

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце ФИО: Тюлегенова Раиса Амиржановна Должность: Директор	МИНСТРОВ ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЧЕЛЯБИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал	
Дата подписания: 27.05.2020 15:30:54 Уникальный программный ключ: 125b8acc44c5368c45bd8abf3dc3ced4a4eed767e8486e180c8ae8b887459a4	Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Лёгкая атлетика" по направлению подготовки (специальности) 40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ направленности (профилю) Гражданско-правовой профиль	стр. 1



**Рабочая программа дисциплины (модуля)  
 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Лёгкая атлетика.**

Направление подготовки (специальность)

**40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ**

Направленность (профиль)

**Гражданско-правовой профиль**

Присваиваемая квалификация (степень)

**Бакалавр**

Форма обучения

**заочная**

Год набора

**2017, 2018, 2019, 2020**

Костанай 2020 г.

**Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена и рекомендована кафедрой**

Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Протокол заседания № 13, от «26» августа 2020г.

**Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена и рекомендована учебно-методическим советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО "ЧелГУ"**

Протокол заседания № 11, от «26» августа 2020г.

**Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена и рекомендована ученым советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО "ЧелГУ"**

Протокол заседания № 13, от «27» августа 2020г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Нуртазенов Тюлюбай  
Калиевич, кандидат исторических наук, доцент

Автор (составитель) \_\_\_\_\_ магистр психолого-  
педагогического образования, старший преподаватель, Павлина Иван Петрович

Рецензент \_\_\_\_\_ кандидат педагогических наук, и.о.  
заведующего кафедрой теории и практики физической культуры и спорта  
Костанайского регионального университета им. А.Байтурсынова, Огиенко  
Надежда Анатольевна

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Лёгкая атлетика." по направлению подготовки (специальности) 40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ направленности (профилю) Гражданско-правовой профиль	стр. 3
---	--------

## 1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 1.1 Цели

Целью освоения дисциплины является формирование компетенций по "Элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту. Легкая атлетика", формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств легкой атлетики, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### 1.2 Задачи

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- формирование навыков использования различных методик и техник легкой атлетики для укрепления своего здоровья;
- формирование у студентов практических умений и навыков выполнения основных физических упражнений легкой атлетики;
- формирование личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к легкой атлетике, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

## 2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП

Блок (раздел) ОПОП:	Б1.ФКиС.ДВ.01.03
---------------------	------------------

### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Для освоения дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Легкая атлетика" студенты могут использовать знания и умения, полученные по школьной программе по ранее изученным предметам: «Физическая культура».

Безопасность жизнедеятельности

### 2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

"Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту. Легкая атлетика" закладывает основы для дальнейшего изучения таких дисциплин (модулей) как:

Силовая гимнастика

Физическая культура и спорт

Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

Производственная практика. Преддипломная практика

Производственная практика. Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности

## 3 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**ОК-8:** способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Знать:

пороговый	Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
-----------	---

продвинутый	Роль физической культуры и спорта в развитии личности.
-------------	--

высокий	Основные направления в сфере физической культуры.
---------	---

### Уметь:

пороговый	Характеризовать задачи и функции физической культуры.
-----------	---

продвинутый	Анализировать основные средства и методы физической культуры.
-------------	---

высокий	Систематизировать средства и методы физической культуры в зависимости от поставленных задач.
---------	--

### Владеть:

пороговый	Методами техники безопасности при занятиях физической культурой.
-----------	--

продвинутый	Средствами и методами физической культуры необходимыми для обеспечения полноценной жизнедеятельности.
-------------	---

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Лёгкая атлетика." по направлению подготовки (специальности) 40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ направленности (профилю) Гражданско-правовой профиль		стр. 4
высокий	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	

4 ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ
Часов по учебному плану : 328 в том числе : аудиторные занятия : 24 самостоятельная работа : 280 часов на контроль : 24	Виды контроля на курсах:  зачеты 1, 2, 3

#### 5 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Компетенции	Литература	Методы проведения занятий, оценочные средства
	<b>Раздел 1. Бег на длинные дистанции</b>					
1.1	Общие правила поведения и техника безопасности на занятиях в спортивном зале, на улице. Основные положения обучения по дисциплине. Разминка, общеразвивающие и специальные упражнения как главная составляющая в легкой атлетике. /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), расчлененно-конструктивный, сопряженный метод. Оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по теме.
1.2	Техника бега и развитие общей выносливости. /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э4	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), расчлененно-конструктивный, сопряженный метод. Оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по теме.
1.3	Развитие специальной выносливости. /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), расчлененно-конструктивный, сопряженный метод. Оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по теме.

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Лёгкая атлетика." по направлению подготовки (специальности) 40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ направленности (профилю) Гражданско-правовой профиль							стр. 5
1.4	Развитие физических качеств в беге на длинные дистанции. /Пр/	1	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э4	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), расчлененно-конструктивный, сопряженный метод. Оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по теме.	
1.5	Методы развития физических качеств в беговых видах легкой атлетики. /Ср/	1	96	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э3	Методы: исследовательский метод Форма контроля: краткий конспект (проверка выполненных индивидуальных заданий).	
<b>Раздел 2. Бег на средние дистанции</b>							
2.1	Методика обучения бега на средние дистанции. /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), расчлененно-конструктивный, сопряженный метод. Оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по теме.	
2.2	Основы техники бега на средние дистанции. /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), расчлененно-конструктивный, сопряженный метод. Оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по теме.	

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Лёгкая атлетика." по направлению подготовки (специальности) 40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ направленности (профилю) Гражданско-правовой профиль							стр. 6
2.3	Развитие и выработка специальной техники бега на средние дистанции. /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), расчлененно-конструктивный, сопряженный метод. Оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по теме.	
2.4	Развитие специальных физических качеств для бега на средние дистанции. /Пр/	2	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), расчлененно-конструктивный, сопряженный метод. Оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по теме.	
2.5	Параметры планирования физической нагрузки. /Ср/	2	92	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э2 Э3	Методы: исследовательский метод Форма контроля: краткий конспект (проверка выполненных индивидуальных заданий).	
	<b>Раздел 3. Методика развития физических качеств в легкой атлетике</b>						
3.1	Сила. Силовые способности. /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), расчлененно-конструктивный, сопряженный метод. Оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по теме.	

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Лёгкая атлетика." по направлению подготовки (специальности) 40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ направленности (профилю) Гражданско-правовой профиль						стр. 7
3.2	Быстрота. Скоростные способности. /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), расчлененно-конструктивный, сопряженный метод. Оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по теме.
3.3	Выносливость. Виды выносливости. /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), расчлененно-конструктивный, сопряженный метод. Оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по теме.
3.4	Ловкость. Гибкость. /Пр/	3	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2	Методы: словесный метод (рассказ, описание, объяснение), зрительный метод (показ движений, зрительное ориентирование), расчлененно-конструктивный, сопряженный метод. Оценочные средства: выполнение контрольных упражнений по теме.
3.5	Методика развития способностей к бегу на короткие, средние, длинные дистанции. /Ср/	3	92	ОК-8	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э3 Э4	Методы: исследовательский метод Форма контроля: краткий конспект (проверка выполненных индивидуальных заданий).

## 6 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 6.1 Перечень видов оценочных средств

Текущий контроль успеваемости по дисциплине регулярно осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения самостоятельной работы студента, с помощью следующих оценочных средств: выполнение контрольных упражнений по темам практического занятия, краткого конспекта в самостоятельной работе студента.

<p>Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Лёгкая атлетика." по направлению подготовки (специальности) 40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ направленности (профилю) Гражданско-правовой профиль</p>	<p>стр. 8</p>
<p>Промежуточная аттестация проводится по завершению периода обучения семестра с целью определения степени достижения запланированных результатов обучения по дисциплине (модулю) за определенный период обучения (семестр) и проводится в форме зачетов, подведения итогов балльно-рейтинговой системы оценивания: используемые оценочные средства выполнение контрольных нормативов.</p>	
<p align="center"><b>6.2 Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей и рубежной аттестации</b></p>	
<p>Практические задания по темам дисциплины (модуля) для текущей аттестации в целом: Текущий контроль проводится в форме выполнения контрольных упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-бег на дистанцию 3000 метров, на время.</li> <li>-бег на дистанцию 2000 метров, на время.</li> <li>-бег на дистанцию 2400 метров, на время.</li> <li>- прыжок в длину с места на расстояние.</li> <li>- бег на 30 метров, на время.</li> <li>- прыжок в длину с разбега, на расстояние.</li> <li>-бег на дистанцию 800 метров, на время.</li> <li>-бег на дистанцию 1000 метров, на время.</li> <li>-бег на дистанцию 1500 метров, на время.</li> <li>- метание мяча, в цель.</li> <li>- метание гранаты, на расстояние.</li> <li>-бег на дистанцию 60 метров, на время.</li> <li>-бег на дистанцию 100 метров, на время.</li> <li>-бег на дистанцию 400 метров, на время.</li> </ul>	
<p align="center"><b>6.3 Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации</b></p>	
<p>Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета. Используемые оценочные средства: выполнения контрольных нормативов. Примеры типовых заданий для проведения промежуточной аттестации обучающихся:</p> <p>Бег на дистанцию 3000м. Бег на дистанцию 2000м. Президентская миля 2400 м. Прыжок с места в длину Бег на дистанцию 30м. Прыжок с разбега в длину Бег на дистанцию 800м. Бег на дистанцию 1000м. Бег на дистанцию 1500м. Метание мяча в цель. Метание гранаты на дальность. Бег на дистанцию 60м. Бег на дистанцию 100м. Бег на дистанцию 400м.</p> <p>Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в ФОС по промежуточной аттестации дисциплины.</p>	
<p align="center"><b>6.4 Критерии оценивания</b></p>	
<p>Критерии оценивания выполнения контрольных нормативов: При подведении итогов изучения дисциплины учитываются результаты текущего и рубежного (по очной форме обучения) контроля. Полученные за текущий и рубежный контроль баллы (на очной форме обучения) суммируются с баллами, полученными при прохождении промежуточной аттестации:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 0-49 баллов – неудовлетворительно</li> <li>2. 50-74 баллов – удовлетворительно</li> <li>3. 75-89 баллов – хорошо</li> <li>4. 90-100 баллов – отлично</li> </ol> <p>Уровни сформированности компетенций определяется следующим образом:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Высокий уровень сформированности компетенций соответствует оценке «отлично» («А», «А-», 90-100%), предполагает сформированность компетенций на высоком уровне: студент не пропустил ни одного занятия, сдал все контрольные нормативы на 8-10 баллов, показал знания и умения основных понятий предмета по темам входящим в учебный график курса, умеет использовать и применять полученные знания на практике, работал на всех практических занятиях, выполнял все задания рабочей программы.</li> <li>2. Продвинутый уровень соответствует оценке «хорошо» («В+», «В», «В-», 75-89%), предполагает сформированность компетенций на продвинутом уровне: студент пропустил несколько занятий по уважительной причине, сдал все контрольные нормативы на 5-7 баллов, показал знания и умения основных понятий предмета по темам входящим в учебный график курса, может правильно применить полученные знания на практике, работал на практических занятиях, частично выполнял задания рабочей программы дисциплины.</li> <li>3. Пороговый уровень соответствует оценке «удовлетворительно» («С+», «С», «С-», «D+», «D», 74-50%)</li> </ol>	



Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Лёгкая атлетика." по направлению подготовки (специальности) 40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ направленности (профилю) Гражданско-правовой профиль	стр. 9
<p>предполагает сформированность компетенций на пороговом уровне: студент пропустил несколько занятий, сдал все контрольные нормативы от 1 до 4 баллов, усвоил основной материал, но допускает неточности и испытывает затруднения в выполнении практических заданий.</p> <p>4. Недостаточный уровень соответствует оценке «неудовлетворительно» («F», 49-0%) предполагает сформированность компетенций на недостаточном уровне: студент, пропустил более 50% практических занятий, не справился с контрольными нормативами, не умеет использовать и применять полученные знания на практике.</p> <p>Критерии оценивания самостоятельных работ  «отлично» выставляется, если студент выполнил работу без ошибок и недочётов, допустил не более одного недочёта.  «хорошо», если студент выполнил работу полностью, но допустил в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочёта, или не более двух недочётов.  «удовлетворительно», если студент правильно выполнил не менее половины работы или допустил не более двух грубых ошибок, или не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочёта, или не более двух-трех негрубых ошибок, или одной негрубой ошибки и трех недочётов, или при отсутствии ошибок, но при наличии четырех-пяти недочётов, допускает искажение фактов.  «неудовлетворительно», если студент допустил число ошибок и недочётов превосходящее норму, при которой может быть выставлено «удовлетворительно», или если правильно выполнил менее половины работы.</p> <p>Более подробно о бально-рейтинговой системе оценки результатов обучения студентов можно ознакомиться в документе «Положение о бально-рейтинговой системе оценки результатов обучения студентов» находящемся на сайте <a href="http://csu.kz/sveden/files/Formi_sroki_kontrolya_31.08.2017.pdf">http://csu.kz/sveden/files/Formi_sroki_kontrolya_31.08.2017.pdf</a></p>	

<b>7 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
<b>7.1 Рекомендуемая литература</b>				
<b>7.1.1 Основная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л1.1	Забелина Л. Г., Нечунаева Е. Е.	Легкая атлетика: учебное пособие ( <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=228993">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=228993</a> )	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2010	ЭБС
Л1.2	Врублевский Е. П.	Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие ( <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459995">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=459995</a> )	Москва: Спорт, 2016	ЭБС
<b>7.1.2 Дополнительная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ресурс
Л2.1		Легкая атлетика: энциклопедия ( <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461472">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461472</a> )	Москва: Человек, 2013	ЭБС
Л2.2	Кравчук В. И.	Легкая атлетика: учебно-методический комплекс ( <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=492140">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=492140</a> )	Челябинск: ЧГАКИ, 2004	ЭБС
<b>7.2 Перечень информационных технологий</b>				
<b>7.2.1 Лицензионное программное обеспечение</b>				
Лицензионное программное обеспечение:				
1) Операционная система Microsoft Windows 7 PRO CIS and GE OEM Software (Сертификат подлинности (COA) наклеен на корпус ПК). Пакет прикладных программ «Microsoft Office Professional Plus 2013 Russian Academic OLP License» (Лицензия № 64075202 от 12.09.2014 срок действия - бессрочно).				
2) Программное обеспечение «Визуальная студия тестирования» (Договор №4270 от 01.07.2017, срок действия - бессрочно).				
3) Программа для ЭВМ «Виртуальный поиск» (Лицензионный договор №292-У от 10.01.2020 срок действия - бессрочно).				
4) Антивирусное ПО «KasperskyEndpointSecurityforEducationalRenewalLicens» (Лицензия № 296E-191021-105434-293-1310, с 21.10.2019 по 17.11.2020).				
5) Антивирусное ПО KasperskyEndpointSecurity Educational Licens (Лицензия № 296E – 201102 – 100233 – 320 – 515 с 02.11.2020 по 18.11.2021).				
6) Программное обеспечение «1С: Предприятие 8. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях». (Электронная лицензия. Регистрационный номер: 802214523 срок действия - бессрочно).				

Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Лёгкая атлетика." по направлению подготовки (специальности) 40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ направленности (профилю) Гражданско-правовой профиль	стр. 10
<b>7.2.2 Современные профессиональные базы данных, информационно-справочные системы и электронные библиотечные системы</b>	
1 Научно-электронная библиотека eLibrary [Электронный ресурс]. – URL: <a href="http://elibrary.ru/defaultx.asp">http://elibrary.ru/defaultx.asp</a>	
2 Республиканская межвузовская электронная библиотека [Электронный ресурс]. – URL: <a href="http://rmebrk.kz/">http://rmebrk.kz/</a>	
3 Электронно-библиотечная система «ЛАНЬ» [Электронный ресурс]. – URL: <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>	
4 Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red">http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red</a>	
5 Электронно-библиотечная система «Юрайт» [Электронный ресурс]. – URL: <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>	
6 Справочно-правовая система "Гарант" [Электронный ресурс]. – <a href="https://internet.garant.ru/">https://internet.garant.ru/</a>	
<b>8 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<p>Помещения для проведения промежуточной, рубежной аттестации:</p> <p>Спортивный комплекс. Спортивный зал.</p> <p>Количество посадочных мест – 38.</p> <p>Учебное оборудование: гигрометр – 1, гимнастические скамьи – 12, планки для прыжков в высоту – 2, брус устанавливаемый для отталкивания – 2, мячи для метания в цель – 6, канат для перетягивания, секундомеры, свистки судейские, судейский стул, баскетбольный щит, кольцо баскетбольное, мяч баскетбольный – 11, волейбольная установка, мяч волейбольный – 14, мяч футзальный соревновательный – 3, мяч футзальный тренировочный – 6, корзина для мячей, ворота футбольные.</p> <p>Технические средства обучения: громкоговоритель – 4, усилитель, электронное табло, секундное табло, музыкальный центр, усилитель.</p> <p>Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: тематические стенды – 3, флаги – 2, баннеры – 2. Раздевалки и душевая: вешалка-лавка – 12, лавка – 6, коврик резиновый (душ) – 2, сушка для рук – 2.</p>	
<p>Помещения для проведения групповых, индивидуальных консультаций, текущего контроля:</p> <p>Спортивный комплекс. Спортивный зал.</p> <p>Количество посадочных мест – 38.</p> <p>Учебное оборудование: гигрометр – 1, гимнастические скамьи – 12, планки для прыжков в высоту – 2, брус устанавливаемый для отталкивания – 2, мячи для метания в цель – 6, канат для перетягивания, секундомеры, свистки судейские, судейский стул, баскетбольный щит, кольцо баскетбольное, мяч баскетбольный – 11, волейбольная установка, мяч волейбольный – 14, мяч футзальный соревновательный – 3, мяч футзальный тренировочный – 6, корзина для мячей, ворота футбольные.</p> <p>Технические средства обучения: громкоговоритель – 4, усилитель, электронное табло, секундное табло, музыкальный центр, усилитель.</p> <p>Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: тематические стенды – 3, флаги – 2, баннеры – 2. Раздевалки и душевая: вешалка-лавка – 12, лавка – 6, коврик резиновый (душ) – 2, сушка для рук – 2.</p>	
<p>Помещения для проведения практических, семинарских занятий, текущего контроля:</p> <p>Спортивный комплекс. Спортивный зал.</p> <p>Количество посадочных мест – 38.</p> <p>Учебное оборудование: гигрометр – 1, гимнастические скамьи – 12, планки для прыжков в высоту – 2, брус устанавливаемый для отталкивания – 2, мячи для метания в цель – 6, канат для перетягивания, секундомеры, свистки судейские, судейский стул, баскетбольный щит, кольцо баскетбольное, мяч баскетбольный – 11, волейбольная установка, мяч волейбольный – 14, мяч футзальный соревновательный – 3, мяч футзальный тренировочный – 6, корзина для мячей, ворота футбольные.</p> <p>Технические средства обучения: громкоговоритель – 4, усилитель, электронное табло, секундное табло, музыкальный центр, усилитель.</p> <p>Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: тематические стенды – 3, флаги – 2, баннеры – 2. Раздевалки и душевая: вешалка-лавка – 12, лавка – 6, коврик резиновый (душ) – 2, сушка для рук – 2.</p>	
<p>Помещение для самостоятельной работы, выполнения курсовых работ:</p>	

<p>Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Лёгкая атлетика." по направлению подготовки (специальности) 40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ направленности (профилю) Гражданско-правовой профиль</p>	<p>стр. 11</p>
<p>Учебная аудитория для самостоятельной работы, выполнения курсовых работ № 108 оборудована: рабочее место преподавателя, оборудованное компьютером, доска маркерная, учебные парты – 10, ученические стулья – 20, тумба. Технические средства обучения: компьютеры (10) в комплекте (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, ИБП). Возможность подключения ноутбука и мультимедийного оборудования. Выход в интернет, в том числе через wi-fi. Обеспечен доступ к информационным ресурсам в сети «Интернет» и электронной информационной образовательной среде филиала.</p>	
<p>Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: тематические стенды – 4.</p>	
<p>Количество посадочных мест – 20, из них 10 посадочных мест оснащены компьютерами.</p>	
<p>Учебная аудитория для самостоятельной работы, выполнения курсовых работ № 508 оборудована: рабочее место преподавателя, оборудованное компьютером, доска магнитно-маркерная, учебная мебель. Технические средства обучения – компьютеры (10) в комплекте (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, ИБП), мультимедийный проектор Epson, экран для проектора (моторизованный), активная акустическая система Microlab. Обеспечен доступ к информационным ресурсам в сети «Интернет» и электронной информационной образовательной среде филиала.</p>	
<p>Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: тематические стенды – 4.</p>	
<p>Количество посадочных мест – 20, из них 10 посадочных мест оснащены компьютерами.</p>	
<p>Помещения для самостоятельной работы:</p>	
<p>Учебная аудитория (компьютерный класс) № 302 оборудована: рабочее место преподавателя, оборудованное компьютером, доска маркерная, тумба, ученические стулья – 21, компьютерный комплексный стол на 20 мест – 1, компьютер (системный блок Intel(R) Core(TM)i3-2120 CPU @ 3.30GHz\4Gb\500Gb, монитор Philips LED 196V3L, компьютерная мышь Genius, клавиатура Genius, источник бесперебойного питания Crown) – 21, тумба – 1, сплит- система FantASIA – 2, камера – 1, гигрометр – 1, термометр – 1. Технические средства обучения: все компьютеры обеспечены доступом к информационным ресурсам в сети «Интернет» и электронной информационной образовательной среде филиала.</p>	
<p>Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: стенд «Компьютер и безопасность» – 1.</p>	
<p>Количество посадочных мест – 20, из них 20 посадочных мест оснащены компьютерами.</p>	
<p>Учебная аудитория (мультимедийный компьютерный класс) № 418 оборудована: рабочее место преподавателя, оборудованное компьютером, доска магнитно-маркерная, учебная мебель, круглый стол. Технические средства обучения – компьютеры (25) в комплекте (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, ИБП), мультимедийный проектор Epson, экран для проектора (моторизованный), активная акустическая система Microlab. Обеспечен доступ к информационным ресурсам в сети «Интернет» и электронной информационной образовательной среде филиала.</p>	
<p>Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: тематические стенды – 7.</p>	
<p>Количество посадочных мест – 25, из них 25 посадочных мест оснащены компьютерами.</p>	
<p>Библиотека (читальный зал) оборудована: картотека, полки, стеллажи, учебная мебель, круглый стол.</p>	
<p>Технические средства обучения – компьютеры (10) в комплекте (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, ИБП), телевизор, мониторы (для круглого стола), книги электронные PocketBook614, оснащенные доступом к информационным ресурсам в сети «Интернет», электронной информационной образовательной среде филиала.</p>	
<p>Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий: шкаф-стеллаж – 2, выставка – 2, выставка-витрина – 2, стенд – 2, стеллаж демонстрационный – 1, тематические полки – 6.</p>	
<p>Количество посадочных мест – 100, из них 10 посадочных мест оснащены компьютерами.</p>	
<p>Специальные помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования:</p>	
<p>Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 309 оборудовано: стол для профилактики учебного оборудования, стул, стеллаж для запасных частей компьютеров и офисной техники, воздушный компрессор, паяльная станция, пылесос, стенд для тестирования компьютерных комплектующих, лампы.</p>	
<p>Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования №316 оборудовано: стол для профилактики учебного оборудования, стул, шкаф для хранения учебного оборудования; ассортимент отверток, кисточек, мини-мультиметр, дополнительные USB Flash накопители, сумка для CD/DVD дисков.</p>	

<p>Рабочая программа дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Лёгкая атлетика." по направлению подготовки (специальности) 40.03.01 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ направленности (профилю) Гражданско-правовой профиль</p>	<p>стр. 12</p>
<p>Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования № 24 оборудовано: столярный станок, электролобзик, шуруповёрт, электродрель, электрозамеряющие приборы, стол для профилактики учебного оборудования, стул, стеллажи для хранения</p> <p>Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования №14 в спорткомплексе оборудовано: стеллаж, шкаф-стеллаж, сейф металлический, винтовки, стрелковый электронный тренажер, ракетки теннисные, корзина для мячей, ковровые дорожки, стол для настольного тенниса, мячи теннисные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футзальные соревновательные, мячи футзальные тренировочные.</p>	

#### **9 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Студентам необходимо ознакомиться: с содержанием рабочей программы дисциплины по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту "Легкая атлетика", с целями и задачами дисциплины, ее связями с другими дисциплинами образовательной программы, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимися на официальном сайте филиала, с графиком консультаций преподавателя.

Успешное овладение содержанием дисциплины "Легкая атлетика" предполагает выполнение обучающимися ряда рекомендаций:

- провести анализ литературных источников и законспектировать основные определения и понятия: скоростные качества, быстрота движений, характеристика быстроты, общая и специальная выносливость.
- знать и выполнять основные виды двигательной активности на практических занятиях;
- соблюдать инструкции по технике безопасности для обучающихся при занятиях в спортивном зале и на открытых спортивных площадках.

Самостоятельные занятия комплексной направленности с последовательным решением задач по дисциплине "легкая атлетика" может выглядеть следующим образом:

- разминка (бег,хотьба) - 10 мин;
- развитие скоростных качеств: челночный бег 10 метров (10 повторений) 3 подхода с интервалом отдыха 1 мин;
- развитие силовых качеств: подтягивание на перекладине 6 подходов по 8 повторений;
- отжимания на параллельных брусьях 5-6 подходов по 8 повторений;
- совершенствование техники бега (специально беговые упражнения).

Дисциплина "Легкая атлетика" в соответствии с тематическим планом включает в себя:

- комплекс упражнений, направленный на развитие отдельных групп мышц с использованием ходьбы, бега трусцой;
- комплекс упражнений, направленных на развитие статической выносливости с многократным выполнением динамических упражнений с напряжением мышц (гантельной гимнастики, сгибание и разгибание рук в упоре, работа с эспандером и на тренажерах и др.) и статических силовых упражнений;
- комплекс упражнений, направленных на развитие точности двигательного и зрительного анализаторов (броски мяча на точность попадания и др.);
- комплекс упражнений, направленных на развитие координации двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук, упражнений с мячами (другими предметами) разного диаметра;
- упражнения на координацию на месте и в движении.

Самостоятельная работа – это планируемая работа обучающихся, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Роль преподавателя при этом заключается в планировании, организации и контроле самостоятельной работы обучающихся.

При выполнении СРС обучающимся необходимо обратить внимание на следующие моменты:

1. Четко уяснить смысл задания, что предполагает хорошее владение материалом по данной теме.
2. Работа должна быть выполнена самостоятельно, т.е. её качество будет зависеть от того, насколько обучающийся владеет материалом и может свободно передать его «своими словами».
3. Своевременная сдача СРС является показателем успешного освоения материала по изучаемому предмету.

Самостоятельная работа включена в учебный план дисциплины и носит рекомендательный характер. Что преследует цель – проведение последующего контроля над формированием двигательного навыка студентов по демонстрации и освоению техники выполнения элементов легкой атлетики.

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Лёгкая атлетика» разработанную Павлина И.П. старшим преподавателем кафедры социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин Костанайского филиала ФГБОУ ВО «Челябинский государственный университет», реализуемую в соответствии с требованиями ФГОС ВО по основной профессиональной образовательной программе высшего образования «Гражданско-правовой профиль» направления подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Лёгкая атлетика» предназначена для реализации государственных требований к уровню подготовки бакалавров, установленных Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Минобрнауки России от 05 апреля 2017 г. №301 и федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утвержденного приказом Минобрнауки России от 1 декабря 2016 г. N 1511.

Структура рабочей программы дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Лёгкая атлетика», представленной на рецензирование, соответствует требованиям к разработке рабочих программ и содержит следующие элементы: титульный лист, характеристика и назначение дисциплины, место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы, перечень планируемых результатов обучения по дисциплине; объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических часов, выделенных на контактную и самостоятельную работу со студентом; тематический план и содержание дисциплины; перечень основной и дополнительной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», информационных технологий, программных средств, используемых в учебном процессе; фонд оценочных средств; методические указания обучающимся по освоению дисциплины; материально-техническая база, необходимая для осуществления учебных занятий по дисциплине, в том числе набор демонстрационного оборудования и материалов для проведения лекционных и практических занятий. Все рабочие программы дисциплин ориентированы на инклюзивное обучение студентов.

Программа сформирована последовательно, логически верно, что позволяет обеспечить необходимый уровень усвоения общекультурных (общепрофессиональных) и профессиональных компетенций ОК-8. Автором программы указаны различные формы учебной работы (лекции, практические занятия), а также виды самостоятельной работы студентов с расчетом часов и рейтинга по каждому виду учебной деятельности. Помимо традиционных методов проведения занятий; предусмотрено использование активных методов обучения.

Учитывая вышеизложенное, рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Лёгкая атлетика» может быть использована для методического обеспечения учебного процесса в рамках основной профессиональной образовательной программы высшего образования «Гражданско-правовой профиль» по направлению подготовки 40.03.01 «Юриспруденция».

Рецензент,  
кандидат педагогических наук, и.о. заведующего  
кафедрой теории и практики физической культуры и  
спорта Костанайского регионального университета  
им. А. Байтурсынова

М.П.

*Олеся Сидорова О.А.*  
(подпись)  
специалист отдела кадров  
(должность, ФИО)



Н.А. Огиенко