.54	Кроссовая подготовка. /Ср/	6	19,75	ОК-8	Л1.2 Л1.3 Л1.1Л2.2 Л2.1Л3.2 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	0	

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

5.1. Контрольные вопросы и задания

Контрольные вопросы по легкой атлетике

1.Значение и место легкой атлетики в системе физвоспитания?
2.Когда зародилась легкой атлетика в России?
3.Когда советские спортсмены впервые приняли участие в Олимпийских играх? Каковы были их успехи?
4.Что является источником движущих сил при спортивной ходьбе?
5.Каковы особенности техники работы ног и таза в спортивной ходьбе?
6.Какова техника старта в беге на короткие дистанции?
7.Отчего зависит правильное построение первых шагов со старта?
8.На какие фазы условно подразделяется техника бега на средние,, длинные и сверхдлинные дистанции?
9.Каковы особенности техники бега по дистанции в беге на средние и длинные дистанции?
10.Отчего зависит спортивный результат в прыжках в длину с разбега?
11.Каковы основные элементы разбега в прыжках в длину?
12.Анализ техники отталкивания в прыжках в длину?
13.Возможные ошибки при выполнении прыжка способом "прогнувшись", способы их устранения?
14.На какие фазы условно подразделяется техника толкания ядра?
15.Анализ техники толкателя при выполнении финального усилия?
16.Ошибки техники при выполнении скачка в толкании ядра? Способы их устранения?
17.Какова последовательность обучения технике бега на короткие дистанции?
18.Назовите ошибки, возникающие при обучении технике работы ног в спортивной ходьбе, пути их исправления?
19.Назовите основные средства при обучении бега по повороту в спринте?
20.Какие средства используются при обучении технике высокого старта и стартового ускорения в беге на средние и длинные
дистанции?
21.Отчего зависит количество участников в забегах при беге по отдельным дорожкам?
22.Что является фальстартом? После какого количества нарушений на старте бегун лишается права участия в соревнованиях?
23.Обязанности судей-хронометристов?
24.Обязанности секретаря?
25.Количество участников забега в беге на различные дистанции? Порядок жеребьевки?
26.Сколько времени отводится участнику на выполнение одной попытки в прыжках в длину?
27.В каком случае участник нарушил правила соревнований по прыжкам в длину? Определение победителя в соревнованиях
по прыжкам в длину?
28.В каком случае попытка в прыжках в высоту будет зафиксирована как неудачная?
29.Характеристики инвентаря и сектора в прыжках в высоту?
30.Характеристики инвентаря и сектора в толкании ядра?
31.Правила измерения измерение результата в толкании ядра? Определение победителя в толкании ядра?
32.Нарушения правил соревнований в толкании ядра?
33.Обязанности старшего судьи в толкании ядра?
34.Количество участников финальных соревнований в прыжках в длину, в высоту, толкании ядра

5.2. Темы письменных работ

Перечень тем контрольных и курсовых работ по дисциплине "Теория и методика обучения лёгкой атлетике"

1. Легкая атлетика, как фактор разностороннего развития, воспитания и подготовки человека к жизненной практике.
2. Спортивные достижения в легкой атлетике и тенденции их развития.
3. Роль учебно-тренировочного процесса в подготовке легкоатлетов.
4. Средства и методы спортивной тренировки в легкоатлетических видах спорта.
5. Профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой в средней общеобразовательной школе, СУЗах, ВУЗах.
6. Спортивно-техническая подготовка спортсменов-легкоатлетов.
7. Спортивно-тактическая подготовка спортсменов-легкоатлетов.

8. Физическая подготовка спортсменов-легкоатлетов.
9. Специальная психическая подготовка спортсменов-легкоатлетов.
10. Интеллектуальная подготовка спортсменов-легкоатлетов.
11. Средства и методы восстановления в спорте.
12. Этап начальной спортивной специализации в легкой атлетике и его характеристика.
13. Организационно-методические основы проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в видах легкой атлетике.
14. Этап углубленной специализации в легкой атлетике и его краткая характеристика.
15. Этап спортивного совершенствования в легкой атлетике и его характеристика.
16. Этап высших достижений и его характеристика.
17. Спортивное долголетие и его характеристика.
18. Общая структура годичной подготовки в легкой атлетике.
19. Особенности построения годичной подготовки в легкоатлетических видах спорта.
20. Формы организации занятий легкой атлетикой в средней общеобразовательной школе, СУЗах, ВУЗах.
21. Подготовка легкоатлетов в подготовительном периоде.
22. Подготовка легкоатлетов в соревновательном периоде.
23. Подготовка легкоатлетов к главным соревнованиям года.
24. Подготовка легкоатлетов в переходном периоде.
25. Общая структура учебно-тренировочного занятия и характеристика его составных частей.
26. Подготовка судейской документации в видах легкой атлетики.
27. Типы учебно-тренировочных занятий в легкой атлетике и их характеристика.
28. Формы организации учебно-тренировочных занятий в легкой атлетике и их характеристика.
29. Этапы и методы спортивного отбора в легкой атлетике и их характеристика.
30. Основные документы планирования в спорте и их характеристика.
31. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах подготовки.
32. Планирование учебно-тренировочного и соревновательного процессов спортсменов-легкоатлетов в годичном цикле подготовке.
33. Текущее и оперативное планирование в легкоатлетических видах спорта.
34. Виды контроля в легкой атлетике и их характеристика.
35. Судьи их права и обязанности.
36. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок в легкой атлетике.
37. Организационно-методические основы проведения спортивно-массовых мероприятий в видах легкой атлетики.
38. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.
39. Физическая подготовка спортсменов-легкоатлетов.
40. Техническая подготовка спортсменов-легкоатлетов.
41. Тактическая подготовка спортсменов-легкоатлетов
42. Психологическая подготовка спортсменов-легкоатлетов.
43. Средства массовой информации в спорте.
44. Контроль за тренировочной и соревновательной деятельностью в спорте.
45. Самоконтроль на занятиях легкой атлетикой.
46. Взаимосвязь планирования и контроля в видах легкой атлетики.
47. Учёт и отчетность в процессе спортивной подготовки.
48. Отбор и прогнозирование в многолетней системе подготовки квалифицированных спортсменов.
49. Организация и технология отбора детей для занятий легкой атлетикой.
50. Игровой и соревновательный методы в учебно-тренировочном процессе спортсменов.
51. Основы техники легкоатлетических видов спорта.
52. Основы методики обучения легкоатлетических видов спорта.
53. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
54. Анализ школьной программы в младших, средних и старших классах.
55. Спортивный инвентарь и оборудование на занятиях легкой атлетикой.
56. Подготовка и оборудование школьного спортивного ядра.
57. Подготовка план-конспекта для проведения учебно-методических и тренировочных занятий в легкой атлетике.
58. Тренажеры, технические средства и приспособления в легкой атлетике.
59. Основы многоборной подготовки.
60. Организация и проведения урока по легкой атлетике в средней общеобразовательной школе, СУЗах, ВУЗах.
61. Технические средства, компьютерное и интернет обеспечение в спорте.

5.3. Оценочные средства

Контроль успеваемости обучающихся осуществляется в виде:

- текущего контроля. Усвоение материала обучающимися оценивается при выполнении практических заданий, в ходе тестирования (тестовые задания по ключевым темам читаемой дисциплины), выполнения контрольных работ;
- итогового контроля (проводится в форме сдачи контрольных нормативов).

Для получения зачета студенты должны:

- посетить занятия в объёме не менее 80% от общего количества занятий прошедшего семестра.

- успешно выполнить зачетные нормативы по общей физической подготовке
- успешно выполнить контрольные нормативы по легкой атлетике

Студенты, пропустившие занятия по уважительной причине, сдают зачетные нормативы по специализации, отвечают на контрольные вопросы и/или проходят собеседование, пишут реферат на выбранную преподавателем тему.

5.4. Перечень видов оценочных средств

контрольные нормативы, реферат, письменные работы, контрольные вопросы.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Гукасян С. А., Зайцева Г. А.	Оптимальная двигательная активность студентов [Электронный ресурс МГРИ]: учебно-методические рекомендации	М.: МГРИ-РГГРУ, 2018
Л1.2	Под ред. В.И. Ильинича	Физическая культура студента	М.: Гардарики, 2004
Л1.3	Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.	Теория и методика физического воспитания и спорта	М.: Академия, 2006

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Завальская Е. С., Зайцева Г. А.	Роль физической активности в укреплении здоровья студентов [Электронный ресурс МГРИ]: учебное пособие для студентов технического вуза	М.: МГРИ_РГГРУ, 2018
Л2.2	Завальская Е. С., Девятова Л. Ю.	Подготовка студентов к выполнению норматива в беге 100 м. [Электронный ресурс МГРИ]: учебно-методическое пособие	М.: МГРИ-РГГРУ, 2015

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Гукасян С. А., Зайцева Г. А., Лощакова Ю. А.	Организация физического воспитания в МГРИ-РГГРУ [Электронный ресурс МГРИ/Текст]: методические указания для студентов	М.: МГРИ-РГГРУ, 2017
Л3.2	Зайцева Г. А., Гукасян С. А.	Физическая культура - минимум к зачету [Электронный ресурс МГРИ]: методические рекомендации для студентов	М.: МГРИ-РГГРУ, 2016

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Завальская Е.С., Девятова Л.Ю. Подготовка студентов к выполнению норматива в беге 100 м. [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. – М.: МГРИ-РГГРУ, 2015. – 23 с.
Э2	Журнал "Марафонец"
Э3	Журнал "Легкая атлетика"
Э4	Всероссийская федерация легкой атлетики

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Оснащение	Вид
6	Помещение для самостоятельной работы	25 П.М., парты-10 шт, шкаф - 2 шт, рабочее место преподавателя - 1 шт, доска меловая-1 шт	
2	Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	100 П.М.,баскетбольный щит -2 шт, ворота мини-футбол - 2 шт, стенка шведская -1 шт, скамейка гимнастическая - 5 шт, сетка волейбольная со стойками - 2 шт.	

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания приведены в Приложении 2.