Приложение 4
к образовательной программе

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00D0FBD24264A8B913A66A4DE72D598CF7
Владелец: Боровская Ольга Игоревна
Действителен: с 10.11.2025 до 03.02.2027

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
реализуемой без применения электронного (онлайн) курса

К.М.01.ДЭ.01.04 Физическая культура и спорт: легкая атлетика
(индекс, наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

38.03.01 Экономика
(код, наименование направления подготовки/специальности)

Финансы и кредит
(наименование образовательной программы)

очная, очно-заочная
(форма обучения)

Год набора 2025
Город - Омск

Автор(ы)-составитель(и) РПД:
доцент кафедры физического воспитания и здоровья РАНХиГС Сайганова Е.Г., кандидат психологических наук
заместитель заведующего кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС Фетисов В.Н., доцент
старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья РАНХиГС Евдокимов О.В.

Заведующий кафедрой:

Стаурский Станислав Станиславович, к.э.н., доцент, заведующий кафедрой экономики и управления, преподаватель.

Рабочая программа дисциплины К.М.01.ДЭ.01.04 Физическая культура и спорт: легкая атлетика одобрена на заседании кафедры экономики и управления Омского филиала РАНХиГС.

протокол № 5 от 13.01.2025 года.

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.01.04 Физическая культура и спорт: легкая атлетика обеспечивает формирование у обучающихся следующих универсальных компетенций:

ОТФ/ТФ и реквизиты ПС *(при наличии)*	**Код компетенции**	**Наименование компетенции**	**Код индикатора достижения компетенций**	**Наименование индикатора достижения компетенций**	**Образовательный результат**
	УК ОС-7	Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и	УК ОС-7.1	Демонстрирует практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенств	*УК ОС-7.1. З-1.* ***Знает*** кругозор личности в сфере физической культуры и спорта на теоретическом, методическом и практическом уровнях, необходимый для самопознания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности; *УК ОС-7.1. У-1.* ***Умеет*** творчески использовать

ОТФ/ТФ и реквизиты ПС *(при наличии)*	Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование индикатора достижения компетенций	Образовательный результат
		профессиональной деятельности		ование психофизических способностей и качеств	средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; *УК ОС-7.1. В-1.* ***Владеет*** системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, а также навыками составления и выполнения комплекса упражнений и контроля своего физического состояния.

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Общий объем дисциплины:

328 ак.час (зачетные единицы учебным планом не предусмотрены)

Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий для очной формы обучения: 328 ак. час на контактную работу с преподавателем, из них 328 ак.час на практические занятия. Самостоятельная работа обучающихся учебным планом не предусмотрена.

Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий для очно-заочной формы обучения: 48 ак. час на контактную работу с преподавателем, из них 48 ак.час на практические занятия. 280 ак. час на самостоятельную работу обучающихся.

К.М.01.ДЭ.01.04 Физическая культура и спорт: легкая атлетика реализуется с 1-го по 6-й семестры 1-го, 2-го и 3-го курсов для очной и очно-заочной форм обучения.

Дисциплина реализуется одновременно с дисциплиной К.М.01.01 Физическая культура и спорт, которая служит основанием для ее изучения на 2-м и 3-м курсах.

Изучение дисциплины заканчивается зачетом в каждом семестре ее

изучения.

3. Содержание и структура дисциплины

3.1. Структура дисциплины

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование тем и (или) разделов	Объем дисциплины, ак.час													Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		ВСЕГО	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий								Самостоятельная работа				
			Период теоретического обучения						Период промежуточной аттестации (сессия)						
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		ИК	КСР	КЭ	Каттэк	Контроль	СРкр	СРэк	СР	
			Л	ВЛ	ЛР	ПЗ									
Практический раздел															
1.	Беговые упражнения / скоростно-силовая подготовка	64	0	0	0	64	0	0	0	0	0	0	0	0	Т, Р, О, У, СН
2.	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» / функциональная тренировка	66	0	0	0	66	0	0	0	0	0	0	0	0	Т, Р, О, У, СН
3.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» / техническая подготовка	32	0	0	0	32	0	0	0	0	0	0	0	0	Т, Р, О, У, СН
4.	Метание малого мяча / упражнения со специальным оборудованием	16	0	0	0	16	0	0	0	0	0	0	0	0	Т, Р, О, У, СН
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики / упражнения с собственным весом	16	0	0	0	16	0	0	0	0	0	0	0	0	Т, Р, О, У, СН
6.	Прикладно-ориентированная подготовка	32	0	0	0	32	0	0	0	0	0	0	0	0	Т, Р, О, У, СН
7.	Специальная физическая подготовка	50	0	0	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	Т, Р, О, У, СН
8.	Общая физическая подготовка	52	0	0	0	52	0	0	0	0	0	0	0	0	Т, Р, О, У, СН
Промежуточная аттестация		**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	Зачет
Итого		**328**	**0**	**0**	**0**	**328**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование тем и (или) разделов	Объем дисциплины, ак.час													Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		ВСЕГО	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий								Самостоятельная работа				
			Период теоретического обучения						Период промежуточной аттестации (сессия)						
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		ИК	КСР	КЭ	Каттэк	Контроль	СРкр	СРэк	СР	
			Л	ВЛ	ЛР	ПЗ									
Практический раздел															
1.	Беговые упражнения / скоростно-силовая подготовка	64	0	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0	58	Т, Р, О, У, СН
2.	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» / функциональная тренировка	66	0	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0	60	Т, Р, О, У, СН
3.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» / техническая подготовка	32	0	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0	26	Т, Р, О, У, СН
4.	Метание малого мяча / упражнения со специальным оборудованием	16	0	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0	10	Т, Р, О, У, СН
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики / упражнения с собственным весом	16	0	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0	10	Т, Р, О, У, СН
6.	Прикладно-ориентированная подготовка	32	0	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0	26	Т, Р, О, У, СН
7.	Специальная физическая подготовка	50	0	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0	44	Т, Р, О, У, СН
8.	Общая физическая подготовка	52	0	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0	46	Т, Р, О, У, СН
Промежуточная аттестация		**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	Зачет
Итого		**328**	**0**	**0**	**0**	**48**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**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 – видеолекции.

ЛР – лабораторные работы.

ПЗ – практические занятия (за исключением лабораторных работ).

ИК – индивидуальные консультации.

КСР – контроль самостоятельной работы.

КЭ – консультации перед экзаменом.

Каттэк – контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий.
Контроль – часы на промежуточную аттестацию.
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.

Формы текущего контроля успеваемости: тестирование (Т), реферат (Р), опрос (О), упражнения (У), сдача нормативов (СН). Форма промежуточной аттестации: зачет.

Зачет проводится в каждом из шести семестров изучения дисциплины. Зачетные единицы по дисциплине учебным планом не предусмотрены.

3.2. Содержание дисциплины

4. Типы оценочных материалов, показатели и критерии оценивания

4.1. Оценочные материалы по дисциплине К.М.01.ДЭ.01.04 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, БВА или 135).	Ответ считается верным, если правильно указана вся последовательность цифр
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.	Ответ считается верным, если правильно указана цифра или буква и приведены корректные аргументы, используемые при выборе 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).	
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

Оценка	Критерии оценивания
Отлично	Обучающийся знает материал дисциплины в полном объеме, свободно оперирует понятийным аппаратом, самостоятельно и без ошибок применяет умения и владеет навыками, предусмотренными образовательными результатами по дисциплине; излагает материал последовательно, аргументирует выводы, отвечает на дополнительные вопросы.
Хорошо	Обучающийся знает материал дисциплины в полном объеме, допуская отдельные неточности в определениях; самостоятельно применяет умения и навыки, предусмотренные образовательными результатами, допуская несущественные ошибки, которые исправляет после замечания преподавателя; выводы в целом аргументированы.
Удовлетворительно	Обучающийся знает основной материал дисциплины, но излагает его неполно, допускает ошибки в формулировках определений; умения и навыки, предусмотренные образовательными результатами, применяет при помощи преподавателя; испытывает затруднения в обосновании выводов.
Неудовлетворительно	Обучающийся не знает значительной части материала дисциплины, допускает грубые ошибки в формулировках определений; не владеет умениями и навыками, предусмотренными образовательными результатами. Образовательные результаты по дисциплине не достигнуты.

Результаты текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине оцениваются по пятибалльной системе.

При проведении промежуточной аттестации в форме зачета оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, результаты которого соответствуют критериям оценок «отлично», «хорошо» или «удовлетворительно»; оценка «не зачтено» – критериям оценки «неудовлетворительно».

Образовательные результаты считаются достигнутыми, если обучающийся получил по дисциплине оценку не ниже «удовлетворительно» («зачтено»).

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.01.04 Физическая культура и спорт: легкая атлетика используются следующие формы текущего контроля успеваемости обучающихся (в том числе задания к контрольным точкам):

тестирование, реферат, опрос, упражнения, сдача нормативов.

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

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.

5.3. Контрольные точки

Один или несколько тематических блоков дисциплины завершаются контрольной точкой (далее – КТ). Текущий контроль успеваемости по дисциплине предусматривает 2 контрольные точки.

Наименование КТ	Темы (разделы), выносимые на контрольную точку	Форма проведения
КТ 1	Тема 1 – 4	тестирование, реферат, опрос, упражнения, сдача нормативов
КТ 2	Тема 5 – 8	тестирование, реферат, опрос, упражнения, сдача нормативов

Результаты выполнения заданий контрольных точек оцениваются по пятибалльной системе в соответствии со следующими критериями:

Оценка	Критерии оценивания
Отлично	Задание контрольной точки выполнено в полном объеме. Обучающийся свободно оперирует материалом соответствующих тем, ответ не содержит фактических ошибок, выводы аргументированы.
Хорошо	Задание контрольной точки выполнено в полном объеме, допущены отдельные неточности, которые обучающийся исправляет после замечания преподавателя; выводы в целом аргументированы.
Удовлетворительно	Задание контрольной точки выполнено не в полном объеме, допущены ошибки в формулировках; обучающийся испытывает затруднения в обосновании ответа и выполняет задание при помощи преподавателя.
Неудовлетворительно	Задание контрольной точки не выполнено или выполнено с грубыми ошибками; обучающийся не владеет материалом соответствующих тем.

5.4. Формы текущего контроля успеваемости обучающихся в рамках КТ и типовые оценочные материалы

КТ – 1.

Темы, выносимые на контрольную точку: Тема 1 – 4. Форма проведения: тестирование, реферат, опрос, упражнения, сдача нормативов.

Задания контрольной точки:

1) тестирование – 10 заданий закрытого типа по указанным темам;

2) устный опрос – 3 вопроса по указанным темам;

3) реферат или упражнения или сдача нормативов – 1 задание по выбору обучающегося по указанным темам.

Типовые формулировки заданий приведены в пункте 5.2 настоящей программы по соответствующим темам.

КТ – 2.

Темы, выносимые на контрольную точку: Тема 5 – 8. Форма проведения: тестирование, реферат, опрос, упражнения, сдача нормативов.

Задания контрольной точки:

1) тестирование – 10 заданий закрытого типа по указанным темам;

2) устный опрос – 3 вопроса по указанным темам;

3) реферат или упражнения или сдача нормативов – 1 задание по выбору обучающегося по указанным темам.

Типовые формулировки заданий приведены в пункте 5.2 настоящей программы по соответствующим темам.

5.5. Описание дополнительных материалов и оборудования, необходимых для выполнения проверочных заданий (при необходимости)

Выполнение проверочных заданий по дисциплине не требует использования дополнительных материалов и оборудования.

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

6.1. Промежуточная аттестация (зачет) проводится в устной форме. Обучающийся получает билет, содержащий вопросы по дисциплине. Время подготовки ответа составляет не менее 20 минут, время ответа – не более 15 минут. Обучающийся дает устный ответ на вопросы билета; преподавателю предоставляется право задавать дополнительные вопросы в пределах учебного материала, вынесенного на промежуточную аттестацию.

6.2. Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации

Типовые проверочные задания для самоподготовки обучающегося к промежуточной аттестации:

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

№	Наименование упражнений	Оценка в баллах

п/п		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 по дисциплине	
Баллы	**Оценка**
0-59	«не зачтено»
60-100	«зачтено»

Порядок формирования балльной оценки

Тип работы	**Минимально допустимое количество баллов**	**Максимальное количество баллов**
Посещение практических занятий *(аудиторно/дистанционно)*	36 (минимально 2 балла за одно занятие)	60
Сдача практических контрольных тестов по видам спорта / специализациям или оценки физической подготовленности *(аудиторно/дистанционно)*	24	40
Итого	**60**	**100**
Дополнительные баллы могут компенсировать: посещение практического занятия и сдачу практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям.	*0*	*40*

Посещение практических занятий - 2 балла за занятие.

Сдача контрольных нормативов - до 64 баллов - на 1 курсе, до 36 баллов – на 2,3 курсах.

Обучающиеся, освобожденные от занятий по физической культуре и спорту по состоянию здоровья выполняют теоретические задания: составление комплексов упражнений, написание рефератов, написание статей - до 100 баллов.

Дополнительные баллы (до 30 баллов):

1 (один) академический час участия в соревнованиях/спортивных мероприятиях филиала, Академии, межвузовских соревнованиях, международных соревнованиях приравнивается к 1 (одному) академическому часу учебного занятия.

1 (один) академический час участия в судействе соревнований/волонтерской деятельности приравнивается к 1 (одному) академическому часу учебного занятия (для обучающихся, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья).

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.

6.3. Критерии и шкала оценивания

Оценка	Критерии оценивания
Зачтено	Обучающийся демонстрирует знание материала дисциплины, логически правильно излагает ответы на вопросы (полно, не совсем полно либо фрагментарно), аргументирует суждения. Электронный (онлайн) курс освоен.
Не зачтено	Не усвоена большая часть теоретического материала по дисциплине. Наличие существенных затруднений в аргументации выводов. Электронный (онлайн) курс не освоен.

6.4. Проведение промежуточной аттестации по дисциплине не требует использования дополнительных материалов и оборудования.

7. Методические материалы по освоению дисциплины

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

также на максимально возможное разнообразие форм ее организации, способствующих повышению эффективности освоения дисциплины.

Описание полного объема практических умений и навыков, примерные комплексы общеразвивающих упражнений, перечень вопросов и заданий для самостоятельной подготовки, методика тестирования физической подготовленности, примерный перечень домашних заданий, примерный перечень занятий для самостоятельной работы, примерные планы еженедельных самостоятельных занятий содержатся в «Методических указаниях по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС», разработанных кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС.

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

Распределение учебных часов и форм контроля дисциплины по семестрам

Очная форма обучения

Разделы учебной программы	**Семестры**						**Всего часов**
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	
Практические занятия	58	82	48	48	46	46	328
Промежуточная аттестация	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	
Итого	**58**	**82**	**48**	**48**	**46**	**46**	**328**

Очно-заочная форма обучения

Разделы учебной программы	**Семестры**						**Всего часов**
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	
Практические занятия	8	8	8	8	8	8	48
Самостоятельная работа	28	28	56	56	56	56	280
Промежуточная аттестация	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	
Итого	**36**	**36**	**64**	**64**	**64**	**64**	**328**

Распределение учебных часов по темам и видам занятий

№ Семестра	**Наименование тем**	**Всего часов**	**Аудиторные часы и практические занятия**	**Самостоятельная работа**
Семестр 1	Беговые упражнения *Скоростно-силовая подготовка	16	16	-
	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	14	14	-
	Специальная физическая подготовка	14	14	-
	Общая физическая подготовка	14	14	-

	Всего:	**58**	**58**	**-**
Семестр 2	Беговые упражнения *Скоростно-силовая подготовка	20	20	-
	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» *Функциональная подготовка	20	20	-
	Специальная физическая подготовка	20	20	-
	Общая физическая подготовка	22	22	-
	Всего:	**82**	**82**	**-**
Семестр 3	Беговые упражнения *Скоростно-силовая подготовка	8	8	-
	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	8	8	-
	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» *Техническая подготовка	8	8	-
	Метание малого мяча *Упражнения со специальным оборудованием	8	8	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	8	8	-
	Общая физическая подготовка	8	8	-
	Всего:	**48**	**48**	**-**
Семестр 4	Беговые упражнения *Скоростно-силовая подготовка	8	8	-
	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	8	8	-
	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» *Техническая подготовка	8	8	-
	Метание малого мяча *Упражнения со специальным оборудованием	8	8	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	8	8	-
	Специальная физическая подготовка	8	8	-
	Всего:	**48**	**48**	**-**
Семестр 5	Беговые упражнения *Скоростно-силовая подготовка	6	6	-
	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	8	8	-
	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» *Техническая подготовка	8	8	-
	Подвижные игры с элементами легкой атлетики *Упражнения с собственным весом	8	8	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	8	8	-

	Общая физическая подготовка	8	8	-
	Всего:	**46**	**46**	**-**

Семестр 6	Беговые упражнения *Скоростно-силовая подготовка	6	6	-
	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» *Функциональная подготовка	8	8	-
	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» *Техническая подготовка	8	8	-
	Подвижные игры с элементами легкой атлетики *Упражнения с собственным весом	8	8	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	8	8	-
	Специальная физическая подготовка	8	8	-
	Всего:	**46**	**46**	**-**
	Итого:	**328**	**328**	**-**
**Темы/виды занятий, которые могут быть реализованы дистанционно (в системе дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС).*				

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.

8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

8.1. 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. - https://znanium.com/catalog/product/967799

2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1361807

3. Серова, Л. К. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие / Л.К. Серова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 129 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-016466-3. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1157116

4. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни : учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1149683

8.2. Дополнительная литература

1. Сайганова, Е. Г. Физическая культура в государственной гражданской службе : учебное пособие / Е. Г. Сайганова. В. Н. Марков ; под общ. ред. А. А. Деркача. - Москва : Изд-во РАГС, 2009. - 166 с. - ISBN 978-5-7729-0462-6. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1074271

2. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/449973

3. Бумарскова, Н. Н. Комплексы упражнений для развития гибкости : учебное пособие / Н. Н. Бумарскова. — М. : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 128 с. — ISBN 978-5-7264-0994-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/30430.html

4. Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1070927

5. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 110 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11767-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/457039

8.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

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

8.4. Нормативные правовые документы

1. Конституция Российской Федерации // СПС КонсультантПлюс.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» // СПС КонсультантПлюс.
3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // СПС КонсультантПлюс.
4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» // СПС КонсультантПлюс.
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» // СПС КонсультантПлюс.

8.5. Интернет-ресурсы

Не предусмотрено.

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

Спортивный зал: учебная аудитория для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации. Комплекты оборудования и спортивный инвентарь для занятия видами спорта: атлетическая гимнастика, баскетбол, волейбол, легкая атлетика, фитнес-аэробика, футбол.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся. Комплект специализированной учебной мебели, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду организации.

Программное обеспечение дисциплины: операционная система для ПК; пакеты прикладных программ, система дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС: https://lms.ranepa.ru.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. https://urait.ru – Электронно-библиотечная система [ЭБС] Юрайт
2. http://www.iprbookshop.ru – Электронно-библиотечная система [ЭБС] «IPR SMART»

3. https://e.lanbook.com - Электронно-библиотечная система [ЭБС] «Лань»

4. https://new.znanium.com - Электронно-библиотечная система [ЭБС] «Znanium.com».

5. https://ibooks.ru - Электронно-библиотечная система система [ЭБС] «Айбукс.ру/ibooks.ru»

6. https://lib.ranepa.ru/ru/informatsionnye-resursy/russkoyazychnye-resursy/58-elibrary-ru - Научная электронная библиотека Elibrary.ru

7. http://www.edu.ru - Федеральный образовательный портал «Российское образование»

8. https://dlib.eastview.com – Информационный сервис «East View»

9. https://grebennikon.ru/ - Электронная библиотека Издательского дома «Гребенников», содержит полные тексты научно-практических журналов по маркетингу, менеджменту, финансам и управлению персоналом.

10. https://lib.ranepa.ru/ru/informatsionnye-resursy/zarubezhnye-resursy/49-ebsco-publishing – информационный ресурс EBSCO, содержащий издания по экономике, бизнесу, менеджменту и др.

11. https://rusneb.ru - Национальная электронная библиотека (НЭБ)

12. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс».