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

Алтайский филиал

УТВЕРЖДЕНО
решением Ученого Совета
Алтайского филиала РАНХиГС
протокол от 29 апреля 2021 года №8

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Государственно-правовой профиль

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.05.02 Легкая атлетика

Бакалавриат

40.03.01 Юриспруденция

Очная, очно-заочная, заочная формы обучения

Год набора – 2022

Барнаул, 2021 г.

Документ подписан электронной подписью
Сертификат 029B162200BEACD4804722EAC71033E49F
Владелец: Панарин Игорь Анатольевич
Действителен с 28.01.2021 г. по 28.04.2022 г.

Автор составитель: старший преподаватель кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин Н.Ю. Молчкова

Заведующий кафедрой гуманитарных и естественнонаучных дисциплин к.с-х.н., доцент Л.М. Лысенко

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.05.02 «Легкая атлетика» рассмотрена и одобрена на заседании кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин
протокол от «16» апреля 2021 г. № 8.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 4
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы 4
3. Содержание и структура дисциплины 5
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине 9
5. Методические материалы для освоения дисциплины 17
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» 19
6.1. Основная литература 19
6.2. Дополнительная литература 19
6.3. Нормативные правовые документы и иная правовая информация 20
6.4. Интернет-ресурсы 20
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы 20

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

1.1. Дисциплина Б1.В.ДВ.05.02 «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (легкая атлетика)» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код компонента компетенции	Наименование компонента компетенции
УК ОС-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.1	- оценивать собственный уровень физической подготовленности; - применять методы и средства физической культуры для совершенствования своих физических качеств; - ставить и реализовывать цели, направленные на совершенствование собственной физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.1. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

ОТФ/ТФ *(при наличии профстандарта)*/ трудовые или профессиональные действия	Код компонента компетенции	Результаты обучения
Приказ Минтруда России от 10. 09.2019 №672н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по операциям с недвижимостью» – коммуникаций между участниками сделки при организации передачи объекта недвижимости покупателю или нанимателю, арендатору	УК ОС-7.1	**на уровне знаний:** оценивать собственный уровень физической подготовленности
		на уровне умений: применять методы и средства физической культуры для совершенствования своих физических качеств
		на уровне навыков: ставить и реализовывать цели, направленные на совершенствование собственной физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре ОП ВО

Общая трудоемкость дисциплины Б1.В.ДВ.05.02 «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (легкая атлетика)» составляет 328 академических часов (246 астрономических часов).

Для очной формы обучения: контактная работа обучающихся с преподавателем – 328 а.ч. (246 астрономических часов).

Для очно-заочной формы обучения: контактная работа обучающихся с преподавателем – 60 а.ч. (45 астрономических часов), самостоятельная работа – 268 а.ч. (201 астрономический час).

Для заочной формы обучения: самостоятельная работа – 328 а.ч. (246 астрономических часов).

Дисциплина Б1.В.ДВ.05.02 «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (легкая атлетика)» изучается с 1-го по 6-ой семестр, относится к вариативной части учебного плана, форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом: зачет.

3. Содержание и структура дисциплины

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.						Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации**
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л/ ДОТ	ЛР/ ДОТ	ПЗ/ ДОТ	КСР		
Тема 1	Общая физическая подготовка в легкой атлетике	62			62			Р, О, У, КН
Тема 2	Специальная физическая подготовка в легкой атлетике	62			62			Р, О, У, КН
Тема 3	Беговые упражнения	68			68			Р, О, У, КН
Тема 4	Легкоатлетические прыжки	68			68			Р, О, У, КН
Тема 5	Легкоатлетические метания	68			68			Р, О, У, КН
Промежуточная аттестация								З
Всего:		**328**			**328**			

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.						Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации**
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л/ ДОТ	ЛР/ ДОТ	ПЗ/ ДОТ	КСР		
Тема 1	Общая физическая подготовка в легкой атлетике	**68**			**15**		**53**	Р, О, У, КН
Тема 2	Специальная физическая подготовка в легкой атлетике	**63**			**10**		**53**	Р, О, У, КН
Тема 3	Беговые упражнения	**66**			**10**		**56**	Р, О, У, КН
Тема 4	Легкоатлетические прыжки	**68**			**15**		**53**	Р, О, У, КН

Тема 5	Легкоатлетические метания	**63**			**10**		**53**	Р, О, У, КН
Промежуточная аттестация								**З**
Всего:		**328**			**60**		**268**	

Заочная форма обучения

№ п/п	**Наименование тем и/или разделов**	**Объем дисциплины (модуля), час.**						**Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации****
		Всего	**Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий**				**СР**	
			Л/ ДОТ	**ЛР/ ДОТ**	**ПЗ/ ДОТ**	**КСР**		
Тема 1	Общая физическая подготовка в легкой атлетике	**65**					**65**	Р, О, У, КН
Тема 2	Специальная физическая подготовка в легкой атлетике	**66**					**66**	Р, О, У, КН
Тема 3	Беговые упражнения	**65**					**65**	Р, О, У, КН
Тема 4	Легкоатлетические прыжки	**66**					**66**	Р, О, У, КН
Тема 5	Легкоатлетические метания	**66**					**66**	Р, О, У, КН
Промежуточная аттестация								З
Всего:		**328**					**328**	

Примечание: формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), реферат (Р), упражнение (У), контрольные нормативы (КН). Форма промежуточной аттестации: зачет (З).

Содержание дисциплины

Тема 1. Общая физическая подготовка

Развитие физических качеств:

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.

Тема 2. Специальная физическая подготовка

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 и т.д. 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.

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.

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.

Тема 3. Беговые упражнения

Обучение технике высокого старта, низкого старта, стартового разгона, бега с ускорением, финиширования. Бег с высокого старта. Бег со старта с опорой на одну руку. Бег с низкого старта. Стартовый разгон и бег по дистанции 30, 60 м. Стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью. Бег по виражу, бег на результат.

Тема 4. Легкоатлетические прыжки

Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

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.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

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 прыжковая 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 5. Легкоатлетические метания

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.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине

В ходе реализации дисциплины Б1.В.ДВ.05.02 «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (легкая атлетика)» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

Тема и/или раздел	Методы текущего контроля успеваемости
Тема 1. Общая физическая подготовка	опрос, реферат, упражнение, контрольные нормативы
Тема 2. Специальная физическая подготовка	опрос, реферат, упражнение, контрольные нормативы
Тема 3. Беговые упражнения	опрос, реферат, упражнение, контрольные нормативы
Тема 4. Легкоатлетические прыжки	опрос, реферат, упражнение, контрольные нормативы
Тема 5. Легкоатлетические метания	опрос, реферат, упражнение, контрольные нормативы

Промежуточная аттестация (зачет) проводится с применением следующих методов (средств): выполнение контрольных нормативов физической подготовленности для очной формы обучения.

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

Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

Типовые оценочные материалы по теме 1 «Общая физическая подготовка»

Оценочное средство «Опрос»

1. Дайте определение понятию «общая физическая подготовка»?
2. Особенности ОФП в легкой атлетике?
3. Виды и краткая характеристика физических качеств человека?
4. Назовите средства и методы развития быстроты?
5. Назовите средства и методы развития силы?
6. Назовите средства и методы развития общей выносливости?
7. Назовите средства и методы развития гибкости?
8. Назовите средства и методы развития ловкости и координации?

Оценочное средство «Реферат»

Темы рефератов:

1. ОФП в тренировочном процессе групп начальной подготовки по легкой атлетике
2. ОФП в тренировочном процессе групп УТГ по легкой атлетике
3. ОФП в тренировочном процессе групп спортивного совершенствования по легкой атлетике
4. Сходства и отличия ОФП и СФП в легкой атлетике
5. Развитие физических качеств средствами ОФП, необходимых для различных специализаций в легкой атлетике

Оценочное средство «Упражнение»

1. Бег на короткие дистанции 10, 20, 30 м
2. Показать технику челночного бега 3х10 м
3. Выполнить старты из различных исходных положений
4. Приседания с отягощением и без отягощения
5. Выпады с места и в движении
6. Прыжки в длину и в высоту с места
7. Прыжки с ноги на ногу
8. Прыжки на скакалке
9. Бег без учета времени 500, 1000, 2000, 3000 м
10. Кросс 1 км без учета времени
11. Ходьба без учета времени на 3000, 5000 м
12. Бег с изменением направления и скорости движения по сигналу преподавателя

Типовые оценочные материалы по теме 2 «Специальная физическая подготовка»

Оценочное средство «Опрос»

1. Дайте определение понятию «специальная физическая подготовка»?
2. Особенности СФП в легкой атлетике?
3. Виды и краткая характеристика физических качеств человека?
4. Назовите средства и методы развития скоростно-силовых?
5. Назовите средства и методы развития взрывной силы?
6. Назовите средства и методы развития силовой выносливости?

7. Назовите средства и методы развития скоростной выносливости?
8. Назовите средства и методы развития координационной выносливости?

Оценочное средство «Реферат»

Темы рефератов:

1. СФП в тренировочном процессе групп начальной подготовки по легкой атлетике
2. СФП в тренировочном процессе групп УТГ по легкой атлетике
3. СФП в тренировочном процессе групп спортивного совершенствования по легкой атлетике
4. Сходства и отличия ОФП и СФП в легкой атлетике
5. Развитие физических качеств средствами СФП, необходимых для различных специализаций в легкой атлетике

Оценочное средство «Упражнение»

1. Бег на короткие дистанции 60, 100, 200 м
2. Показать технику челночного бега 3х10 м
3. Выполнить старты из различных исходных положений
4. Приседания с отягощением и без отягощения
5. Выпады с места и в движении
6. Прыжки в длину и в высоту с места
7. Прыжки с ноги на ногу
8. Прыжки на скакалке
9. Бег 500 м в режиме быстро - медленно
10. Кросс 1 км без учета времени
11. Ходьба без учета времени на 3000, 5000 м
12. Бег с изменением направления и скорости движения по сигналу преподавателя

Типовые оценочные материалы по теме 3 «Беговые упражнения»

Оценочное средство «Опрос»

1. Дайте определение понятию «бег на короткие дистанции»
2. Дайте определение понятию «бег на средние дистанции»
3. Дайте определение понятию «бег на длинные дистанции»
4. Назовите технические отличия бега на 100 и 200 м
5. Назовите олимпийские дистанции в беге с барьерами
6. Дайте характеристику технике низкого старта
7. Дайте характеристику технике высокого старта
8. Назовите дистанции, на которых спортсмены стартуют с высокого старта

Оценочное средство «Реферат»

Темы рефератов:

1. Специальная подготовка бегунов на короткие дистанции
2. Специальная подготовка бегунов на средние дистанции
3. Специальная подготовка бегунов на длинные дистанции
4. Олимпийские чемпионы в беге на 110 м с барьерами
5. Особенности подготовки бегунов в различных странах

Оценочное средство «Упражнение»

1. Выполнить бег с низкого старта
2. Выполнить бег с высокого старта
3. Выполнить стартовый разгон

4. Выполнить бег по виражу
5. Выполнить финиширование
6. Выполнить бег 60, 100, 200 м с низкого старта
7. Выполнить бег 400, 800 м с высокого старта
8. Выполнить бег 1000, 2000 м с высокого старта

Типовые оценочные материалы по теме 4 «Легкоатлетические прыжки»

Оценочное средство «Опрос»
1. Разновидности горизонтальных прыжков
2. Разновидности вертикальных прыжков
3. Особенности прыжка в длину с места
4. Особенности прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
5. Особенности тройного прыжка в длину с разбега
6. Особенности прыжка в высоту способом «перешагивание»
7. Особенности прыжка в высоту способом «фосбери флоп»

Оценочное средство «Реферат»
Темы рефератов:
1. История возникновения прыжка в высоту способом «фосбери флоп»
2. Российские спортсмены прыгуны в истории Олимпийских игр
3. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину и в высоту
4. Особенности воздействия законов физики на спортсмена, выполняющего прыжок в длину
5. Особенности воздействия законов физики на спортсмена, выполняющего прыжок в высоту

Оценочное средство «Упражнение»
1. Выполнить правильный разбег без прыжка в длину
2. Выполнить правильное отталкивание и приземление в яму с места
3. Прыжок в длину с места
4. Прыжок в длину с 3-х шагов разбега
5. Запрыгивание на тумбу различной высоты
6. Прыжки через барьеры
7. Выполнить правильный разбег без прыжка в высоту
8. Прыжок в высоту с места
9. Техника перешагивания через барьеры
10. Прыжок в высоту с 3-х шагов разбега

Типовые оценочные материалы по теме 5 «Легкоатлетические метания»

Оценочное средство «Опрос»
1. Особенности метания малого мяча
2. Техника выполнения правильного метания малого мяча
3. Виды метаний в легкой атлетике
4. Особенности метания гранаты
5. Особенности метания диска
6. Особенности метания молота
7. Особенности метания копья
8. Особенности толкания ядра

Оценочное средство «Реферат»

Темы рефератов:

1. Российские спортсмены метатели в истории Олимпийских игр
2. Особенности воздействия законов физики на спортсмена, выполняющего метание легкоатлетических снарядов
3. ОФП и СФП при подготовке метателей высоких разрядов
4. Особенности психологической подготовки спортсменов-метателей

Оценочное средство «Упражнение»

1. Выполнить метание малого мяча с места
2. Выполнить метание малого мяча с небольшого разбега
3. Выполнить разбег с имитацией метания малого мяча
4. Выполнить метание малого мяча с разбега на технику
5. Выполнить метание малого мяча с разбега на результат

Шкала оценивания

Шкала оценивания по дисциплине	
Баллы	**Оценка**
0-59	«не зачтено»
60-100	«зачтено»

Очная форма обучения

Тип работы	**Минимально допустимое количество баллов**	**Максимальное количество баллов**
Посещение практических занятий	36	60
Сдача практических контрольных нормативов физической подготовленности	24	40
Итого	**60**	**100**
Дополнительные баллы могут компенсировать: посещение практического занятия и сдачу практических контрольных нормативов.	*0*	*40*

Дополнительные баллы обучающийся может получить в учебном семестре за:

- спортивный компонент (участие в соревнованиях за направление подготовки – 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.

Оценочные материалы промежуточной аттестации

Код компетенции	Наименование компетенции	Код компонента компетенции	Наименование компонента компетенции
УК ОС-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.1	- оценивать собственный уровень физической подготовленности; - применять методы и средства физической культуры для совершенствования своих физических качеств; - ставить и реализовывать цели, направленные на совершенствование собственной физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Компонент компетенции	Индикатор оценивания	Критерий оценивания
УК ОС-7.1	поддержание уровня физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	результативность
	выбор методов и средств физической культуры для совершенствования своих физических качеств	оптимальность

5. 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

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.

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

6.1. Основная литература

1. Сидорова, Е. Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие / Сидорова Е.Н., Николаева О.О. - Красноярск.: СФУ, 2016. - 148 с.: ISBN 978-5-7638-3400-0. – Текст: электронный. -https://znanium.com/catalog/product/967799

2. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие / Гришина Ю.И. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 249 с. ISBN 978-5-222-16306-1. Текст: электронный.- URL:https://znanium.com/catalog/product/908430

3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 444 с. ISBN 978-5-222-21762-7. Текст: электронный.- URL https://znanium.com/catalog/product/908476

4. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. Текст: электронный.- URL https://znanium.com/catalog/product/1023871

5. Психология физической культуры: Учебник / Под ред. Яковлев Б.П. – Москва: Спорт, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-906839-11-4. Текст: электронный.- URL https://znanium.com/catalog/product/914634

6. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) / Е. П. Врублевский. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Спорт, 2016. – 241 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – Текст: электронный.- URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995

7. Быченков, С. В. Легкая атлетика : учебное пособие / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 117 с. — ISBN 978-5-4497-0161-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/85500.html

6.2. 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. Текст: электронный.- URL 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. Текст: электронный.- URL 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. Текст: электронный.- URL 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. Текст: электронный.- URL 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. Текст: электронный.- URL https://new.znanium.com/catalog/document?id=351763

6. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12402-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/476623

7. Легкая атлетика : учебное пособие : [16+] / А. П. Кизько, Л. Г. Забелина, А. В. Тертычный, В. А. Косарев ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 156 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. Текст: электронный.-URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576711

8. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-0065-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/84086.html

6.3. Нормативные правовые документы

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020) // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: СПС КонсультантПлюс.

2. Об образовании в Российской Федерации. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ (ред. от 24.03.2021 N 51-ФЗ,) [Электронный ресурс] – электронные данные. – Программа информационной поддержки российской науки и образования // справочные правовые системы КонсультантПлюс: Высшая школа. – 2020. – Режим доступа: http//www.consultant.ru

3. О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ (ред. от 21.07.2014 N 211-ФЗ) [Электронный ресурс] – электронные данные. – Программа информационной поддержки российской науки и образования // справочные правовые системы КонсультантПлюс: Высшая школа. – 2020. – Режим доступа: http//www.consultant.ru

4. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172[Электронный ресурс] – электронные данные. – Программа информационной поддержки российской науки и образования // справочные правовые системы КонсультантПлюс: Высшая школа. – 2020. – Режим доступа: http//www.consultant.ru

5. Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 [Электронный ресурс] – электронные данные. – Программа информационной поддержки российской науки и образования // справочные правовые системы КонсультантПлюс: Высшая школа. – 2020. – Режим доступа: http//www.consultant.ru

6.4. Интернет-ресурсы, справочные системы

Название сайта	Характеристика

Название сайта	Характеристика
Электронный каталог библиотеки РАНХиГС http://ranepa.ru	На этой сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС
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.

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

Спортивная база Алтайского филиала РАНХиГС

№ п/п	Наименование спортсооружений	Количество	Площадь одного сооружения	Учебный корпус	Виды спорта
1.	Открытая площадка	1	70х30м	на территории Алтайского филиала РАНХиГС	баскетбол, волейбол, футбол, легкая атлетика, каток
2.	Тренажерный зал с раздевалками и душевыми	1	8х20м	В	общая физическая подготовка, атлетическая гимнастика
3.	Фитнес зал	1	5х15м	В	фитнес-аэробика, атлетическая гимнастика

Программное обеспечение:
Microsoft Windows 10 профессиональная
Microsoft Office ProPlus 2016
ESET NOD32 Antivirus Business Edition
система ГАРАНТ
Справочная правовая система КонсультантПлюс
Архиватор 7ZIP
Средство просмотра файлов PDF-формата Adobe Acrobat Reader
Браузер Google Chrome
Браузер Mozilla Firefox