

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе


Г.П. Малявко
2020 г.

Легкая атлетика

(наименование дисциплины)

рабочая программа дисциплины

Закреплена за кафедрой **Физической культуры и спорта**

Направление подготовки 23.03.02 Наземные транспортно-технологические комплексы

Профиль Машины и оборудования природообустройства и дорожного строительства

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения заочная

Год начала подготовки 2020

Программу составил(и):

к.т.н., доцент: Петраков М.А.



Рецензент

к.т.н., доцент: Случевский А.М.



Рабочая программа дисциплины

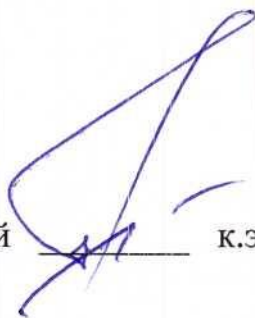
Легкая атлетика

разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 23.03.02 Наземные транспортно-технологические комплексы - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 марта 2015 года № 162.

Составлена на основании учебного плана направления подготовки 23.03.02 Наземные транспортно-технологические комплексы, утвержденного учёным советом вуза от 20 мая 2020 года протокол № 10

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры технических систем в агробизнесе, природообустройстве и дорожном строительстве от 20 мая 2020 года протокол № 10.

Заведующий кафедрой



к.э.н., доцент Гринь А.М.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 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 ВО

Блок ОПОП ВО: **Б1.В.ДВ.10.02**

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплина «Легкая атлетика» относится к Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту. Изучение данной дисциплины базируется на освоении студентами дисциплин «Безопасность жизнедеятельности», «Физическая культура».

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

Легкая атлетика как учебная дисциплина включает овладение основами техники легкоатлетических упражнений, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Знать: роль легкой атлетики как эффективного средства физической культуры и спорта; методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий легкоатлетической направленности; возрастно-половые особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков в легкой атлетике; методы и организацию комплексного контроля в занятиях легкой атлетикой

Уметь: выполнять соревновательные упражнения различных видов легкой атлетики для развития физических качеств; анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий легкоатлетической направленности

Владеть: техникой выполнения легкоатлетических упражнений

4. Распределение часов дисциплины по курсам

Вид занятий	1		2		3		4		5		Итого	
	УП	РПД									УП	РПД
Лекции	6	6									6	6
Прием зачета	0,15	0,15									0,15	0,15
Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторная)	6,15	6,15									6,15	6,15
Сам. работа	320	320									320	320
Контроль	1,85	1,85									1,85	1,85
Итого	328	328									328	328

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Курс	Часов	Компетенции
Раздел 1. Теоретический.				
1.1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. /Лек/	1	2	ОК-8
1.2	Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. /Лек/	1	4	ОК-8
Раздел 2. Практический.				
2.1	Учебно-тренировочные занятия по видам спорта, профессионально-прикладная физическая подготовка, адаптивные виды спорта. /Ср/	1	320	ОК-8

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Практические разделы дисциплины и их содержание	Объем часов
1.	<p>Легкая атлетика.</p> <p>Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетикой. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в легкой атлетике.</p> <p>Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетикой. Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетикой. Способы и методы самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий легкой атлетикой в связи с выбранной профессией.</p>	80

2.	<p><i>Спортивные игры.</i> Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передача мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведение мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещения защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивания мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства. Волейбол. Занятия включают: изучение, овладение основными приемами техники волейбола (перемещение, прием и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства. Футбол. Настольный теннис. Бадминтон.</p>	60
3.	<p><i>Гимнастика.</i> Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Включает в себя элементы современных разновидностей гимнастических упражнений; разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия).</p>	64
4.	<p><i>Специализация.</i> Избранный вид спорта. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Участие в соревнованиях. Помощь в судействе.</p>	112
5.	<p><i>Закрепление материала.</i> Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, сдача контрольных испытаний и зачетных нормативов.</p>	12
6.	<p><i>Лыжный спорт.*</i> Основы техники безопасности на занятиях по лыжному спорту. Освоение техники лыжных ходов. Повороты. Подъемы и спуски с гор. Прохождение дистанции. Правила соревнований, основы судейства.</p>	
	<i>Всего:</i>	328

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Приложение №1

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во
Л1.1	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. http://www.iprbookshop.ru/70821.html		ЭБС IPRbooks
Л1.2	Виленский М. Я.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента / Виленский М. Я.	М.: КноРус, 2016.	10
Л1.3	Виленский М. Я.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента / Виленский М. Я.	М.: КноРус, 2013.	5
Л1.4	Ильинич В.И.	Физическая культура студента и жизнь: учеб. для вузов / под ред. В. И. Ильинича.	М.: Гардарики, 2010.	15
6.1.2. Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во
Л2.1	Кузнецов В. С.	Физическая культура: учебник / Кузнецов В. С.	М.: Кнорус, 2015.	1
Л2.2	Холодов Ж. К.	Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат)	М.: Академия, 2013.	1
Л2.3	Холодов Ж. К.	Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для вузов / Холодов Ж. К., Кузнецов В.	М.: Академия, 2010.	2
Л2.4	Евсеев Ю. И.	Физическая культура : учеб. пособие для вузов / Евсеев Ю. И., рец.: А. Г. Трушкин, Н. К. Ковалев - (Высшее образование)	Ростов н/Д: Феникс, 2004.	1
6.1.3. Методические указания				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во
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

ЛЗ.2	Прудников С.Н.	Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / Прудников С.Н., Галкин А.А., Якуткина И.В.	Брянск. Издательство БГАУ, 2018.	50
ЛЗ.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
ЛЗ.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 ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет

1. Официальный сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации: <https://www.rosminzdrav.ru>
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ: <http://lib.sportedu.ru>
3. 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 – Windows 7 professional, Windows 10 professional.
2. Текстовый редактор – Microsoft Word (в составе пакетов программ Microsoft Office 2007, 2010), Writer (в составе пакетов программ OpenOffice, LibreOffice)
3. Табличный редактор – Microsoft Excel (в составе пакетов программ Microsoft Office 2007, 2010), Calc (в составе пакетов программ OpenOffice, LibreOffice)
4. Средство создания презентаций – Microsoft PowerPoint (в составе пакетов программ Microsoft Office 2007, 2010);
5. Приложение для работы с файлами в формате PDF – Foxit Reader, Adobe Acrobat Reader DC.
6. Web-браузер – Internet Explorer, Google Chrome, Yandex браузер.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Аудитория 3-301 для лекционных занятий, для проведения самостоятельной работы, текущего контроля и промежуточной аттестации студентов. Оснащена стационарным мультимедийным оборудованием

Спортивный зал №1, Спортивный зал №2, Лыжная база, Стадион, Хоккейный корт, Шахматный клуб, Конноспортивная база. Для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций. Оснащены необходимым инвентарем.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**(ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)**

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Направление подготовки: 23.03.02 Наземные транспортно-технологические комплексы

Профиль Машины и оборудование природообустройства и дорожного строительства

Дисциплина: Легкая атлетика

Форма промежуточной аттестации: зачет

2. ПЕРЕЧЕНЬ ФОРМИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ И ЭТАПЫ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ

2.1. Компетенции, закрепленные за дисциплиной ОПОП ВО

Изучение дисциплины «*Легкая атлетика*» направлено на формировании следующих компетенций:

общекультурных компетенций (ОК)

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

2.2. Процесс формирования компетенций по дисциплине «Легкая атлетика»

№ раздела	Наименование раздела	З.	У.	Н.
		1	1	1
1	Теоретический	+	+	+
2	Практический	+	+	+

Сокращение:

З. - знание;

У. - умение;

Н. - навыки.

2.3. Структура компетенций по дисциплине «Легкая атлетика»

ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.					
Знать (З.1)		Уметь (У.1)		Владеть (Н.1)	
роль легкой атлетики как эффективного средства физической культуры и спорта; методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий легкоатлетической направленности; возрастно-половые особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков в легкой атлетике; методы и организацию комплексного контроля в занятиях легкой атлетикой.	Лекции раздела № 1	выполнять соревновательные упражнения различных видов легкой атлетики для развития физических качеств; анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий легкоатлетической направленности.	Практические занятия раздела № 2	техникой выполнения легкоатлетических упражнений.	Практические занятия раздела № 2

3. ПОКАЗАТЕЛИ, КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КОМПЕТЕНЦИЙ И ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

3.1. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Легкая атлетика»

Вопросы к зачету:

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.

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Дескриптор компетенции	Показатель оценивания	Шкалы оценивания		Критерии оценивания
		традиционная	баллы	
Знает	роль легкой атлетики как эффективного средства физической культуры и спорта; методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий легкоатлетической направленности; возрастно-половые особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков в легкой атлетике; методы и организацию комплексного контроля в занятиях легкой атлетикой (ОК-8)	зачтено	50-80	Теоретическое и практическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные рабочей программой задания и контрольные нормативы выполнены на оценку «отлично», «хорошо», «удовлетворительно». Посещаемость занятий – 90-100%
Умеет	выполнять соревновательные упражнения различных видов легкой атлетики для развития физических качеств; анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий легкоатлетической направленности (ОК-8)			
Владеет	техникой выполнения легкоатлетических упражнений (ОК-8)			
Знает	роль легкой атлетики как эффективного средства физической культуры и спорта; методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий легкоатлетической направленности; возрастно-половые особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков в легкой атлетике; методы и организацию комплексного контроля в занятиях легкой атлетикой (ОК-8)	не зачтено	0-49	Теоретическое и практическое содержание дисциплины не освоено полностью; 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.
Умеет	выполнять соревновательные упражнения различных видов легкой атлетики для развития физических качеств; анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий легкоатлетической направленности (ОК-8)			
Владеет	техникой выполнения легкоатлетических упражнений (ОК-8)			

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:

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 четкую композицию и структуру; в тексте реферата отсутствуют логические нарушения в представлении материала; корректно оформлены и в полном объеме 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 объеме представлен список использованной литературы, есть ошибки в

его оформлении; отсутствуют или некорректно оформлены и не в полном объеме 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).

3.2. Оценочные средства для проведения текущего контроля знаний, умений и навыков по дисциплине «Легкая атлетика»

1. Типовое тестовое задание:

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 разноименную 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%.

2. Практические зачетные требования

Нормативы и оценка физической подготовленности студентов

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

Сдача нормативов физической подготовленности (четырёхборье)

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 800 м	мин	3,25	3,15	3,00	-	-	-
Бег 1500 м	мин	-	-	-	5,35	5,20	5,10
Метание гранаты	м	-	-	-	36	42	44
Метание мяча	м	25	32	39	-	-	-
Прыжок в длину	см	350	390	430	400	450	500

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.