Ильина Любовь Николаевна
Подписано: Ильина Любовь Николаевна
DN: cn=Ильина Любовь Николаевна, c=RU, o=ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ", email=ilina@chels.ranepa.ru
Дата: 2026.05.04 14:31:40 +03'00'

Приложение 4
к образовательной программе

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

К.М.01.ДЭ.01.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

(индекс и наименование практики (научно-исследовательской работы), в соответствии с учебным планом)

38.03.04 Государственное и муниципальное управление

(код и наименование направления специальности)

«Государственная и муниципальная служба»

(наименование образовательной программы)

Очная, очно-заочная

(форма(ы) обучения)

Год набора - 2025

Чебоксары

Автор(ы)–составитель(и) РПД:
Суриков А.А. доцент кафедры государственного и муниципального управления, кандидат педагогических наук, доцент

Заведующий кафедрой:
И.о. заведующего кафедрой государственного и муниципального управления, кандидат исторических наук, доцент Петухов А.В.

РПД К.М.01.ДЭ.01.03 Физическая культура и спорт: легкая атлетика одобрена на заседании кафедры государственного и муниципального управления
Протокол 30 августа 2024 г. № 1

Актуализация РПД К.М.01.ДЭ.01.03 Физическая культура и спорт: легкая атлетика одобрена на заседании кафедры государственного и муниципального управления
Протокол 30 октября 2025 г. № 3

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 образовательной программы

Дисциплина К.М.01.ДЭ.01.03 Физическая культура и спорт: легкая атлетика обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом этапа (компонента):

ОТФ/ТФ и реквизиты ПС *(при наличии)*	**Код компетенции**	**Наименование компетенции**	**Код индикатора достижения компетенций**	**Наименование индикатора достижения компетенций**	**Образовательный результат**
	УК ОС-7	УК ОС-7. Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.1	Демонстрирует умение оценки достаточности уровня физического здоровья, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.1. З-1. Знает основные показатели физического здоровья. УК ОС-7.1. З-2. Знает взаимосвязь между состоянием физического здоровья и эффективностью когнитивной, эмоциональной и профессиональной деятельности. УК ОС-7.1. З-3. Знает нормативные и рекомендательные ориентиры физического здоровья, принятые в общественном здравоохранении и профилактической медицине. УК ОС-7.1. У-1. Умеет проводить самооценку текущего уровня физического здоровья с использованием объективных и субъективных критериев. УК ОС-7.1. У-2. Умеет сопоставлять свои физические возможности с требованиями конкретной профессиональной или социальной деятельности. УК ОС-7.1. У-3. Умеет выявлять признаки снижения работоспособности, переутомления или рисков для здоровья, влияющих на качество жизни и профессиональную эффективность.
			УК ОС-7.2	На основе самодиагностики физического состояния отбирает и реализует методы поддерживания физического здоровья	УК ОС-7.2. З-1. Знает основные методы поддержания и укрепления физического здоровья. УК ОС-7.2. З-2. Знает принципы индивидуального подхода к здоровью с учётом возраста, пола, образа жизни, хронических состояний и профессиональных нагрузок УК ОС-7.2. З-3. Знает доступные ресурсы и практики здорового образа жизни. УК ОС-7.2. У-1. Умеет на основе результатов самодиагностики выбирать адекватные и

					персонализированные методы укрепления здоровья. УК ОС-7.2. У-2. Умеет планировать и внедрять в повседневную жизнь устойчивые привычки, способствующие поддержанию физической работоспособности. УК ОС-7.2. У-3. Умеет оценивать эффективность применяемых методов и при необходимости корректировать стратегию сохранения здоровья.

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Общий объем дисциплины:

Очная форма обучения

328 ак.час

Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий: 328 ак.час на практические занятия.

Очно-заочная форма обучения

328 ак.час

Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий: 48 ак.час на практические занятия, 280 ак.час на самостоятельную работу обучающихся.

К.М.01.ДЭ.01.03 Физическая культура и спорт: легкая атлетика реализуется в 1-6 семестрах.

3. Содержание и структура дисциплины (модуля)

3.1. Структура дисциплины (модуля)

Очная форма

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Практический раздел								
\Тема 1	Беговые упражнения *Скоростно-силовая подготовка	**58**	-	-	58	-	-	Тестирование
Тема 2	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» *Функциональная тренировка	**82**	-	-	82	-	-	Тестирование
Тема 3	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» *Техническая подготовка	**24**	-	-	24	-	-	Тестирование
Тема 4	Метание малого мяча *Упражнения со специальным оборудованием	**12**	-	-	12	-	-	Тестирование
Тема 5	Подвижные игры с элементами легкой атлетики *Упражнения с собственным весом	**12**	-	-	12	-	-	Тестирование
Тема 6	Прикладно-ориентированная подготовка	**48**	-	-	48	-	-	Тестирование
Тема 7	Специальная физическая подготовка	**46**	-	-	46	-	-	Тестирование
Тема 8	Общая физическая подготовка	**46**	-	-	46	-	-	Тестирование
Промежуточная аттестация		**зачет**						
Итого		**328**	-	-	328	-	-	

Очно-заочная форма

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Практический раздел								
Тема 1	Техническая подготовка	**40**	-	-	6	-	34	Тестирование
Тема 2	Тактическая подготовка *Силовая подготовка	**40**	-	-	6	-	34	Тестирование
Тема 3	Интегральная подготовка	**40**	-	-	6	-	34	Тестирование
Тема 4	Игровая подготовка *Упражнения со специальным оборудованием	**40**	-	-	6	-	34	Тестирование
Тема 5	Функциональная тренировка	**42**	-	-	6	-	36	Тестирование
тема 6	Прикладно-ориентированная подготовка	**42**	-	-	6	-	36	Тестирование
тема 7	Специальная физическая подготовка	**42**	-	-	6	-	36	Тестирование
тема 8	Общая физическая подготовка	**42**	-	-	6	-	36	Тестирование
Промежуточная аттестация		**зачет**						
Итого		**328**	**-**	**-**	48	**-**	**280**	

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

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.

3.2. Содержание дисциплины

Тема 1. Беговые упражнения. УК ОС-7.1; 7.2.

Высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег 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 «согнув ноги». УК ОС-7.1; 7.2.

Отталкивание.

Упражнения:

– имитация движения рук и ног в отталкивании. И.п. - толчковая нога и разноименная ей рука впереди, маховая нога и другая рука сзади. Перенос веса тела на толчковую ногу с одновременным подъемом согнутой в колене маховой ноги и сменой положения рук;

– и.п. - то же, только толчковая нога на скамейке, маховая внизу. Выпрямление толчковой ноги с одновременным подъемом маховой и сменой положения рук;

– то же, но с отталкиванием вверх-вперед и приземлением на две ноги;

– прыжок "в шаге" с двух-четырех шагов разбега с приземлением на маховую ногу;

– отталкивание с двух-четырех беговых шагов с напрыгиванием маховой ногой на возвышение из гимнастических матов;

– прыжки "в шаге", отталкиваясь при медленном беге через один шаг и то же, отталкиваясь через два шага на третий.

Приземление. Стопы ног при приземлении ставятся параллельно, на ширине плеч. В момент приземления необходимо амортизационное сгибание ног во всех суставах до положения глубокого приседа.

Упражнения:

– прыжок в длину с места толчком двух ног;

– прыжок на возвышение с приземлением на две ноги;

– прыжок в длину короткого разбега через препятствие;

– прыжок в длину с шести-восьми беговых шагов в обозначенное место приземления.

Сочетание разбега с отталкиванием. Скорость в разбеге должна нарастать постепенно. Последний шаг несколько короче предпоследнего за счет активной постановки ноги на отталкивание "загребающим" движением. При обучении зона отталкивания должна быть увеличена до 40-50 см.

Упражнения:

– прыжки "в шаге", отталкиваясь при быстром беге на каждый пятый шаг;

– пробегание по разбегу шесть-восемь беговых шагов с обозначением отталкивания;

– то же с разметкой последних шагов;

– то же с прыжком;

– прыжки в длину с короткого и среднего разбега.

Полетная фаза прыжка.

Упражнения:

– прыжок с места через препятствие с подтягиванием колен к груди (группировка);

– прыжок с места на возвышение с приземлением в положение "сидя";

– то же с шести-восьми беговых шагов;

– из виса на гимнастической перекладине на махе вперед подтянуть колени к груди и выполнить соскок;

– прыжок с шести-восьми шагов разбега через препятствие, расположенное ближе к месту приземления;

– прыжки в длину способом "согнув ноги" с изменением длины разбега.

Тема 3. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». УК ОС-7.1; 7.2.

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

Техническая подготовка

Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные подводящие упражнения для освоения техники прыжков и бега. 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. Упражнения на развитие гибкости. Подводящие имитационные упражнения для правильного выполнения различных видов прыжков и бега.

Тема 4. Упражнения со специальным оборудованием УК ОС-7.1; 7.2.

Развивающие и профилактические упражнения с использованием специальных средств/оборудования (резиновые жгуты, петли; медболы; утяжелители; гимнастические палки и т.д.) для развития основных мышечных групп (упражнения для мышц спины; упражнения для мышц груди; упражнения для мышц живота; упражнения для мышц рук; упражнения для мышц бёдер и голени), увеличения подвижности суставов, а также для профилактики травм в наиболее подверженных риску топологических областях (коленные суставы, плечевые суставы, поясничный отдел позвоночника).

Тема 5. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики. УК ОС-7.1; 7.2.

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 ОС-7.1; 7.2.

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 ОС-7.1; 7.2.

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.

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.

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.

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.

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 попеременной 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.

Скоростно-силовая подготовка

Скоростно-силовая подготовка – совокупность средств и методов комплексного воспитания быстроты и силы с целью обеспечения всестороннего гармонического физического развития.

Упражнения, развивающие скоростно-силовые качества и «взрывную силу». Прыжковые упражнения с весом собственного тела с использованием инвентаря (скакалка, барьер, скамейка) и без; ходьба выпадами; приседания на одной ноге. Комплексы упражнений по типу круговой тренировки скоростно-силовой и силовой направленности.

Тема 8. Общая физическая подготовка. УК ОС-7.1; 7.2.

Развитие быстроты

Бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 3х20-30м,3х30-40м, 4х50-60 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 вперёд, назад, стойка на лопатках. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в сторону из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперёд, назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, 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 вперёд из упора присев и из основной стойки, с трёх шагов и небольшого разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперёд 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 согнуты, 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.

Функциональная тренировка

Общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнений для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длинны шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу преподавателя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег. Упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Комплексы и комбинации упражнений – приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор присев, упор лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

Упражнения с собственным весом

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для всех частей тела. Разноименные движения на координацию. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на растягивание и расслабление. Упражнения с сопротивлением партнера.

4. Типы оценочных материалов, показатели и критерии их оценивания

4.1. Оценочные материалы по дисциплине К.М.01.ДЭ.01.03 Физическая культура и спорт: легкая атлетика входят в состав оценочных материалов по образовательной программе. Совокупность оценочных материалов по всем дисциплинам (модулям) образовательной программы составляют 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 комбинированного типа – это тестовые задания, в которых каждый вопрос сопровождается готовыми вариантами ответов, из которых необходимо выбрать один или несколько правильных и обосновать свой выбор.

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

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 вариантов 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 вариант-ты ответа. 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 закрытого типа на установление соответствия	Прочитайте текст и установите соответствие	1.Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов. 2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 – вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; список 2 – утверждения, свойства объектов и т.д. 3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов. 4. Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4).	Ответ считается верным, если правильно указаны цифры или буквы
Задание закрытого типа с выбором нескольких правильных ответов из нескольких вариантов предложенных	Прочитайте текст, выберите правильные ответы	1.Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается несколько правильных ответов из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные вариант-ты ответа. 3. Выбрать несколько правильных ответов. 4. Записать только номера (или буквы) выбранного варианта ответа (например, 1 4 или А Г).	Ответ считается верным, если правильно установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно сопоставлены с позициями другого)
Задание закрытого типа на установление последовательности	Прочитайте текст и установите последовательность	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Построить верную последовательность из предложенных элементов. 4. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности (например,	Ответ считается верным, если правильно указана вся последовательность цифр

		БВА или 135).	
Задание комбинированного типа с выбором одного правильного ответа из предложенных и обоснованием выбора	Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа	1.Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Выбрать один верный ответ. 4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа. 5. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа (например, 4 текст обоснования).	Ответ считается верным, если правильно указана цифра или буква и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа
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. 4.В случае расчетной задачи, записать решение и ответ	Ответ считается верным: 1. Отсутствие фактических ошибок. 2. Раскрытие объема используемых понятий (полнота ответа). 3.Обоснованность ответа (наличие аргументов). 4. Логическая последовательность излагаемого материала.

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 К.М.01.ДЭ.01.03 Физическая культура и спорт: легкая атлетика используются следующие формы текущего контроля успеваемости обучающихся (в том числе, задания к контрольным точкам): тестирование.

I. Задания с выбором одного правильного ответа.

1. *В баскетболе запрещены:* А) игра руками; Б) игра ногами; В) игра под кольцом; Г) броски в кольцо.
2. *Бег по пересеченной местности называется:* А) стипль-чез; Б) марш-бросок; В) кросс; Г) конкур; Д) челночный бег.
3. *Обувь для бега на короткие дистанции называется:* А) кеды; Б) пуанты; В) сандалии; Г) борцовки; Д) ботинки; Е) шиповки; Ж) кроссовки.
4. *Упражнения, где сочетаются качества – быстрота и сила, называются:* А) групповыми; Б) для развития скоростно-силовой выносливости; В) скоростно-силовыми; Г) общеразвивающими; Д) специальными; Е) собственно-силовыми**.**
5. *Недостаток витаминов в организме человека называется:* А) гиповитаминоз; Б) гипервитаминоз; В) бактериоз; Г) дисбактериоз; Д) авитаминоз.

6. *1.В суточной дозе энергии 14-17 летнего школьника около:* А) 55-65%; 50-60%; 52-62% должна составлять энергия, поставляемая организму углеводами. Б) 25-30%; 28-33%; 30-35% – жирами. В) 12-17%; 15-20%; 10-15% – белками.

2.При этом энергетическая ценность каждого грамма пищевых веществ различна: А) белки и углеводы – 4; 4,5; 5 ккал. Б) жиры – 8,5; 9; 9,5 Ккал.

II. Задания открытой формы, в которых ответ надо вписать самому в специально отведённом для этого месте.

7. *Какой должна быть одежда для занятий по лыжной подготовке:*

А) желательно для защиты от ветра на спортивный лыжный костюм надеть……;

Б) спортивная лыжная шапочка должна прикрывать…….и…….;

В) на руки надеть…….. или……;

Г) лыжные ботинки должны свободно одеваться на ……;

Д) под спортивный костюм надеть ……..бельё.

8. *Дайте характеристику способу плавания «Кроль на груди»*

А) «Кроль на груди» самый……. спортивный способ плавания;

Б) на соревнованиях по плаванию этот способ называется……;

В) он характеризуется попеременными, симметричными движениями…….и ……..;

Г) выдох выполняется в…….. .

9. *Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:*

А) обеспечивают усиленную работу……;

Б) обеспечивают выполнение большого объёма мышечной работы с разной……;

В) обеспечивают усиленную работу систем……

10.*Определить функциональное состояние организма можно, используя:*

А) пробу с ……Проводят её следующим образом:

Б) измеряется пульс в ……;

В) затем выполняется…….приседаний;

Г) в темпе…….. в минуту;

Д) время восстановления пульса до исходного уровня к……. минуте считается хорошим;

Е) к…….. минуте – удовлетворительным;

Ж) к……минуте и более – неудовлетворительным.

11. *При проведении закаливающих процедур на воде надо придерживаться следующих правил:*

А) место для купания должно быть оборудовано……;

Б) нельзя купаться……

В) переходить к месту купания и обратно в помещение нужно в ……..

Г) нельзя погружаться в воду…….

Д) после выхода из воды следует предельно сократить время пребывания……

III. Задания на установление соответствия, в которых элементы одного множества требуется поставить в соответствие с элементами другого множества

12. *Установить соответствие:*

Качества:	Упражнения:
1. Выносливость	А. челночный бег, метание предметов
2. Сила	Б. плавание без остановок от 25м до 100м.
3. Скорость	В. пружинящие приседания
4. Ловкость, координация	Г. подвижные игры
5. Гибкость	Д. лазание по канату, шесту, поднимание гантелей.

13. *Установить соответствие между интенсивностью физической нагрузки и частоте сердечных сокращений:*

Объёмы нагрузки:	Параметры частоты с.с.
1. Небольшая	А. 170-200 уд /мин.
2. Нагрузка средней интенсивности	Б. 130-150 уд/мин.
3. Высокая нагрузка	В. 100-130 уд/мин.
4. Нагрузка предельная	Г. 150-170 уд/мин.

14. *Шестимоментная функциональная проба – это измерение изменения частоты сердечных сокращений в процессе выполнения физических упражнений с определённой физической нагрузкой. Функциональные пробы помогают вскрыть отклонения от нормы в деятельности сердца и сосудов. Установите соответствие между уровню тренированности и показателями.*

Уровень тренированности:	Показатели:
1. Хорошо тренированный человек	А. более 500ед.
2. Средне тренированный человек	Б. 300-350ед.
3. Высоко тренированный человек	В. 450-500ед.
4. Плохо тренированный человек	Г. 400-450ед.
5. Нетренированный или имеющий отклонения	Д. 350-400ед.

15. Утомление – временное состояние организма, характеризующееся снижением работоспособности в результате длительной или чрезмерной нагрузки, которое может перейти в крайнюю степень, носить продолжительный характер или перейти в заболевание – в переутомление. Установите соответствие между состоянием организма и признаками переутомления.

Состояние организма:	Признаки:
А. Утомление	1. Снижение продуктивности труда.
Б. Переутомление	2. Снижение интенсивности и скорости движений.

	3. Повышенное потоотделение.
	4. Значительное покраснение кожных покровов.
	5. Ослабленное внимание
	6. Одышка
	7. Учащенное сердцебиение.
	8. Нарушение координации движений.
	9. Нарушение согласованности и ритмичности работы разных групп мышц.
	10. Пропадает желание выполнять какие-либо действия.
	11. Поверхностное дыхание через рот
	12. Головная боль, тошнота, рвота.

16. *Для людей, интенсивно занимающихся спортом. Подходит формула крепости телосложения: рост (см) – вес (кг) – окружность грудной клетки на выдохе (см). Полученный показатель определяет уровень крепости телосложения. Установите соответствие между уровнями телосложения и показателями.*

Уровень телосложения	Показатели
1. Слабое телосложение	А. 10ед.
2. Хорошее телосложение	Б. 26-35ед.
3. Среднее телосложение	В. 36 и более ед.
4. Крепкое телосложение	Г. 21-25ед.
5. Очень слабое телосложение	Д. 10-20ед.

IV. Задания на установление правильной последовательности.

17. Для оказания первой доврачебной помощи при тепловом ударе необходимо принять следующие меры:

А) дать понюхать пострадавшему ватку, смоченную нашатырным спиртом;

Б) вызвать скорую помощь;

В) положить холодный компресс на голову и грудь пострадавшему;

Г) перенести пострадавшего в прохладное место;

Д) снять с пострадавшего стесняющую одежду;

Е) дать пострадавшему холодную подсоленную воду или холодный сладкий чай примерно 100-150мл.

18. Особый порядок проведения Олимпийских игр предусматривает ритуал Олимпиады. Президент МОК предлагает главе государства объявить Олимпийские игры открытыми. Установите правильную последовательность действий.

А) на арене появляется спортсмен, который передаёт огненную эстафету другому, зажигающему традиционный священный огонь;

Б) над стадионом раздаются торжественные звуки фанфар;

В) организаторы прошлой Олимпиады официально передают Олимпийский флаг президенту МОК, а тот вручает его главе города – хозяину Олимпиады;

Г) восемь спортсменов в сопровождении почетного эскорта вносят развёрнутый Олимпийский флаг;

Д) исполняется Олимпийский гимн, флаг поднимается над стадионом;

Е) над стадионом звучит “Ода спорту”, написанная Пьером де Кубертеном;

Ё) затем следуют массовые выступления спортсменов;

Ж) клятву произносит представитель от судей;

З) один из лучших спортсменов от имени всех участников Игр произносит клятву - выступать в честных соревнованиях, уважая правила.

19. Установите правильную последовательность комплекса специальных упражнений для школьников 13-14 лет с ожирением 1-3 степени:

А) Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты туловища налево и направо с отведением левой (правой) руки в сторону;

Б) Ходьба, высоко поднимая колени;

В) Сидя на стуле, ноги шире плеч (колени разведены), руки на поясе. Пружинистые наклоны вперёд, доставая руками до носков ног;

Г) Ноги на ширине ступни, руки в стороны. Круговые движения прямыми руками вперёд и назад;

Д) Бег на месте (30сек.), переходящий в ходьбу с постепенным замедлением шага;

Е) Спортивные игры;

Ё) Лёжа на полу, руки вдоль туловища. Поднять ноги до прямого угла, затем медленно опустить;

Ж) Ноги вместе, руки на поясе. Приседание, разводя колени и руки в стороны.

20. Условно различают 3 этапа в построении процесса освоения двигательного действия. Установите правильную последовательность:

А) Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия;

Б) Начальное разучивание;

В) Углублённое, детализированное разучивание.

21. Установите правильную последовательность обучения техники броска баскетбольного мяча двумя руками от груди:

А) Броски мяча со средней дистанции (3м – 3,60м);

Б) Согласованность движений рук и ног;

В) Броски мяча в сочетании с другими техническими приёмами;

Г) Исходное положение;

Д) Бросок мяча с близкой дистанции (1,5м – 2м);

Е) Выпуск мяча с различной траекторией полёта.

Ответы на тестовые задания

№ задания	ответы
I. Задания с выбором одного правильного ответа.	
1	Б) игра ногами.
2	В) кросс.
3	Е) шиповки, хотя и ответы А) кеды, Ж) кроссовки правильные, но в разной степени.
4	В) скоростно-силовыми.

5	Д) авитаминоз.
6	1. Углеводы 50-60%, жиры 30-35%, белки 10-15%. 2. белки и углеводы – 4 Ккал; жиры – 9 ккал.
II. Задания открытой формы, в которых ответ надо вписать самому в специально отведённом для этого месте.	
7	А) ветровка; Б) голову и уши; В) варежки или перчатки; Г) носки; Д) хлопчатобумажное бельё.
8	А) быстрый; Б) вольный стиль; В) рук и ног; Г) в воду.
9	А) мышц; Б) интенсивностью; В) организма.
10	А) приседанием; Б) в покое; В) 20; Г) одно приседание; Д) третьей; Е) 4-5'; Ж) 6-ой минуте.
11	А) лестницей и поручнями; Б) одному; В) в тёплом халате; Г) с головой; Д) на открытом воздухе.
III. Задания на установление соответствия, в которых элементы одного множества требуется поставить в соответствие с элементами другого множества	
12	1Б; 2Д; 3Г; 4А; 5В.
13	1В, 2Б, 3Г, 4А.
14	1Д; 2Г; 3Б; 4В; 5А.
15	А (1, 2, 5, 9); Б (3,4,6,7,8,10,11,12).
16	1Б; 2Д; 3Г; 4А; 5В.
IV. Задания на установление правильной последовательности.	
17	Г, А, В, Д, Е, Б.
18	Б, Г, Д, В, А, Е, З, Ж, Ё.
19	Б, А, Г, В, Ж, Ё, Д, Е.
20	Б, В, А.
21	Г, Б, Е, Д, А, В.

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

6.1. Зачет проводится с применением следующих методов (средств): контрольного тестирования физической подготовленности.

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

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

6.2. Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации:

- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости;

- промежуточная аттестация (зачет) проводится в форме контрольного тестирования физической подготовленности

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы I курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 60 м (с)	9,4	10,0	10,5	11,0	11,5 и более
2.	Бег 300 м (мин, с)	58,0	1.02	1.08	1.15	1.30 и более
3.	Бег 1000 м (мин, с)	4.20	4.40	5.10	5.20	5.30 и более
4.	Бег 2000 м (мин, с)	10.20	12.00	13.00	15.00	20.00 и более
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	330	290	280	260 и менее.
6.	Прыжок в высоту с разбега (см)	115	110	100	90	80 и менее
7.	Метание мяча 150 г (м)	28	23	18	15	13 и менее

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 60 м (с)	8,4	9,2	10,0	11,0	11,5 и более
2.	Бег 300 м (мин, с)	54,0	57,0	1.02	1.15	1.30 и более
3.	Бег 1000 м (мин, с)	3.50	4.10	4.40	5.20	5.30 и более
4.	Бег 3000 м (мин, с)	10.20	12.00	13.00	15.00	20.00 и более
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	430	380	330	300	260 и менее.
6.	Прыжок в высоту с разбега (см)	130	125	110	100	90 и менее
7.	Метание мяча 150 г (м)	45	40	31	25	15 и менее

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы II курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (с)	16,5	17,0	17,8	18,0	18,5 и более

2.	Бег 300 м (мин, с)	58,0	1.02	1.08	1.15	1.30 и более
3.	Бег 1000 м (мин, с)	4.10	4.30	5.00	5.20	5.30 и более
4.	Бег 2000 м (мин, с)	10.10	11.40	12.40	15.00	20.00 и более
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	340	300	280	260 и менее.
6.	Прыжок в высоту с разбега (см)	120	115	105	90	80 и менее
7.	Бег 5000 м	Без учета времени				

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (с)	14,5	14,9	15,5	16,0	16,5 и более
2.	Бег 300 м (мин, с)	50,0	55,0	1.00	1.15	1.30 и более
3.	Бег 1000 м (мин, с)	3.40	4.00	4.20	5.20	5.30 и более
4.	Бег 3000 м (мин, с)	15.00	16.00	17.00	18.00	20.00 и более
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	440	400	340	300	260 и менее.
6.	Прыжок в высоту с разбега (см)	135	130	115	100	90 и менее
7.	Бег 5000 м	Без учета времени				

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы III курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (с)	16,0	16,5	17,0	18,0	18,5 и более
2.	Бег 300 м (мин, с)	58,0	1.02	1.08	1.15	1.30 и более
3.	Бег 1000 м (мин, с)	4.10	4.30	5.00	5.20	5.30 и более
4.	Бег 2000 м (мин, с)	10.00	11.30	12.20	15.00	20.00 и более
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	340	310	280	260 и менее.
6.	Прыжок в высоту с разбега (см)	120	115	105	90	80 и менее
7.	Бег 5000 м или Кросс 1 км	Без учета времени				

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (с)	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5 и более

2.	Бег 300 м (мин, с)	49,0	53,0	58,0	1.15	1.30 и более
3.	Бег 1000 м (мин, с)	3.20	3.45	4.00	5.20	5.30 и более
4.	Бег 3000 м (мин, с)	13.00	15.00	16.30	18.00	20.00 и более
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	460	420	370	350	300 и менее.
6.	Прыжок в высоту с разбега (см)	135	130	120	110	100 и менее
7.	Кросс 1 км	3.30	3.40	3.55	4.00	4.30 и более

Шкала оценивания.

Баллы	**Оценка**
0-50	«не зачтено»
51-100	«зачтено»

Порядок формирования балльной оценки

Тип работы	Максимальное количество баллов
Посещение практических занятий (2 балла за занятие) 1 курс 2, 3 курсы	 36 64
Сдача практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям 1 курс 2,3 курсы	 64 36
Итого	100
Дополнительные баллы	30

Дополнительные баллы обучающийся может получить в учебном семестре за:

- спортивный компонент (участие в соревнованиях за факультет / институт) – 30 баллов; за академию – 35 баллов;
- компонент спортивной активности / занятия в секции – 25 баллов;
- выполнение заданий повышенной сложности (подготовка презентации) – 6 баллов;
- научный компонент (участие в научно-практических конференциях) – 10 баллов;
- контрольная работа (компенсация пропущенных занятий по уважительной причине) – 6-10 баллов;
- написание и защита реферата (для обучающихся, освобожденных от практических занятий по уважительной причине) – 60 баллов.

Сумма баллов, набранная обучающимся по результатам каждой аттестации, включая дополнительные баллы, заносится преподавателем, проводящим аттестацию в соответствующую форму единой ведомости, которая используется в течение всего семестра и хранится в деканате соответствующего факультета (института), а в зачетную книжку проставляется «зачёт».

Обучающийся должен быть ознакомлен с набранной им суммой баллов во время занятий или консультаций не менее трех (четырех) раз за семестр, на занятиях, следующих за контрольными занятиями и на предпоследних занятиях перед сессией (зачетной неделей).

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.

7. Методические материалы по освоению дисциплины (модули)

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.

Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ

Реферат – это письменная аналитическая работа по одному из актуальных вопросов теории или практики какой-либо предметной дисциплине.

Реферат в переводе с латинского языка означает «пусть он доложит». Поэтому, по сути, это обобщенная запись идей (концепций, точек зрения) на основе самостоятельного анализа различных или рекомендованных источников и предложение авторских (оригинальных) выводов.

Чтобы изложить 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 обучающегося, 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.

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, показываются 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.

Объем реферата, как правило, не должен превышать 10 страниц машинописного (компьютерного) текста при требуемом интервале. После титульного листа печатается план реферата. Каждый раздел реферата начинается с названия. Оформляется справочно-библиографическое описание литературы и других источников.

Реферат оформляется на стандартных листах бумаги А 4 (210×297 мм) с одной стороны. Текст работы отпечатывается через полтора интервала. Постраничные сноски оформляются через один интервал. Поля: левое – 35 мм, правое – до 15 мм, верхнее и нижнее – не менее 20 мм. 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.

Примерный перечень тем рефератов

1. История возникновения и развития легкой атлетики, её цели и задачи как физкультурно-оздоровительной системы.
2. Классификация видов легкой атлетики, их происхождение.
3. Техника выполнения легкоатлетических упражнений (бег на короткие дистанции, средние дистанции, длинные дистанции, прыжки, метания).
4. Сходство и различие в постановке задач и подборе средств при изучении техники различных видов легкой атлетики.
5. Анализ современного состояния развития легкой атлетики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).
6. Морфо-функциональные изменения, происходящие при занятиях легкой атлетикой.
7. Основные принципы спортивной подготовки в легкой атлетике.
8. Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой, предупреждение травматизма на занятиях по легкой атлетике.
9. Тренировочные занятия по легкой атлетике и их разновидности.
10. Организация соревнований по легкой атлетике. Состав судейских бригад на соревнованиях по различным видам легкой атлетики. Права и обязанности судей и участников.

8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

8.1. Основная литература

1. 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, 2024. – 300 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12402-6. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/543132

2. Зайцев, 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, 2024. – 70 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-19947-5. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/557364

3. Морозов, В. О. Легкая атлетика: техника и методика тренировки : учебное пособие / В. О. Морозов ; науч. ред. А. В. Кирьякова. – 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2020. – 119 с. – ISBN 978-5-9765-4425-3. – Текст : электронный. – URL: https://znanium.com/catalog/product/1839538

8.2. Дополнительная литература

1. Методические указания по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС / под ред. Сайгановой Е. Г. – М.: Изд-во РАНХиГС, 2019. https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749

2. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009. https://new.znanium.com/catalog/document?id=351762

3. Сайганова Е.Г. Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов – М.: Изд-во РАГС, 2011. 169 с. https://new.znanium.com/catalog/document?id=351765

4. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 228 с. https://new.znanium.com/catalog/document?id=351764

5. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 270 с. https://new.znanium.com/catalog/document?id=351763

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, справочные системы

Название сайта	Характеристика
ЭБС «Университетская библиотека online» http://www.biblioclub.ru/	На данном сайте представлена литература разной тематики
Научная электронная библиотека https://elibrary.ru/	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций.

8.5. Иные источники

Не предусмотрено.

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

Спортивная база Чебоксарского филиала РАНХиГС

№ п/п	Наименование спортсооружений	Количество	Площадь одного сооружения	Учебный корпус	Виды спорта
1.	Универсальный спортивный зал с раздевалками	1	10×24 240 м^2	1	баскетбол, волейбол (женский, мужской),
2.	Открытые площадки: Поле для мини-футбола	1	15×30 м^2 450 м^2	1	Футбол, легкая атлетика

Требования к программному обеспечению:
- пакет Microsoft Office