

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Брянский государственный аграрный университет»



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

Г.П. Малявко

17 июня 2021г.

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту  
(Лёгкая атлетика)  
(Наименование дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Закреплена за кафедрой	<u>физической культуры и спорта</u>
Направление подготовки	<u>09.03.03 Прикладная информатика</u>
Направленность (профиль)	<u>Программно-технические средства информатизации</u>
Квалификация	<u>Бакалавр</u>
Форма обучения	<u>очная, заочная</u>
Общая трудоемкость	

Брянская область  
2021

Программу составил(и):

к.п.н., доцент Петраков М.А. 

Рецензент(ы):

ст. преподаватель Прудников С.Н. 

Рабочая программа дисциплины «Лёгкая атлетика» разработана в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г., №922.

составлена на основании учебных планов 2021 года поступления:

направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика направленность (профиль)  
Программно-технические средства информатизации

утвержденных учёным советом вуза от «17» июня 2021г. протокол №11

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры информатики, информационных систем и технологий

Протокол от «17» июня 2021г. №12

Зав. кафедрой, к.э.н., доцент Ульянова Н.Д.

  
(подпись)

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Цель дисциплины – формирование комплекса знаний, умений и навыков в области легкой атлетики и двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности..

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Блок ОПОП ВО: Б1.ОД.ДВ.01.02

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Для освоения дисциплины «Легкая атлетика» студенты используют знания, умения и навыки, приобретенные на предыдущем уровне образования.

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

Знания, полученные при изучении дисциплины, необходимы при освоении дисциплин: безопасность жизнедеятельности, прохождение учебной, производственной и преддипломной практики.

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту являются дисциплинами вариативной части учебного плана. Дисциплина «Легкая атлетика» формирует у студентов набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной «Физическая культура и спорт».

Изучение дисциплины направленно на устойчивое формирование потребности в физическом совершенствовании, укреплении здоровья, на улучшение физической и профессиональной подготовленности студентов, приобретение личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей.

Рабочая программа должна обеспечивать реализацию дисциплин по физической культуре и спорту в рамках:

элективных дисциплин по физической культуре и спорту в объеме не менее 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Дисциплины по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном Организацией. Для инвалидов и лиц с ОВЗ Организация устанавливает особый порядок освоения дисциплин по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

## 3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ИНДИКАТОРАМИ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Достижения планируемых результатов обучения, соотнесенных с общими целями и задачами ОПОП, является целью освоения дисциплины.

Освоение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

Компетенция (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Результаты обучения
Категория универсальных компетенций - Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового	Знать: здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма Владеть: технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма
	УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знать: оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности Уметь: планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности Владеть: способностью сочетать физическую и умственную нагрузки и обеспечения работоспособности
	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знать: нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Уметь: соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Владеть: знаниями и умениями соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

**Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы:** в соответствии с учебным планом и планируемыми результатами освоения ОПОП.

#### 4. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ДИСЦИПЛИНЫ ПО СЕМЕСТРАМ (очная форма)

Вид занятий	1		2		3		4		5		6		7		8		Итого		
	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	
Лекции																			
Практические	32	32	40	40	32	32	40	40	32	32	40	40						216	216
КСР																			
Консультация																			
Прием экзамена																			
Прием зачета	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15						0,9	0,9
Контактная работа обучающихся	32,15	32,15	40,15	40,15	32,15	32,15	40,15	40,15	32,15	32,15	40,15	40,15						216,9	216,9
Сам. работа	39,85	39,85	13,85	13,85	39,85	39,85	13,85	13,85	1,85	1,85	1,85	1,85						111,1	111,1
Контроль																			
Итого	72	72	54	54	72	72	54	54	34	34	42	42						328	328

### РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ДИСЦИПЛИНЫ ПО КУРСАМ (заочная форма)

Вид занятий	1		2		3	4	5	Итого	
	УП	РПД	УП	РПД				УП	РПД
Лекции									
Практические	2	2	6	6				8	8
КСР									
Консультация									
Прием экзамена									
Прием зачета			0,15	0,15				0,15	0,15
Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторная)	2	2	6,15	6,15				8,15	8,15
Сам. работа	158	158	160	160				318	318
Контроль			1,85	1,85				1,85	1,85
Итого	160	160	168	168				328	328

### СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (очная форма)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Индикаторы достижения компетенций
<b>Раздел 1. Развитие скоростных качеств и общей выносливости</b>				
1.1	Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.2	Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в легкой атлетике. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.3	Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.4	Техника выполнения легкоатлетических упражнений. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.5	Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.6	Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.7	Способы и методы самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.8	Особенности организации и планирования занятий легкой атлетикой в связи с выбранной профессией. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.9	Основы тренировки в легкой атлетике. /Ср/	1	39,85	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.10	Контактная работа при подготовке к зачету /К/	1	0,15	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

1.11	Развитие физических качеств методом круговой тренировки. /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.12	Упражнение в расслаблении, самомассаж. /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.13	Ходьба, бег в чередовании. ОРУ на месте. /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.14	Упражнения у опоры (на гибкость, растягивание). /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.15	Специальные подготовительные упражнения прыгуна. /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.16	Прыжки через планку с прямого разбега. /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.17	Прыжки в высоту способом «перешагивания». /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.18	Приемы самообороны (стойки, удары, блокирование). /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.19	Подвижные игры с мячом. /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.20	Игры – эстафеты с использованием гимнастических скамеек. /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.21	Упражнения на растягивание. Прыжки на скакалке. /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.22	ОРУ без предметов. /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.23	Специальные беговые и прыжковые упражнения. /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.24	Бег по команде с низкого старта (на 15, 30, 60 м). /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.25	Подвижные игры с мячом. /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.26	Броски набивного мяча разным способом. /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.27	Бег в медленном темпе до 2000 м. /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.28	ОРУ в парах. /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.29	Упражнения у опоры. Упражнения «ступенька», прыжки в глубину, на растягивание. /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.30	Бег на короткие дистанции (60, 100 м). /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

1.31	Особенности организации тренировочного процесса. Технология управления тренировочным процессом. /Ср/	2	13,85	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.32	Контактная работа при подготовке к зачету /К/	2	0,15	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.33	Бег по пересеченной местности. /Пр/	3	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.34	ОРУ методом круговой тренировки. /Пр/	3	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.35	Игры – эстафеты с бегом. /Пр/	3	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.36	Беговые упражнения. /Пр/	3	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.37	Техника бега на короткие дистанции. Бег на 30 м. /Пр/	3	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.38	Развитие общей прыгучести (прыжки и многоскоки). /Пр/	3	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.39	Бег в медленном темпе. /Пр/	3	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.40	ОРУ с обручами. /Пр/	3	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.41	Игры и упражнения с обручами. /Пр/	3	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.42	Сдача учебного норматива в беге на 100 м. /Пр/	3	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.43	Основы тренировки в легкой атлетике. Особенности организации тренировочного процесса. Планирование. Технология управления тренировочным процессом. /Ср/	3	39,85	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.44	Контактная работа при подготовке к зачету /К/	3	0,15	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.45	Эстафетный бег (встречная и круговая эстафета). /Пр/	4	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.46	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». /Пр/	4	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.47	Бег в переменном темпе до 2000 метров. /Пр/	4	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.48	Специальные беговые упражнения. /Пр/	4	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.49	Прыжки в длину с разбега. /Пр/	4	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

1.50	Сдача контрольных нормативов по СФП: челночный бег, бросок набивного мяча. /Пр/	4	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.51	Подготовка и сдача учебных нормативов (в виде соревнований) по прыжкам в длину с разбега и в беге на длинные дистанции. /Пр/	4	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.52	Построение тренировочных занятий. Особенности тренировки в беге на короткие и средние дистанции. /Ср/	4	13,85	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.53	Контактная работа при подготовке к зачету /К/	4	0,15	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
<b>Раздел 2. Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости</b>				
2.1	Специальные легкоатлетические упражнения. /Пр/	5	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.2	ОРУ без предметов. /Пр/	5	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.3	Бег в ускорении с высокого старта на 30, 60 м. /Пр/	5	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.4	Техника спринтерского бега на короткие дистанции. /Пр/	5	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.5	Развитие координационных способностей. /Пр/	5	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.6	Специальные упражнения в легкой атлетике. /Пр/	5	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.7	Подвижные игры. /Пр/	5	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.8	Построение тренировочных занятий. Особенности тренировки в метаниях и прыжках. /Ср/	5	1,85	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.9	Контактная работа при подготовке к зачету /К/	5	0,15	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.10	ОРУ в парах с сопротивлением. /Пр/	6	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.11	Броски набивного мяча весом 3 кг разным способом. /Пр/	6	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.12	Контроль двигательной подготовленности: сдача контрольного норматива в беге на 30 м. /Пр/	6	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.13	Игра – эстафета с предметами. /Пр/	6	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.14	Техника бега на короткие дистанции: техника старта, бег по дистанции, финиширование. /Пр/	6	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3



2.15	Броски набивного мяча в парах, тройках. /Пр/	6	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.16	Подготовка к сдаче учебного норматива в беге на 2000 м (дев.) и на 3000 м (юн.). /Пр/	6	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.17	Специальные упражнения в легкой атлетике: беговые и прыжковые упражнения. /Пр/	6	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.18	Подвижные игры, упражнения на координацию. /Пр/	6	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.20	Сдача учебных нормативов по легкой атлетике и контрольных нормативов по двигательной подготовленности. /Пр/	6	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.21	Построение тренировочных занятий. Особенности тренировки в многоборье. /Ср/	6	1,85	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.22	Контактная работа при подготовке к зачету /К/	6	0,15	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

### **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (заочная форма)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Курс	Часов	Индикаторы достижения компетенций
<b>Раздел 1. Развитие скоростных качеств и общей выносливости</b>				
1.1	Развитие физических качеств средствами легкой атлетки: методы и средства развития быстроты, выносливости и силы на занятиях легкой атлетки. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.2	Тактическая, техническая, физическая, морально-волевая подготовка. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием упражнений легкой атлетки. Использование средств легкой атлетки в рекреационной деятельности. /Ср/	1	158	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
<b>Раздел 2. Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости</b>				
2.1	Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений. /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.2	Техника легкоатлетических видов спорта. /Пр/	2	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.3	Основы тренировки в легкой атлетике. Особенности организации тренировочного процесса. Развитие двигательных способностей средствами легкой атлетки. /Ср/	1	160	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.4	Контактная работа при подготовке к зачету. /К/	2	0,15	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

Реализация программы предполагает использование традиционной, активной и интерактивной форм обучения на практических занятиях.

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### Приложение №1

### 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

#### 6.1. Рекомендуемая литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество
<b>6.1.1. Основная литература</b>				
ЛП.1	Тычинин, Н.В.	Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 с. – 978-5-00032-250-5 — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/70821.html">http://www.iprbookshop.ru/70821.html</a>	Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017.	ЭБС
ЛП.2	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: <a href="https://www.iprbookshop.ru/85500.html">https://www.iprbookshop.ru/85500.html</a>	Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019.	ЭБС
ЛП.3	Ермакова, С. Г.	Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / составители С. Г. Ермакова, О. Н. Початкова. – 2-е изд. – Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 80 с. – ISBN 978-5-4497-0129-9. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/85817.html">https://www.iprbookshop.ru/85817.html</a>	Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019.	ЭБС
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество
ЛП.1	Караван, А. В.	Легкая атлетика: учебное пособие / А. В. Караван, И. С. Москаленко, О. А. Сафонова, Д. В. Сафонов. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. – 85 с. – ISBN 978-5-9227-0574-5. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/49959.html">https://www.iprbookshop.ru/49959.html</a>	Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015.	ЭБС
ЛП.2		Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ М.С. Эммерт [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – Омск: Омский государственный технический университет, 2017. – 112 с. – Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/78446.html">http://www.iprbookshop.ru/78446.html</a>	Омск: Омский государственный технический университет, 2017.	ЭБС

Л2.3	Герасимов, К.А.	Физическая культура. Баскетбол [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Герасимов К.А., Климов В.М., Гусева М.А. – Электрон. текстовые данные. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 51 с. – Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/91470.html">http://www.iprbookshop.ru/91470.html</a>	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2017.	ЭБС
Л2.4		Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов непрофильных вузов средствами футбола [Электронный ресурс]: учебное пособие/ В.А. Гриднев [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – Тамбов: Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2018. – 79 с. – Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/94371.html">http://www.iprbookshop.ru/94371.html</a>	Тамбовский государственный университет, ЭБС АСВ, 2018.	ЭБС IPRbooks
Л2.5	Затолокينا, Г.В.	Физическая культура. Теннис [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Затолокина Г.В., Чеснокова Н.Н. – Электрон. текстовые данные. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 56 с. – Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/91472.html">http://www.iprbookshop.ru/91472.html</a>	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2018.	ЭБС IPRbooks
<b>6.1.3. Методические разработки</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество
Л3.1	Петраков, М.А.	Общая физическая подготовка в вузе: учебно-методическое пособие / Петраков М.А., Прудников С.Н., Морозов С.В.	Брянск. Издательство БГАУ, 2018.	50
Л3.2	Прудников, С.Н.	Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / Прудников С.Н., Галкин А.А., Якуткина И.В.	Брянск. Издательство БГАУ, 2018.	50
Л3.3	Молчанов В.П.	Волейбол. Основы техники и методика обучения игры для студентов непрофильного вуза: учебно-методическое пособие / Молчанов В.П., Морозов С.В., Прудников С.Н.	Брянск. Издательство БГАУ, 2018.	50
Л3.4	Якуткина И.В.	Лыжная подготовка студентов в вузе: учебно-методическое пособие / Якуткина И.В., Галкин А.А., Воробьев А.И., Прудников С.Н.	Брянск. Издательство БГАУ, 2018.	50

## 6.2. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Компьютерная информационно-правовая система «КонсультантПлюс»
2. Профессиональная справочная система «Техэксперт»
3. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации <http://pravo.gov.ru/>
4. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>
5. Портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" <http://www.ict.edu.ru/>
6. Web of Science Core Collection политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных <http://www.webofscience.com>
7. Полнотекстовый архив «Национальный Электронно-Информационный Консорциум» (НЭИКОН) <https://neicon.ru/>
8. Базы данных издательства Springer <https://link.springer.com/>

9. Официальный сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации: <https://www.rosminzdrav.ru>
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ: <http://lib.sportedu.ru>
11. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>

### 6.3. Перечень программного обеспечения

1. Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian
2. Операционная система Microsoft Windows 7 Professional Russian
3. Операционная система Microsoft Windows 10 Professional Russian
4. Офисное программное обеспечение Microsoft Office 2010 Standart
5. Офисное программное обеспечение Microsoft Office 2013 Standart
6. Офисное программное обеспечение Microsoft Office 2016 Standart
7. Офисное программное обеспечение OpenOffice
8. Офисное программное обеспечение LibreOffice
9. Программа для распознавания текста ABBYY Fine Reader 11
10. Программа для просмотра PDF Foxit Reader
11. Интернет-браузеры

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

*Спортивный зал №1 для проведения занятий по физической культуре и спорту, индивидуально и в группах, текущего контроля и промежуточной аттестации.*

*Специализированный инвентарь для занятий:*

- 1) шведская стенка -24 шт.
- 2) ворота вратарские для игры в мини-футбол 2шт.
- 3) акустическая система.
- 4) табло баскетбольное
- 5) барьеры маленькие
- 6) барьеры большие
- 7) щиты баскетбольные -2шт.
- 8) скамейка гимнастическая -6шт.

*Общая рабочая площадь -648 м<sup>2</sup>*

*Спортивный зал №2 для проведения групповых индивидуальных занятий . текущего контроля и промежуточной аттестации.*

*Специализированный инвентарь для занятий:*

- 1) ковер борцовский 244м<sup>2</sup>
- 2) манекены борцовские 4шт.
- 3) шведская стенка 12 шт.
- 4) стол теннисный «DONIC» 3шт.
- 5) стол теннисный 1шт
- 6) стол теннисный 1шт.
- 7) оборудование для игры в дартс 5 комплектов
- 8) скамейка гимнастическая 4 шт.

*Общая рабочая площадь -288 м<sup>2</sup>*

*Помещение открытого типа (стадион) для самостоятельной работы, для проведения групповых индивидуальных занятий . текущего контроля и промежуточной аттестации:*

- 1) футбольное поле
- 2) ворота вратарские футбольные
- 3) площадки волейбольные 3шт
- 4) полоса препятствий для сдачи норм. ГТО
- 5) гимнастический комплекс для воркаута
- 6) беговая дорожка

*Тип стрелковый для стрельбы из пневматического оружия:*

- 1) кабины для стрельбы -4шт.
- 2) устройство для крепления мишеней
- 3) винтовки пневматические 4шт.

## **8. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ**

- для слепых и слабовидящих:
  - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
  - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
  - обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
  - для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
  - письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
  - экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.
- для глухих и слабослышащих:
  - лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
  - письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
  - экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.
- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
  - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
  - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
  - экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- для слепых и слабовидящих:
  - в печатной форме увеличенным шрифтом;
  - в форме электронного документа;
  - в форме аудиофайла.
- для глухих и слабослышащих:
  - в печатной форме;

- в форме электронного документа.
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
  - в печатной форме;
  - в форме электронного документа;
  - в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

- для слепых и слабовидящих:
  - электронно-оптическое устройство доступа к информации для лиц с ОВЗ предназначено для чтения и просмотра изображений людьми с ослабленным зрением.
  - специализированный программно-технический комплекс для слабовидящих. (аудитория 1-203)
- для глухих и слабослышащих:
  - автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;
  - акустический усилитель и колонки;
  - индивидуальные системы усиления звука
    - «ELEGANT-R» приемник 1-сторонней связи в диапазоне 863-865 МГц
    - «ELEGANT-T» передатчик
    - «Easy speak» - индукционная петля в пластиковой оплетке для беспроводного подключения устройства к слуховому аппарату слабослышащего
    - Микрофон петличный (863-865 МГц), Hengda
    - Микрофон с оголовьем (863-865 МГц)
  - групповые системы усиления звука
  - Портативная установка беспроводной передачи информации .
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
  - передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;
  - компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

### Легкая атлетика

#### 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Направление подготовки: 09.03.03 Прикладная информатика

Профиль Программно-технические средства информатизации

Дисциплина: Легкая атлетика

Форма промежуточной аттестации: зачет

#### 2. ПЕРЕЧЕНЬ ФОРМИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ И ЭТАПЫ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ

##### 2.1. Компетенции, закреплённые за дисциплиной ОПОП ВО

Изучение дисциплины «Легкая атлетика» направлено на формирование следующих компетенций:

##### универсальных компетенций (УК):

**УК-7:** способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**УК-7.1.** Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

**УК-7.2.** Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

**УК-7.3.** Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

##### 2.2. Процесс формирования компетенций по дисциплине «Легкая атлетика»

№ раздела	Наименование раздела	З.1	У.1	Н.1
1	Развитие скоростных качеств и общей выносливости	+	+	+
2	Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	+	+	+

**Сокращение:** З. - знание; У. - умение; Н. - навыки.

### 2.3. Структура компетенций по дисциплине «Легкая атлетика»

<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
<b>УК-7.1.</b> Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма					
Знать (3.1)		Уметь (У.1)		Владеть (Н.1)	
здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	ПЗ и СР разделов №1-2	выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	ПЗ и СР разделов №1-2	технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	ПЗ и СР разделов №1-2
<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
<b>УК-7.2.</b> Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности					
Знать (3.1)		Уметь (У.1)		Владеть (Н.1)	
оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	ПЗ и СР разделов №1-2	планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	ПЗ и СР разделов №1-2	способностью сочетать физическую и умственную нагрузку и обеспечения работоспособности	ПЗ и СР разделов №1-2
<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
<b>УК-7.3.</b> Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности					
Знать (3.1)		Уметь (У.1)		Владеть (Н.1)	
нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	ПЗ и СР разделов №1-2	соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	ПЗ и СР разделов №1-2	знаниями и умениями соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	ПЗ и СР разделов №1-2

## 3. ПОКАЗАТЕЛИ, КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КОМПЕТЕНЦИЙ И ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

### 3.1. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации дисциплины

#### Перечень вопросов к зачету по дисциплине «Легкая атлетика»:

1. Место легкой атлетики в системе физического воспитания.
2. Классификация видов легкой атлетики, их происхождение.
3. История развития легкой атлетики.
4. Появление и развитие легкой атлетики в России.
5. Основные понятия в легкой атлетике. Спортивная техника, ее качественные и количественные показатели.



6. Характеристика техники ходьбы.
  7. Характеристика техники бега.
  8. Характеристика техники прыжков.
  9. Характеристика техники метаний.
  10. Анализ техники бега на короткие дистанции.
  11. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
  12. Особенности техники эстафетного бега.
  13. Анализ техники прыжка с шестом.
  14. Анализ техники толкания ядра.
  15. Анализ техники метания копья.
  16. Анализ техники метания диска.
  17. Техника барьерного бега на 100 и 110 метров.
  18. Техника бега на 400 метров с барьерами.
  19. Общая характеристика семиборья.
  20. Общая характеристика десятиборья.
  21. Организация соревнований по легкой атлетике.
  22. Состав судейских бригад на соревнованиях по различным видам легкой атлетики.
- Права и обязанности судей и участников.
23. Правила соревнований по ходьбе и бегу.
  24. Правила соревнований по прыжкам.
  25. Правила соревнований по метаниям.
  26. Правила соревнований в многоборьях, их особенности.
  27. Характеристика методов обучения технике легкоатлетических видов.
  28. Роль физической подготовки в освоении техники.
  29. Типовая схема обучения технике легкоатлетических видов.
  30. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
  31. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
  32. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
  33. Особенности методики обучения технике бега на различные спринтерские дистанции.
  34. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции, его особенности.
  35. Методика обучения технике барьерного бега.
  36. Методика обучения технике прыжка в длину.
  37. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание».
  38. Методика обучения технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
  39. Методика обучения технике толкания ядра.
  40. Методика обучения технике метания диска.
  41. Методика обучения технике метания копья.
  42. Методика обучения технике метания гранаты.
  43. Особенности технической подготовки в многоборьях.
  44. Характеристика системы спортивной подготовки.
  45. Особенности тренировочного процесса в легкой атлетике.
  46. Средства и методы подготовки легкоатлетов, их общая характеристика.
  47. Содержание спортивной подготовки.
  48. Основные принципы спортивной подготовки в легкой атлетике.
  49. Динамика развития физических качеств и их взаимосвязь.
  50. Тестирование в легкой атлетике, его виды и разновидности.

### **Критерии оценки компетенций**

Промежуточная аттестация студентов по дисциплине «Легкая атлетика» проводится в соответствии с Уставом Университета, Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов по программам ВО. Промежуточная аттестация по дисциплине «Легкая атлетика» проводится в соответствии с рабочим учебным планом в форме зачета в 1-6 семестрах для очной формы обучения и

на 2 курсе для заочной формы обучения. Студент допускается к зачету по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по дисциплине: выполнения всех заданий, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

### **Формы текущего контроля успеваемости, промежуточных и итоговых аттестаций сформированности компетенции**

Текущий контроль успеваемости производится при помощи тестовых заданий. Обязательно учитывается посещаемость и работа на практических занятиях.

Промежуточная аттестация осуществляется при помощи традиционных форм контроля (защита реферата, выполнение контрольных нормативов). Условием допуска к контрольным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Студенты, не отработавшие пропущенные занятия, к сдаче зачета не допускаются.

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительному и специальному медицинским отделениям, лица с ОВЗ выполняют только те контрольные нормативы, которые доступны им по состоянию здоровья. Студенты, полностью освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и тематических рефератов.

### ***Оценивание студента на зачете***

Знания, умения, навыки студента на зачете оцениваются оценками: «зачтено», «не зачтено».

#### **Критерии оценки на зачете**

<b>Результат зачета</b>	<b>Критерии</b>
«зачтено»	Теоретическое и практическое содержание дисциплины освоено полностью; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные рабочей программой задания и контрольные нормативы выполнены на оценку «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».
«не зачтено»	Теоретическое и практическое содержание дисциплины не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы, все предусмотренные рабочей программой задания и контрольные нормативы выполнены с грубыми ошибками, ниже оценки «удовлетворительно», либо совсем не выполнены.

## **3.2. Оценочные средства для проведения текущего контроля знаний по дисциплине**

### **Темы рефератов по дисциплине «Легкая атлетика»**

1. История развития мировой легкой атлетики.
2. История развития Российской легкой атлетики.
3. Эволюция техники легкоатлетических упражнений.
4. Классификация и характеристика беговых видов легкой атлетики.
5. Классификация и характеристика прыжков в высоту и в длину.
6. Классификация и характеристика легкоатлетических метаний.
7. Сравнительный анализ техники спортивной ходьбы от обычной ходьбы и бега.
8. Сравнительный анализ техники бега на короткие и средние дистанции.
9. Сравнительный анализ техники прыжков в высоту способом «перешагивание» и «фосбери-флоп».
10. Сравнительный анализ техники прыжков в длину способом «прогнувшись», «согнув ноги» и «ножницы».

11. Сравнительный анализ техники разбега в толкании ядра.
12. Сравнительный анализ техники метания копья, гранаты и мяча.
13. Роль имитационных упражнений в овладении техникой легкоатлетических видов.
14. Оздоровительное направление в легкой атлетике.
15. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

### **Требования к реферату**

1. Написание реферата по дисциплине «Легкая атлетика» является одним из методов организации самостоятельной работы студентов.
2. Реферат должен быть подготовлен согласно теме, предложенной преподавателем. Допускается самостоятельный выбор темы реферата, но по согласованию с преподавателем.
3. Объем реферата – не менее 10 страниц, формата А 4, шрифт – размер 14, интервал – 1,5.
4. Реферат должен иметь:
  - титульный лист;
  - содержание (введение, теоретическая часть, практический раздел, заключение, список литературы);
  - текст должен быть разбит на разделы, согласно содержанию;
  - практический раздел должен содержать методические рекомендации или комплекс физических упражнений с описанием и графическим изображением;
  - список литературы должен содержать не менее 5 источников.

### **Критерии оценки реферата:**

Оценка «зачтено» по теоретическому разделу выставляется студенту, если содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления реферата; реферат имеет чёткую композицию и структуру; в тексте реферата отсутствуют логические нарушения в представлении материала; корректно оформлены и в полном объёме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте реферата; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если содержание реферата не соответствует заявленной в названии тематике или в реферате отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть ошибки в техническом оформлении; есть нарушения композиции и структуры; в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала; не в полном объёме представлен список использованной литературы, есть ошибки в его оформлении; отсутствуют или некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; есть многочисленные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат не представляет собой самостоятельного исследования, отсутствует анализ найденного материала, текст реферата представляет собой не переработанный текст другого автора (других авторов).

### **Примерные тестовые задания для промежуточной аттестации и текущего контроля знаний**

#### **1. Наиболее устойчивые виды передвижения человека?**

- а) бег;
- б) ходьба;

- в) прыжки;
- г) на велосипеде.

**2. Какой вид бега наиболее развивает дыхательную систему?**

- а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции;
- г) на марафонские дистанции.

**3. Что означает сплетение пяти олимпийских колец?**

- а) виды спорта;
- б) страны;
- в) континенты;
- г) мифологические символы.

**4. Угол сектора для метания мяча составляет ...**

- а) 45 градусов;
- б) 40 градусов;
- в) 29 градусов;
- г) коридор шириной 10 метров.

**5. В эстафете 4x100 м палочку следует передавать ...**

- а) в разноимённую руку;
- б) из правой руки в правую;
- в) в любую руку;
- г) из левой руки в правую.

**6. Уровень физической подготовленности при прекращении занятий заметно снижается (возвращается к исходному) уже через:**

- а) 2 недели;
- б) 2 месяца;
- в) 0,5 года;
- г) 1 год.

**7. Короткие или средние периоды работы, чередующиеся с такими же периодами отдыха или пониженной активности, характерны для:**

- а) силовой тренировки;
- б) интервальной тренировки;
- в) непрерывной тренировки;
- г) круговой тренировки.

**8. Существуют следующие способы передачи эстафетной палочки:**

- а) вертикальный и горизонтальный;
- б) слева и справа;
- в) сверху и снизу;
- г) на месте и в движении.

**9. Цель движений в полёте в прыжках в длину заключается в ...**

- а) уменьшении сопротивления воздуху;
- б) увеличении скорости;
- в) поддержании равновесия;
- г) уменьшении действия силы тяжести.

## 10. Обучение метаниям начинается с ...

- а) предварительной части разбега;
- б) держания и выпуска снаряда;
- в) бросковой части разбега;
- б) финального усилия.

Ключ к заданиям: 1-б 2-г 3-в 4-в 5-а 6-б 7-б 8-в 9-в 10-б

### Критерии и шкалы оценивания

Тест (за правильный ответ дается 1 балл):

Процент правильных ответов	50-60%	61-80%	81-100%
Количество баллов за решенный тест	20-24	25-32	33-40

Оценка 2 – менее 50%, оценка 3 – 61-80%, оценка 4 – 81-90%, оценка 5 – 91-100%.

### Практические зачетные требования

#### Нормативы и оценка физической подготовленности студентов 1 и 2 курсов

*Зачетные требования и контрольные нормативы по разделу «Бег на короткие дистанции (спринт)», «Эстафетный бег»*

Вид	Ед. изм.	Нормативы физической подготовленности					
		Жен.			Муж.		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100 м	сек	16,0	15,4	15,0	13,9	13,3	13,0
Бег 400 м	мин	1,20	1,18	1,15	1,06	1,03	1,00

*Зачетные требования и контрольные нормативы по разделу «Прыжки в длину с разбега»*

Вид	Ед. изм.	Нормативы физической подготовленности					
		Жен.			Муж.		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	см	350	390	430	400	450	500

*Зачетные требования и контрольные нормативы по разделу «Метание»*

Вид	Ед. изм.	Нормативы физической подготовленности					
		Жен.			Муж.		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Метание малого мяча	м	25	32	39	-		
Метание гранаты	м	-			36	42	44

## Нормативы и оценка физической подготовленности студентов 3 курса

*Сдача нормативов физической подготовленности (четырёхборье)*

Вид	Ед. изм.	Нормативы физической подготовленности					
		Жен.			Муж.		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100 м	<i>сек</i>	16,0	15,4	15,0	13,9	13,3	13,0
Бег 800 м	<i>мин</i>	3,25	3,15	3,00	-	-	-
Бег 1500 м	<i>мин</i>	-	-	-	5,35	5,20	5,10
Метание гранаты	<i>м</i>	-	-	-	36	42	44
Метание мяча	<i>м</i>	25	32	39	-	-	-
Прыжок в длину	<i>см</i>	350	390	430	400	450	500

Четырёхборье проводится в один день, участие во всех видах обязательно. Оценка «2» не входит в сумму баллов. Баллы суммируются, по сумме баллов студент получает итоговую оценку.

Итоговая оценка	Сумма баллов
удовлетворительно	12-14
хорошо	15-17
отлично	18-20

### Методические указания для выполнения контрольных нормативов:

Бег на 100, 400 м – низкий старт выполняется с колодок, под команды стартера.

Бег на 800 / 1500 м проводится на стадионе с общего старта.

Прыжки в длину с разбега – дается три попытки.

Метание малого мяча – вес снаряда 150 гр, выполняется три попытки.

Метание гранаты – вес снаряда мужского 700 г, женского – 500 г, выполняется три попытки.