

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе

 Г.П. Малявко  
«20» мая 2020 г.

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**  
**(Легкая атлетика)**  
(Наименование дисциплины)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Закреплена за кафедрой физической культуры и спорта

Направление подготовки 38.03.01 Экономика

Профиль Экономика предприятий и организаций

Квалификация Бакалавр

Форма обучения Заочная

Общая трудоемкость

Часов по учебному плану 328

Брянская область,  
2020

Программу составил:

к.п.н., доцент Петраков М.А.

  
(подпись)

Рецензент:

ст. преподаватель Морозов С.В.

  
(подпись)

Рабочая программа дисциплины:

Легкая атлетика

разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (уровень бакалавриата). Приказ Министерства образования и науки РФ от 12 ноября 2015 г., № 1327.

составлена на основании учебного плана

Направление подготовки

Профиль

утвержденного учёным советом вуза протокол

2020 года набора:

38.03.01 Экономика

Экономика предприятий и организаций

№ 10 от «20» мая 2020 г.

Рабочая программа одобрена на расширенном заседании кафедры

Протокол

экономики

№ 9 от «20» мая 2020 г.

Зав. кафедрой к.э.н., доцент Васькин В.Ф.

  
(подпись)

## 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.ОД.ДВ.01.02**

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		
	Установочная сессия	зимняя		летняя		зимняя	летняя	зимняя	летняя	зимняя	летняя	зимняя	летняя	УП	РПД
		УП	РПД	УП	РПД										
Лекции		2	2	4	4									6	6
Лабораторные															
Практические															
КСР															
Прием зачета				0,15	0,15									0,15	0,15
Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторная)		2	2	4,15	4,15									6,15	6,15
Сам. работа		160	160	160	160									320	320
Контроль				1,85	1,85									1,85	1,85
Итого		162	162	166	166									328	328

## СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Курс	Часов	Компетенции
<b>Раздел 1. Теоретический.</b>				
1.1	Ведение в легкую атлетику: классификация видов легкой атлетики, содержание легкой атлетики, краткая история развития. Легкая атлетика в программе физического воспитания студентов. /Лек/	1	2	ОК-8
1.2	Основы техники легкоатлетических видов: ходьбы, бега, метаний, прыжков. /Лек/	1	2	ОК-8
1.3	Развитие физических качеств средствами легкой атлетики: методы и средства развития быстроты, выносливости и силы на занятиях легкой атлетики. /Лек/	1	2	ОК-8
<b>Раздел 2. Практический.</b>				
2.1	Основы тренировки в легкой атлетике. Особенности организации тренировочного процесса. Планирование. Технология управления тренировочным процессом. Построение тренировочных занятий. Особенности тренировки в беге на короткие и средние дистанции. Особенности тренировки в метаниях. Особенности тренировки в прыжках. Особенности тренировки в многоборье. /Ср/	1	320	ОК-8

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

### 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

*Приложение №1*

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Рекомендуемая литература

<b>6.1.1. Основная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во
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. <a href="http://www.iprbookshop.ru/70821.html">http://www.iprbookshop.ru/70821.html</a>		ЭБС IPRbooks
ЛП.2	Виленский М. Я.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента / Виленский М. Я.	М.: КноРус, 2016.	10
ЛП.3	Виленский М. Я.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента / Виленский М. Я.	М.: КноРус, 2013.	5
ЛП.4	Ильинич В.И.	Физическая культура студента и жизнь: учеб. для вузов / под ред. В. И. Ильинича.	М.: Гардарики, 2010.	15
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>				

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во
1	Виленский М.Я.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - Москва: КноРус, 2016. - 240с. - Для бакалавров. - Режим доступа: <a href="https://www.book.ru/book/917008">https://www.book.ru/book/917008</a> . - Загл. с экрана	М.: КноРус, 2016	ЭБС BOOK.ru
2	Вайнер Э.Н.	Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. - Москва: КноРус, 2016. – 346 с. - Для бакалавров. - Режим доступа: <a href="https://www.book.ru/book/921167">https://www.book.ru/book/921167</a> . - Загл. с экрана	М.: КноРус, 2016	ЭБС BOOK.ru
3	Бишаева А.А.	Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. - Москва: КноРус, 2017. – 299 с. - Режим доступа: <a href="https://www.book.ru/book/920786">https://www.book.ru/book/920786</a> . - Загл. с экрана	М.: КноРус, 2017	ЭБС BOOK.ru

### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во
ЛЗ.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

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

Компьютерная информационно-правовая система «КонсультантПлюс»

Официальный интернет-портал базы данных правовой информации <http://pravo.gov.ru/>

Портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" <http://www.ict.edu.ru/>

Web of Science Core Collection политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных <http://www.webofscience.com>

Полнотекстовый архив «Национальный Электронно-Информационный Консорциум» (НЭИКОН) <https://neicon.ru/>

Базы данных издательства Springer <https://link.springer.com/>

## 6.3. Перечень программного обеспечения

Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian

Операционная система Microsoft Windows 7 Professional Russian

Операционная система Microsoft Windows 10 Professional Russian

Офисное программное обеспечение Microsoft Office 2010 Standart

Офисное программное обеспечение Microsoft Office 2013 Standart

Офисное программное обеспечение Microsoft Office 2016 Standart

Офисное программное обеспечение OpenOffice

Офисное программное обеспечение LibreOffice

Программа для распознавания текста ABBYY Fine Reader 11

Программа для просмотра PDF Foxit Reader

Web-браузер – Internet Explorer, Google Chrome, Yandex браузер.

**7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
(МОДУЛЯ)**

Учебная аудитория для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации, для проведения самостоятельной работы - корпус 1 аудитория №3-301	Видеопроекторное оборудование, средства звуковоспроизведения
Для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций - спортивный зал №1, спортивный зал №2, лыжная база, стадион, хоккейный корт, шахматный клуб, конноспортивная база	Спортивный инвентарь

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по дисциплине

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**(ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)**

# 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика

Профиль: Экономика предприятий и организаций

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	Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, общей выносливости	+	+	+
2	Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости	+	+	+

Сокращение:

З. - знание;

У. - умение;

Н. - навыки.

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

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



### **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 1-6 семестрах в форме зачета. 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.

### 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 атлетике 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 атлетике 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 атлетике как эффективного средства физической культуры и спорта; методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий легкоатлетической направленности; возрастно-половые особенности развития физических качеств и	не зачтено	0-49	Теоретическое и практическое содержание дисциплины не освоено полностью; необходимые практические навыки работы не сформированы, все предусмотренные

	формирования двигательных навыков в легкой атлетике; методы и организацию комплексного контроля в занятиях легкой атлетикой (ОК-8)			рабочей программой задания и контрольные нормативы выполнены с грубыми ошибками, ниже оценки
Умеет	выполнять соревновательные упражнения различных видов легкой атлетики для развития физических качеств; анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий легкоатлетической направленности (ОК-8)			«удовлетворительно», либо совсем не выполнены.
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 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).

### **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 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%.

## 2. 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	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

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.