

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Волгоградский институт управления - филиал РАНХиГС
Юридический факультет
Кафедра физической и специальной подготовки

УТВЕРЖДЕНА
учёным советом
Волгоградского института
управления–филиала РАНХиГС
Протокол № 13 от «27» апреля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ,

**Б1.В.ДЭ.09.04 «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ:
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

(код и наименование дисциплины)

37.05.02 Психология служебной деятельности

(код, наименование направления подготовки /специальности)

Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности

(наименование образовательной программы)

Очная

(форма (формы) обучения)

Год набора-2026

Волгоград, 2026 г.

Авторы–составители РПД:

кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физической и специальной
подготовки ВИУ РАНХиГС

Г.А. Держинский

старший преподаватель кафедры физической и специальной
подготовки ВИУ РАНХиГС

О.А. Ахметов

старший преподаватель кафедры физической и специальной
подготовки ВИУ РАНХиГС

С.В. Глоба

Заведующий кафедрой

физической и специальной подготовки ВИУ РАНХиГС
кандидат педагогических наук, доцент,

Г.А. Держинский

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДЭ.09.04 «Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика» одобрена на заседании кафедры физической и специальной подготовки. Протокол № 11 от «06» апреля 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы
3. Содержание и структура дисциплины
4. Типы оценочных материалов, показатели и критерии их оценивания
5. Формы аттестации, типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся, критерии и шкалы оценивания по контрольным точкам
6. Формы промежуточной аттестации, критерии и шкала оценивания, типовые оценочные материалы по дисциплине
7. Методические материалы по освоению дисциплины
8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»
9. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине,
соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы**

«Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика» обеспечивает формирование у обучающихся следующих общепрофессиональных и профессиональных компетенций:

ОТФ/Т Ф и реквизи ты ПС (при наличии)**	Код компете нции **	Наименование Компетенции **	Код индикатор а достижени я компетенц ий **	Наименование индикатора достижения компетенций **	Образовательный результат **
ФГОС ВО*	УК-7.	Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1	Способен анализировать, оценивать и совершенствовать индивидуальное физическое развитие	3-1 Знает о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; У-1 Умеет анализировать факторы, определяющие здоровье человека, и имеет потребность в физическом самосовершенствовании и занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; В-1 Владеет навыками постановки и реализации целей, направленных на совершенствование собственной физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
			УК-7.2	Способен самостоятельно поддерживать должный уровень своей физической подготовленности	3-1 Знает уровень своей физической подготовленности в процессе занятий избранным видом физкультурно-спортивной деятельности; У-1 Умеет анализировать факторы, определяющие здоровье человека, и имеет потребность в физическом самосовершенствовании и занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; В-1 Владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

			УК-7.3	Способен осуществлять творческое сотрудничество и быть в руководящей роли в коллективных формах занятий физической культурой;	3-1 Знает о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; У-1 Умеет поддерживать уровень своей физической подготовленности в процессе занятий избранным видом физкультурно-спортивной деятельности; В-1 Творчески использует средства и физической подготовки для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
			УК-7.4	Способен самостоятельно разрабатывать комплексные программы в целях обеспечения физического здоровья для решения социальных задач	3-1 Знает уровень своей физической подготовленности в процессе занятий избранным видом физкультурно-спортивной деятельности; У-1 Выделяет методы самостоятельного выбора вида двигательной активности; В-1 Владеет навыком разработки физического саморазвития на основе знаний избранного вида спорта;
			УК-7.5	Способен ориентироваться в разнообразии видов физкультурно-спортивной деятельности и выбирать методы поддержания физического здоровья	3-1 Знает средства и методы проведения тренировочных занятий по избранному виду спорту; У-1 Умеет классифицировать виды физкультурно-спортивной деятельности и использует разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни; В-1 Владеет навыками постановки и реализации целей, направленных на совершенствование собственной физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
			УК-7.6	Способен использовать основные методы подбора комплексов	У-1 Умеет использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-

				оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики;	личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; У-1 Умеет классифицировать виды физкультурно-спортивной деятельности и использует разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни; В-1 Владеет навыком технически-правильного выполнения индивидуально-подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики в соответствии с нормативами
--	--	--	--	---	--

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика» является вариативной составляющей образовательной программы, значимость дисциплины обусловлена гармонизацией духовных и физических сил, формированием общечеловеческих ценностей, системой знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности обучающегося, нацеленностью на здоровый образ жизни, физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья – основы для осуществления дальнейшей профессиональной деятельности. В соответствии с учебным планом дисциплина осваивается на первом, втором и третьем курсе (1-6 семестры)

Общий объем дисциплины составляет 328 (триста двадцать восемь) академических часов, в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий - практические занятия (далее – ПЗ) (виды занятий семинарского типа, за исключением лабораторных работ):

- очная форма - 328 часов: лекций - 0 а.ч , практических занятий –328 а.ч, самостоятельная работа – 0 часов.

Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика» на 1 курсе изучается одновременно с дисциплиной «Физическая культура и спорт. (Обязательная часть), которая также служит дальнейшим основанием для ее изучения на 2-3 курсах.

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом - зачет

3. Содержание и структура дисциплины

3.1. Структура дисциплины

Очная формы обучения

№ п/п	Наименование тем и (или) разделов	ВС ЕГ О	Объем дисциплины, ак. час		Форма текущего контроля успеваемости
			Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий		
			Период теоретического обучения	Период промежуточной аттестации (сессия)	
				Самостоятельная работа	

Используемые сокращения:

Л – лекции - занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации обучающимся педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях,).

ВЛ – видео лекции.

ЛР – лабораторные работы.

ПЗ – практические занятия (за исключением лабораторных работ).

ИК – индивидуальные консультации.

КСР – контроль самостоятельной работы

КЭ – консультации перед экзаменом

Каттэк – контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий

Контроль - контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий для заочной формы обучения

СРкр – самостоятельная работа на подготовку курсовой работы/ курсового проекта.

СРэк – самостоятельная работа на подготовку к экзамену. СР – самостоятельная работа в семестре на подготовку к учебным занятиям

Примечание: формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), реферат (Р), ситуационная задача (СЗ), решение задач (З)

3.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Беговые упражнения УК-7

Высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью. Бег по виражу, бег на результат.

Тема 2. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» УК-7

Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков. Движение в полете в прыжках в длину с разбега; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега. Подбор индивидуального разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

Тема 3. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» УК-7

Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Разбег в сочетании с отталкиванием; переход через планку. Подбор индивидуального разбега. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

Тема 4. Метание малого мяча УК-7

Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1м) с расстояния 6-8м. «Скрестный» шаг при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов. Отведение руки с малым мячом на два шага при разбеге и метанию с четырех бросковых шагов; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1м) с расстояния 10-12м; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1м) с расстояния 12-18м, метание на результат.

Тема 5. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики УК-7

Игры с бегом: « Жмурки», « Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты. «Футбол», « Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты

Игры с прыжками: « Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Бой петухов».

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».

Тема 6. Прикладно-ориентированная подготовка УК-7

Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.

Тема 7. Специальная физическая подготовка УК-7

1) Развитие специальной быстроты

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5-10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок сначала пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках, с поясом – отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (шеренги) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°– прыжок вверх, падение, перепад, имитация подачи стойки, с падением в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирование и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются

по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающийся выполняет определенные действия.

2) Развитие взрывной силы

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (шеренги) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° – прыжок вверх, падение, перепад, имитация подачи стойки, с падением в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирование. Специальная эстафета с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

3) Развитие скоростной силы

Упражнения с отягощением, многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления. Бег с остановками и изменениями направлений. Челночный бег.

4) Развитие специальной и скоростной выносливости

Бег с чередованием с ходьбой до 400 метров. Бег медленный до 3 минут (юноши) и до 2 минут (девушки). Бег или кросс до 500 метров, 1000 метров.

5) Развитие физических качеств необходимых для передач и приема мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках по кругу, носки ног на месте. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Упражнение для кистей рук с гантелями. Многократная передача волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее.

Тема 8. Общефизическая подготовка УК-7

Развитие быстроты

Бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 3x20-30м, 3x30-40м, 4x50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются мячи, учебные барьеры. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 м (юн) и до 2 м (дев). Бег или кросс до 2000 м. Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока и дальность. Метание гранаты с места и с разбега.

Развития общей силы

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лёжа – поднимание ног с мячом. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, канат). Смешанные висы.

Развитие выносливости

Плавание на 25 м толчок ногами от бортика, скольжение по воде, работа ногами в воде способом «кроль». Ходьба на лыжах и на коньках. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Эстафета на лыжах. Основные способы передвижения на коньках. Эстафеты, игры.

Развитие гибкости

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в сторону из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лёжа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом ноги. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, с трёх шагов и небольшого разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. «Мост» с помощью партнёра и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега. Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Развитие ловкости

Подвижные игры. Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры в «Салки». Специальные эстафеты с выполнением заданий в сочетании с определёнными препятствиями.

Развитие прыгучести.

Приседания и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, права (левая) нога сильно согнута, левая (права) опущена вниз, руками держатся на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг). Упражнение

с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам, по песку без обуви, по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Строевая подготовка

Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. То же во время ходьбы и бега.

4. Типы оценочных материалов, показатели и критерии оценивания

4.1. Оценочные материалы по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика» входят в состав оценочных материалов по образовательной программе. Совокупность оценочных материалов по всем дисциплинам образовательной программы составляет фонд оценочных средств (далее – ФОС). ФОС используется при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с целью оценивания достижения обучающимися планируемых результатов обучения.

4.2. ФОС разработан как комплекс проверочных заданий различного типа и уровня сложности, включает критерии и шкалы оценивания, а также «ключи» правильных ответов. ФОС формируется как отдельный документ и хранится в электронном виде, доступ к ФОС предоставлен ограниченному кругу лиц.

4.3. Для самостоятельной работы обучающихся при подготовке к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации в рабочих программах дисциплин размещены типовые проверочные задания, которые можно условно разделить на задания закрытого, комбинированного и открытого типов.

Задания закрытого типа — это тестовые задания, в которых каждый вопрос сопровождается готовыми вариантами ответов, из которых необходимо выбрать один или несколько правильных.

Задания открытого типа — это задания, в которых на каждый вопрос должен быть предложен развернутый обоснованный ответ.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика» предусматривает задания практического типа:

Задания практического типа – это задания которые предполагают выполнение физических действий и упражнений физического характера на занятии и при сдаче контрольных нормативов.

В зависимости от типа задания рекомендованы определенная последовательность выполнения и система оценивания выполнения заданий.

4.4. Типы заданий, сценарии выполнения, критерии оценивания

ТИП ЗАДАНИЯ	ИНСТРУКЦИЯ	СЦЕНАРИИ ВЫПОЛНЕНИЯ	КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ
Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа из нескольких предложенных	Прочитайте текст, выберите правильный ответ	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответов. 3. Выбрать один верный ответ. 4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа (например, 3 или В).	Ответ считается верным, если правильно указана цифра или буква
Задание открытого типа с развернутым ответом	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ	1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса. 2. Продумать логику и полноту ответа. 3. Записать ответ, используя четкие компактные формулировки.	Ответ считается верным: 1. Отсутствие фактических ошибок. 2. Раскрытие объема

		4. В случае расчетной задачи, записать решение и ответ	используемых понятий (полнота ответа). 3. Обоснованность ответа (наличие аргументов). 4. Логическая последовательность излагаемого материала.
Задание практического типа	Выполнение нормативов/физических упражнений в рамках учебного занятия	1. выслушать технику безопасности 2. провести комплекс ОРУ, БУ 3. ознакомиться с техникой и методикой выполнения физического упражнения 4. выполнить комплекс упражнений в рамках задач занятия 5. выполнить программный норматив	Ответ считается верным: 1. продемонстрировано правильное техническое выполнение упражнения 2. выполнено необходимое количество повторов 3. в полном объеме выполнена физическая нагрузка, предусмотренная задачами занятия

4.5. Общая шкала оценивания результатов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с применением БРС

Итоговая балльная оценка	Традиционная система	Бинарная система	ECTS	
			Для традиционной системы	Для бинарной системы
95-100	Отлично	Зачтено	A	P/ Passed
85-94			B	P/ Passed
75-84	Хорошо		C	P/ Passed
65-74			D	P/ Passed
55-64	Удовлетворительно		E	P/ Passed
0-54	Неудовлетворительно	Не зачтено	F	F/Failed

Соотношение баллов за текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию, а также повторную промежуточную аттестацию:

Максимальная сумма баллов за текущий контроль успеваемости	Максимальная сумма баллов за промежуточную аттестацию	Максимальная итоговая балльная оценка	Максимальная сумма баллов за повторную промежуточную аттестацию
60 баллов	40 баллов	100 баллов	100 баллов

5. Формы аттестации, типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся, критерии и шкалы оценивания по контрольным точкам

5.1. В ходе реализации дисциплины используются следующие формы текущего контроля успеваемости обучающихся (в том числе, задания к контрольным точкам):

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Методы текущего контроля успеваемости
Тема 1	Беговые упражнения *Скоростно-силовая подготовка	оценка физической подготовленности, устный опрос (для освобожденных)
Тема 2	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» *Функциональная тренировка	оценка физической подготовленности, устный опрос (для освобожденных)
Тема 3	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» *Техническая подготовка	оценка физической подготовленности, устный опрос (для освобожденных)
Тема 4	Метание малого мяча *Упражнения со специальным оборудованием	оценка физической подготовленности, устный опрос (для освобожденных)
Тема 5	Подвижные игры с элементами легкой атлетики *Упражнения с собственным весом	оценка физической подготовленности, устный опрос (для освобожденных)
Тема 6	Прикладно-ориентированная подготовка	оценка физической подготовленности, устный опрос (для освобожденных)
Тема 7	Специальная физическая подготовка	оценка физической подготовленности, устный опрос (для освобожденных)
Тема 8	Общая физическая подготовка	оценка физической подготовленности, устный опрос (для освобожденных)

5.2. Типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся (вне контрольных точек):

Тема 1-4. Беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча. УК-7

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		10	8	6	4	2
1.	Бег 30 м (с)	6,4	6,6	6,8	7,0	7,5
2.	Бег 60 м (с)	9,4	10,0	10,5	11,0	11,5 и более
3.	Бег 100 м (с)	16,0	16,5	17,0	18,0	18,5 и более
4.	Бег 300 м (мин, с)	58,0	1.02	1.08	1.15	1.30 и более
5.	Бег 1000 м (мин, с)	4.20	4.40	5.10	5.20	5.30 и более
6.	Бег 2000 м (мин, с)	10.20	12.00	13.00	15.00	20.00 и более
7.	Прыжок в длину с разбега (см)	Техника выполнения				
8.	Прыжок в высоту с разбега (см)	Техника выполнения				

9.	Метание мяча 150 г (м)	28	23	18	15	13 и менее
----	------------------------	----	----	----	----	------------

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		10	8	6	4	2
1.	Бег 60 м (с)	8,4	9,2	10,0	11,0	11,5 и более
2.	Бег 100 м (мин, с)	13,0	13,5	14,2	14,8	15,7 и более
3.	Бег 200 м (мин, с)	28,0	29,0	30,0	31,5	33 и более
4.	Бег 1500 м (мин, с)	5,40	6,05	6,31	6,56	7,15 и более
5.	Бег 3000 м (мин, с)	10,20	12,00	13,00	15,00	20,00 и более
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	Техника выполнения				
7.	Прыжок в высоту с разбега (см)	Техника выполнения				
8.	Метание мяча 150 г (м)	45	40	31	25	15 и менее

Тема 5-8. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики. Прикладно-ориентированная подготовка. Специальная физическая подготовка. Общефизическая подготовка. УК-7

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		10	8	6	4	2
1.	Прыжки на скакалке за 1 мин.	160	148	136	124	110 и менее
2.	Прыжок в длину с места	200	180	160	140	120 и менее
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	16	13	11	9	7
4.	Планка	70	60	50	40	30
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	20	17	14	12	10
6.	Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (мак)	75	65	55	45	35 и менее

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		10	8	6	4	2
1.	Прыжки на скакалке за 1 мин.	155	145	135	125	110 и менее
2.	Прыжок в длину с места	270	250	230	210	200 и менее
3.	Тройной прыжок в длину с места	8,0	7,70	7,40	7,00	6,60 и менее
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	13	10	8	6	4
5.	Планка	90	80	70	60	50

(ЮНОШИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
КТ-1											
1	Бег 100 м, с.	13.8	14.2	14.5	14.8	15,1	15.5	15.8	16.1	16.6	17.1
2	Подтягивание Рывок гири 16кг.	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
		50	46	42	38	34	30	26	22	18	14
3	Челночный бег 10x10	25.50	25.90	26.30	26.70	27.10	27.50	27.90	28.30	28.70	29.10
4	Бег 1500, мин	5.50	6.00	6.10	6.20	6.30	6.40	6.50	7.00	7.10	7.20

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической, специальной, технической подготовленности обучающихся

СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**(ДЕВУШКИ)**

№	Баллы нормативы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1.	Отжимания с колен (кол-во раз)	25	24	23	22	21	20	19	18	17	15
2.	Гибкость (см)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
3.	Ходьба 10 кругов (мин)	11.30	11.35	11.40	11.45	11.50	11.55	12.00	12.05	12.10	12.15
4.	Уголок	18	17	16	15	14	13	12	11	10	8

(ЮНОШИ)

№	Баллы нормативы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1.	Отжимания или подтягивание на низ. перекладине (кол-во раз)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
2.	Гибкость (см)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
3.	Ходьба 10 кругов (мин)	11.30	11.37	11.45	11.55	12.00	12.10	12.15	12.20	12.25	12.30
4.	Уголок	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11

ОСВОБОЖДЕННЫЕ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Устный опрос по темам:

1 курс

1. Исторические шаги в становлении и развитии физической культуры.
2. Цель и задачи физической культуры.
3. Основные понятия физической культуры: физическая культура, физическое воспитание, физическая подготовленность, физическое развитие, физическая рекреация, физическая реабилитация, спорт.
4. Физическая культура в структуре профессионального образования.
5. Организация физического воспитания в ВУЗе.

2 курс

1. Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни», его содержание и критерии.
2. Влияние окружающей среды и наследственности на здоровье.
3. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
4. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни.

5. Общие основы обучения движениям.
6. Методические принципы физического воспитания.

3 курс

1. Возможности и условия коррекции физического развития и телосложения, двигательной подготовленности в студенческом возрасте.
2. Определение понятия «спорт», его основные отличия от других занятий физическими упражнениями.
3. Массовый спорт, его цели и задачи. Спорт высших достижений.
4. Студенческий спорт, его особенности. Студенческие спортивные соревнования, их характеристика.
5. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения, для повышения функциональных возможностей организма, для активного отдыха, для подготовки к будущей профессии.

КТ-2. Тема 5-8

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической, специальной и технической подготовленности обучающихся основной группы

(ДЕВУШКИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
КТ-2											
1	Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (30 с)	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19
2	КСУ-1	47	45	43	41	39	37	35	33	31	29
3	Поднимание и опускание прямых ног	22	20	18	16	14	12	10	9	8	6
4	Приседания	60	58	56	54	50	46	44	42	40	38

(ЮНОШИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
КТ-2											
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания пола	45	43	41	39	37	35	33	31	29	27
2	Лягушка (40/60/30)	23/17	22/16	21/15	20/14	19/13	18/12	17/11	16/10	15/9	14/8
3	Поднимание и опускание прямых ног	37	35	33	31	29	27	25	23	21	19
4	Приседания	60	58	56	54	50	46	44	42	40	38

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической, специальной, технической подготовленности обучающихся

СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ДЕВУШКИ)

	Баллы нормативы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1.	Бадминтон (кол-во раз)	60	55	50	48	46	44	42	40	38	36
2.	Пресс макс. (кол-во раз)	55	54	53	52	51	50	48	46	44	42
3.	Планка (сек)	65	60	55	50	48	46	44	42	40	38
4.	Равновесие (кол-во раз)	60	58	56	54	52	50	45	40	35	30

(Юноши)

№	Баллы нормативы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Бадминтон (кол-во раз)	60	55	50	48	46	44	42	40	38	36
2	Пресс макс. (кол-во раз)	55	54	53	52	51	50	48	46	44	42
3	Планка (сек)	65	60	55	50	48	46	44	42	40	38
4	Приседания (кол-во раз)	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32

ОСВОБОЖДЕННЫЕ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Устный опрос по темам:

1 курс

1. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
2. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
3. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов
4. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
5. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.

2 курс

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Общие положения воспитания физических качеств.
3. Общая физическая подготовка ее цели и задачи.
4. Интенсивность физических нагрузок (зоны интенсивности и их характеристика). Энергозатраты при физических нагрузках.
5. Формы занятий физическими упражнениями. Структура занятий физическими упражнениями.

3 курс

1. Характеристика видов спорта, оказывающих преимущественное воздействие на развитие отдельных физических качеств, и видов спорта комплексного воздействия.
2. Закаливание организма как компонент здорового образа жизни.
3. Рациональное питание как неотъемлемый компонент ЗОЖ.
4. Критерии оценки телосложения.
5. Профилактика нарушений осанки

Оценочные средства

При изучении дисциплины, обучающиеся в течении семестра посещают учебные занятия, занятия в спортивных секциях, участвуют в различных соревнованиях и сдают зачет.

Обучающиеся **подготовительной, специальной медицинской группы**, а также **освобожденные от практических занятий**, выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Успешность работы обучающегося в учебном семестре по дисциплине оценивается по 100-балльной шкале.

Шкала оценивания по дисциплине

Шкала оценивания по дисциплине	
Баллы	Оценка
0-54	неудовлетворительно - «не зачтено»
55 - 64	удовлетворительно - «зачтено»

65-84	хорошо - «зачтено»
85-100	отлично - «зачтено»

Тип работы	Минимально допустимое количество баллов	Максимальное количество баллов
Посещение практических занятий (<i>аудиторно</i>) (балл в зависимости от количества посещенных занятий в рамках 1 КТ)	35	60
Сдача практических контрольных тестов по видам спорта / специализациям или оценки физической подготовленности (<i>аудиторно</i>)	20	40
Итого	55	100
Сдача практических контрольных тестов промежуточной аттестации	0	40
<i>Дополнительные баллы могут компенсировать: посещение практического занятия и сдачу практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям.</i>	<i>0</i>	<i>30</i>

6. Формы промежуточной аттестации, критерии и шкала оценивания, типовые оценочные материалы по дисциплине

6.1. Унифицированные нормативы для студентов, отнесенных к основной группе здоровья

Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах					
	Юноши			Девушки		
	10	8	6	10	8	6
Сгибание/разгибание рук в упоре лежа, количество раз	35	30	25	25	20	15
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	-	-	-	20	14	10
Подтягивание из виса на высокой перекладине	15	12	8	-	-	-
Прыжок в длину с места	270	250	230	200	180	160
Сгибание/разгибание туловища из положения лёжа (за минуту)	40	35	30	40	35	30
Прыжки через скакалку (за минуту)	150	140	130	160	150	140
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи (см))	13	8	6	20	16	14

Унифицированные нормативы для студентов, отнесенных к подготовительной группе здоровья

Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах					
	Юноши			Девушки		
	10	8	6	10	8	6
Сгибание/разгибание	30	25	20	20	15	10

рук в упоре лёжа, количество раз						
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	-	-	-	15	10	6
Подтягивание из виса на высокой перекладине	12	10	6	-	-	-
Прыжок в длину с места	260	240	210	180	170	160
Сгибание/разгибание туловища из положения лёжа (без учёта времени)	55	45	35	55	45	35
Прыжки через скакалку (без учёта времени)	130	120	110	140	130	120
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи (см))	13	8	6	16	9	7

Унифицированные нормативы для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе здоровья

Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах					
	Юноши			Девушки		
	10	8	6	10	8	6
Сгибание/разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	20	15	10	15	10	8
Бросок теннисного мяча о стену и его ловля (поочередно каждой рукой; результат по каждой руке)	5/5	3/3	2/2	5/5	3/3	2/2
Задержка дыхания (секунды)	30 сек	25 сек	20 сек	30 сек	25 сек	20 сек
Передача теннисного мяча, стоя на одной ноге с закрытыми глазами (поочередно каждой ногой; результат по каждой ноге)	7/7	5/5	3/3	7/7	5/5	3/3
Сгибание/разгибание туловища из положения лёжа (без учёта времени)	35	30	25	30	25	20
Упор лёжа на предплечье (секунды)	40 сек	35 сек	30 сек	35 сек	30 сек	25 сек
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи (см))	10	5	3	15	10	5

Темы рефератов для промежуточной аттестации (зачет) для студентов временно освобожденных от практических занятий

1 курс 1 семестр

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье.

4. Валеология как наука, понятие о здоровье и факторах здорового образа жизни.

5. Здоровый образ жизни – путь к долголетию.

6. Основные положения организации физического воспитания в вузе. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.

2 семестр

7. Физическая культура личности ее взаимосвязь с общей культурой общества и почему она используется для укрепления здоровья человека?

8. Физическая культура в образе жизни студентов.

9. Рекомендуемые средства физической культуры при своем заболевании.

10. Составить и обосновать индивидуальный комплекс физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

11. Физиологические критерии здоровья и процессы во время занятий физическими упражнениями.

2 курс 3 семестр

12. Роль и место физической культуры в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

13. Современные подходы в профилактике различных нарушений опорно-двигательного аппарата средствами физической культуры.

14. Влияние дыхания на функциональное состояние организма.

15. Современные подходы в применении средств физической культуры в профилактике офтальмологических заболеваний.

16. Роль физической культуры и спорта в подготовке студента к профессиональной деятельности.

17. Особенности планирования и содержания самостоятельных занятий по общефизической подготовке.

4 семестр

18. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.

19. Применение немедикаментозных средств в целях профилактики заболеваний и повышения работоспособности.

20. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, дневник самоконтроля, его назначение

21. Адаптация и резервы организма. Адаптация к физическим упражнениям.

3 курс 5 семестр

22. Основные физические качества. Их воспитание в процессе занятий физической культурой и спортом.

23. Динамика общей работоспособности человека в режиме дня. Особенности ее регулирования средствами физической культуры (физкультурные паузы, физкультурные минутки, подвижные и спортивные игры).

24. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

25. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

26. Интенсивность физических нагрузок, зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).

6 семестр

27. Массаж как средство восстановления после физической нагрузки.

28. Влияние занятий физической культурой родителей на особенности здоровья и физического развития детей.

29. Использование метода биологической обратной связи (БОС) в медицине и спорте.

30. Современные системы занятий и комплексы физических упражнений, связанные с регулированием телосложения.

31. Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни студентов (туризм, его виды и разновидности, занятия в спортивных секциях и группах общефизической подготовки, самостоятельные занятия физическими упражнениями).

32. Проведение практического занятия с группой (подготовительная часть – 5 семестр, основная часть – 6 семестр)

6.2. Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации

Оценочные средства для промежуточной аттестации

При изучении дисциплины, обучающиеся в течении семестра посещают учебные занятия, занятия в спортивных секциях, участвуют в различных соревнованиях и сдают зачетные нормативы.

Обучающиеся **подготовительной, специальной медицинской группы**, а также **освобожденные от практических занятий**, выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Дополнительные баллы обучающийся может получить в учебном семестре за:

- спортивный компонент (участие в соревнованиях международного и российского уровня, за институт – 30 баллов;
- спортивный компонент (участие в соревнованиях регионального уровня за институт / факультет) – 25 баллов;
- спортивный компонент (участие в соревнованиях городского уровня за институт / факультет), занятия в секции – 15 баллов;
- спортивный компонент (участие в соревнованиях уровня института) – 15 баллов;
- спортивный компонент (участие в соревнованиях уровня факультета) – 10 баллов;
- научный компонент (участие в научно-практических конференциях) – 10 баллов;
- выполнение заданий повышенной сложности (подготовка презентации) – 6 баллов;
- написание и защита реферата (для обучающихся, освобожденных от практических занятий по уважительной причине) – 40 баллов.

Сдача нормативов ГТО:

- на золотой значок – 30 баллов;
- на серебряный значок – 20 баллов;
- на бронзовый значок – 10 баллов

Промежуточная аттестация (зачёт) – определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных контрольных мероприятий и посещаемости учебных занятий. При оценивании уровня освоения дисциплины, оценке подлежат конкретные знания, умения и навыки обучающегося.

При оценивании результатов устного опроса используется следующая шкала оценок:

100% - 85% (отлично)	Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, сформированы на высоком уровне. Свободное владение материалом, выявление межпредметных связей. Уверенное владение понятийным аппаратом дисциплины. Практические навыки профессиональной деятельности сформированы на высоком уровне. Способность к самостоятельному нестандартному решению практических задач
84% - 65% (хорошо)	Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, сформированы достаточно . Детальное воспроизведение учебного материала. Практические навыки профессиональной деятельности в значительной мере сформированы. Присутствуют навыки самостоятельного решения практических задач с отдельными элементами творчества.
64% - 55% (удовлетворительно)	Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, сформированы на минимальном уровне. Наличие минимально допустимого уровня в усвоении учебного материала, в т.ч. в самостоятельном решении практических задач. Практические навыки профессиональной деятельности сформированы не в полной мере.
менее 55% (неудовлетворительно)	Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, не сформированы. Недостаточный уровень усвоения понятийного аппарата и наличие фрагментарных знаний по дисциплине. Отсутствие минимально допустимого уровня в самостоятельном решении практических задач. Практические навыки профессиональной деятельности не сформированы.

Проверка реферата

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при проверке реферата во время проведения текущего контроля определяется баллами в диапазоне 0-40 %. Критериями оценивания при проверке реферата является демонстрация основных теоретических положений в рамках осваиваемой компетенции. При оценивании результатов устного опроса используется следующая шкала оценок:

40%	Учащийся демонстрирует совершенное знание основных теоретических положений в рамках этапа осваиваемой компетенции.
30% - 39%	Учащийся демонстрирует знание большей части основных теоретических положений в рамках этапа осваиваемой компетенции.
20% -29%	Учащийся демонстрирует достаточное знание основных теоретических положений в рамках этапа осваиваемой компетенции.
менее 19%	Учащийся демонстрирует отсутствие знания основных теоретических положений в рамках этапа осваиваемой компетенции.

Показатели оценивания реферата:

- степень раскрытия сути исследуемой проблемы,
 - наличие различных точек зрения, а также собственных взглядов на нее,
 - объем и оформление текста реферата – объем 10 листов, включая титул, содержание с указанием страниц и список использованной литературы;
- оформление: формат А4, шрифт TR 14, интервал 1,5, текст по ширине страницы, поля: левое и правое 2 см, верхнее, нижнее 3см.

7. Методические материалы по освоению дисциплины

В процессе учебно-тренировочной деятельности осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, учитывается ряд индивидуальных особенностей. Овладение достаточно большим объемом навыков и умений даст возможность обучающимся грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями. Учитывая фундаментальную роль дисциплины в подготовке специалистов, особое внимание в процессе реализации дисциплины необходимо акцентировать на работе обучающихся, а также на максимально возможное разнообразие форм ее организации, способствующих повышению эффективности освоения дисциплины.

Описание полного объема практических умений и навыков, примерные комплексы общеразвивающих упражнений, перечень вопросов и заданий для самостоятельной подготовки, методика тестирования физической подготовленности, примерный перечень домашних заданий, примерный перечень занятий для самостоятельной работы, примерные планы еженедельных самостоятельных занятий содержатся в

- «Методических указаниях по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС», разработанных кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС.

<https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749>

- методических указаниях кафедры физической и специальной подготовки ВИУ РАНХиГС.

Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ

Реферат является индивидуальной самостоятельно выполненной работой студента. Тему реферата студент выбирает из перечня тем, рекомендуемых преподавателем, ведущим соответствующую дисциплину.

Чтобы изложить свое собственное мнение по определенной проблеме, требуется, во-первых, хорошо знать материал, а во-вторых, быть готовым умело передать его содержание в письменной форме, сделать логичные выводы.

Реферат может быть подготовлен по заданной теме на основе одного или двух источников. В других случаях требуется работа с большим количеством книг, статей, справочной литературы. В реферате должны присутствовать характерные поисковые признаки; раскрытие содержания основных концепций, цитирование мнений некоторых специалистов по данной проблеме, текстовые дополнения в постраничных сносках или оформление специального словаря в приложении и т.п. При этом важно использовать личные картотеки выписок, справок, документов. При написании текста реферата документированные фрагменты сопровождаются логическими авторскими связками.

Обучающемуся предоставляется право самостоятельно выбрать тему реферата из списка. При определении темы учитывается ее актуальность, научная разработанность, наличие базы источников, а также опыт практической деятельности, начальные знания студента, его личный интерес к выбору проблемы. После выбора темы составляется список изданной по теме (проблеме) литературы, необходимых справочных источников. Обязательно следует уточнить перечень нормативно-правовых актов органов государственной власти и управления, других документов для анализа.

Реферат должен содержать следующие структурные элементы: Титульный лист Содержание Введение Основная часть Заключение Список литературы Приложения (при необходимости). Каждый раздел реферата начинается с названия. Оформляется справочнобиблиографическое описание литературы и других источников.

План реферата имеет внутреннее единство, строгую логику изложения, смысловую завершенность раскрываемой проблемы (темы). Реферат состоит из краткого введения, одного или двух параграфов основной части, заключения и списка использованных источников. Во введении (1-1,5 страницы) раскрывается актуальность темы (проблемы), сопоставляются основные точки зрения, показывается цель и задачи производимого в реферате анализа. В основной части формулируются ключевые понятия и положения, вытекающие из анализа теоретических источников (точек зрения, моделей, концепций), документальных источников и материалов практики, экспертных оценок по вопросам исследуемой проблемы, а также результатов эмпирических исследований.

Реферат носит исследовательский характер, содержит результаты творческого поиска автора. В заключении (1-2 страницы) подводятся главные итоги авторского исследования в соответствии с целью и задачами реферата делаются выводы или даются практические рекомендации по разрешению исследуемой проблемы в рамках государства, региона или сферы управления.

Реферат оформляется на стандартных листах бумаги А 4 (210×297 мм) с одной стороны.

Требования к оформлению рефератов: шрифт – 14, поля – по 2 см, интервал – 1, объем – не менее 10 стр. Формат: набор Word 8.0, Word 10.0, шрифт: Times New Roman, 12-й или 14-й кегль (для сносок 10-й кегль).

Рефераты могут быть сданы обучающимися и проверены преподавателем, как в системе дистанционного обучения (СДО), так и на бумажном носителе.

8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет".

8.1. Основная литература

1. Письменский И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560410> (дата обращения: 02.06.2025).

2. Муллер А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/559943> (дата обращения: 02.06.2025).

3. Зайцева А. А. Легкая атлетика : учебник для вузов / А. А. Зайцев, С. Я. Луценко ; под редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 70 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19947-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/569107>

4. Алхасов Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12402-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566834>

5. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19931-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566879>

6. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539407> (дата обращения: 02.09.2024).

8.2. Дополнительная литература

1. Спортивная метрология : учебник для среднего профессионального образования / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов ; ответственный редактор В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 209 с. —

(Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08626-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513585>

2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515859>

8.3 Нормативные правовые документы

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»

8.4. Интернет-ресурсы

- 1 biblioclub.ru – Интернет-библиотека.
- 2 consultant.ru – справочно-правовая база.
- 3 garant.ru – справочно-правовая база
- 4 <http://ranepa.ru> –электронный каталог библиотеки
- 5 eLIBRARY.RU-Научная электронная библиотека

9. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

№ п/п	Наименование спортсооружений	Количество	Площадь одного сооружения	Учебный корпус	Виды спорта
1	Универсальный спортивный зал с раздевалками и душевыми	1	24X36 864 м2	3	Легкая атлетика
2	Открытые площадки	1	40X20 800 м2	3	Легкая атлетика
3	Тренажерный зал с раздевалками и душевыми	1		3	Легкая атлетика
4	Фитнес зал	1		3	Легкая атлетика

Для реализации программы учебной дисциплины используются следующие спортивные сооружения с соответствующим набором спортивного инвентаря.

1. Открытое спортивное сооружение:

- площадка для игры в баскетбол и волейбол;
- легкоатлетические дорожки;
- мини-футбольная площадка с искусственным покрытием;
- спортивный городок.

2. Зал для спортивных игр.

3. Зал фитнеса / аэробики.

4. Тренажерный зал.

Кроме этого материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- лекционные аудитории, оборудованные видеопроекторным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном;
- помещения для проведения семинарских и практических занятий, оборудованные учебной мебелью.

Дисциплина поддержана соответствующими лицензионными программными продуктами: Microsoft Windows 7 Prof, Microsoft Office 2010, Kaspersky 8.2, СПС Гарант, СПС Консультант.

Программные средства обеспечения учебного процесса включают:

- программы презентационной графики (MS PowerPoint – для подготовки слайдов и презентаций);

- текстовые редакторы (MS WORD), MS EXCEL – для таблиц, диаграмм.

Вуз обеспечивает каждого обучающегося рабочим местом в компьютерном классе в соответствии с объемом изучаемых дисциплин, обеспечивает выход в сеть Интернет.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся включают следующую оснащенность: столы аудиторные, стулья, доски аудиторные, компьютеры с подключением к локальной сети института (включая правовые системы) и Интернет.

Для изучения учебной дисциплины используются автоматизированная библиотечная информационная система и электронные библиотечные системы.