

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кудрявцев Максим Геннадьевич
Должность: Проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 27.06.2022 10:58:56
Уникальный программный ключ:
790a1a8df2525774421adc1f96453f0e907bfb0

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный аграрный заочный университет»

Кафедра социально-гуманитарных дисциплин

Принято Ученым Советом
ФГБОУ ВО РГАЗУ
«26» января 2022 г. Протокол №9

«УТВЕРЖДЕНО»
Проректор по образовательной
деятельности М.А. Реньш
«26» января 2022 г.



Рабочая программа дисциплины

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (по выбору) Легкая атлетика

Направление подготовки 38.03.10 Жилищное хозяйство и коммунальная
инфраструктура

Направленность (профиль) программы Управление жилищно-
коммунальным комплексом

Квалификация Бакалавр

Форма обучения **очная**

Балашиха 2022 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.10
Жилищное хозяйство и коммунальная инфраструктура

Рабочая программа дисциплины разработана *старшим преподавателем*
кафедры социально-гуманитарных дисциплин, Мусаевым Р.Д.

под руководством *доцента* кафедры кафедры социально-гуманитарных дисциплин, к.с.н., Савиной
В.В.

Рецензент: *кандидат социологических наук, доцент (РГАЗУ) Кулькатова Г.Н.*

1 Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в ОПОП ВО индикаторами достижения компетенций

1.1 Перечень компетенций, формируемых учебной дисциплиной

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций Планируемые результаты обучения
Универсальная компетенция	
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать (З): - нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности
	Уметь (У): - планировать рабочее и свободное время в сочетании физической и умственной нагрузки для обеспечения оптимальной работоспособности
	Владеть (В): - здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
УК-9 Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	Знать (З): - понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру.
	Уметь (У): - применять базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах
	Владеть (В): - базовыми дефектологическими знаниями в социальной и профессиональной сферах, с учетом особенностей лиц с отклонениями состояния здоровья

2. Цели и задачи освоения учебной дисциплины, место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина **Легкая атлетика** относится к части формируемой участниками образовательных отношений основной профессиональной образовательной программы высшего образования 38.03.10 Жилищное хозяйство и коммунальная инфраструктура, профиль программы Управление жилищно-коммунальным комплексом.

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для обеспечения должного уровня физической подготовленности, сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи:

– понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально
- прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для способности использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах.

3. Объем учебной дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий, текущий и промежуточный контроль по дисциплине) и на самостоятельную работу обучающихся

3.1 Очная форма обучения

Вид учебной работы	1 семестр	1 семестр	1 семестр	1 семестр	1 семестр
Общая трудоемкость дисциплины, зачетных единиц	64	64	64	64	72
часов					
Аудиторная (контактная) работа, часов	64	64	64	64	72
в т.ч. занятия лекционного типа					
занятия семинарского типа	64	64	64	64	72
промежуточная аттестация					
Самостоятельная работа обучающихся, часов					
Вид промежуточной аттестации					экзамен

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Перечень разделов дисциплины с указанием трудоемкости аудиторной (контактной) и самостоятельной работы, видов контролей и перечня компетенций

Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Трудоемкость, часов			Наименование оценочного средства	Код компетенции
	всего	в том числе			
		аудиторной (контактной) работы	самостоятельной работы		
Раздел 1. Общая физическая подготовка	128	128		посещаемость учебно-тренировочны	УК-7, УК-9
1.1. Комплексы	64	64			

упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы.				х занятий, участие в спортивных, спортивно-массовых мероприятиях	
1.2. Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прямыми ногами, семенящий бег. Специальные прыжковые упражнения. Бег прыжками. Прыжки приставными шагами. Скачки.	64	64			
Раздел 2. Легкая атлетика	200	200		посещаемость учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных, спортивно-массовых мероприятиях	УК-7, УК-9
2.1 Места занятий, оборудование, инвентарь; -инструктаж по технике безопасности при занятиях избранным видом спорта; -игровая площадка (размеры, линии, зоны)	64	64			
2.2 Методика судейства избранного вида спорта:	64	64			
2.3. Обучение технике игры избранного вида спорта	72	72			
Промежуточная аттестация				Сдача нормативов	
ИТОГО по дисциплине	328	328			

4.2 Содержание дисциплины по разделам

Раздел 1. . Общая физическая подготовка

Цели – подготовка обучающихся к осуществлению способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной

социальной и профессиональной деятельности и использовании базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах

Задачи –

- способствовать оптимальному поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- развивать у обучающихся навыки использования базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.

Перечень учебных элементов раздела:

- 1.1. Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы.
- 1.2. Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прямыми ногами, семенящий бег. Специальные прыжковые упражнения. Бег прыжками. Прыжки приставными шагами. Скачки. Общеразвивающие упражнения, для воспитания кондиционных и координационных физических качеств

Раздел 2. Легкая атлетика

Цели – совершенствование навыков поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и использования базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах

Задачи -

- совершенствование навыков поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- развитие у обучающихся навыки использования базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.

Перечень учебных элементов раздела:

- 2.1 Места занятий, оборудование, инвентарь; инструктаж по технике безопасности при занятиях избранным видом спорта; игровая площадка (размеры, линии, зоны);
- 2.2 Методика судейства избранного вида спорта.
- 2.3. Обучение технике игры избранного вида спорта
Бег на короткие и средние дистанции. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств
Кросс (бег по пересеченной местности, ориентирование на местности). Развитие общей выносливости.
Прыжки и прыжковые упражнения. Развитие силы, быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости.

5. Оценочные материалы по дисциплине

Оценочные материалы по дисциплине представлены в виде фонда оценочных средств. Приложение к рабочей программе.

6. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

6.1 Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине

№ п/п	Автор, название, место издания, издательство, год издания, количество страниц, режим доступа
1	Физическая культура и спорт: Методические указания по изучению дисциплины / Рос. гос. аграр. заочн. ун-т; сост. Э.Б. Толпаров, М., 2016. С.14 режим доступа - http://portfolio.rgazu.ru/pluginfile.php/275215/mod_resource/content/1/MU_Fizra_1_.pdf

6.2 Перечень учебных изданий, необходимых для освоения дисциплины

Электронные учебные издания в электронно-библиотечных системах (ЭБС):

№ п/п	Автор, название, место издания, год издания, количество страниц	Ссылка на учебное издание в ЭБС
Основная:		
1	Корнев, В.Г. Физическая культура: учебное пособие / В.Г. Корнев, А.Б. Габиров, Н.К. Кадыкова. – пос. Персиановский : Донской ГАУ, 2007. – 136 с. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «AgriLib»: сайт. - Балашиха, 2012. –	URL: http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4649.- Режим доступа: для зарегистрир. пользователей
2	Дружинина, О.Ю. Базовые виды спорта. Аэробика : учебное пособие / О.Ю. Дружинина, Н.Б. Вершинина. – Ижевск : Ижевская ГСХА, 2020. – 76 с. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «AgriLib»: сайт. - Балашиха, 2012. –	URL: http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/5161.- Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.
Дополнительная		
1	Данилов, А. В. Физическая культура : учебное пособие / А. В. Данилов. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. — 136 с.	ISBN 978-5-906958-85-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/115679. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2	Григорьева, И. В. Физическая культура. Адаптивная физическая культура в вузе : учебное пособие / И. В. Григорьева. — Воронеж : ВГЛУ, 2019. — 108 с.	ISBN 978-5-7994-0879-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/152414. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6.3 Перечень электронных образовательных ресурсов

№ п/п	Электронный образовательный ресурс	Доступ в ЭОР (сеть Интернет, локальная сеть, авторизованный/свободный доступ)
1	Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов	http://www.topsport.ru
2	Национальная информационная сеть Спортивная Россия -	http://www.infosport.ru
3	Сайт Олимпийского комитета России	http://www.olympic.ru

4	Библиотека информации по физической культуре и спорту	http://lib.sportedu.ru
5	Нормы ГТО	http://www.gto-normy.ru/

6.4 Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы и лицензионное программное обеспечение

Современные профессиональные базы данных

<https://rosstat.gov.ru/> - Федеральная служба государственной статистики.

<https://cyberleninka.ru/> - научная электронная библиотека открытого доступа (Open Access).

<http://link.springer.com/> - полнотекстовая коллекция (база данных) электронных книг издательства Springer Nature.

<http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов.

<https://agris.fao.org/agris-search/index.do> - Международная информационная система по сельскохозяйственным наукам и технологиям.

<http://window.edu.ru/> - Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»

Информационные справочные системы

1. Информационно-справочная система «Гарант». – URL: <https://www.garant.ru/>

2. Информационно-справочная система «Консультант Плюс». – URL: <http://www.consultant.ru/>

Лицензионное программное обеспечение

Microsoft Office (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д),

OpenOffice, Люникс (бесплатное программное обеспечение широкого класса),

система дистанционного обучения Moodle (www.edu.rgazu.ru),

Вебинар (Adobe Connect v.8, Zomm, Google Meet, Skype, Мираполис), программное обеспечение электронного ресурса сайта, включая ЭБС AgriLib и видеоканал РГАЗУ (<http://www.youtube.com/rgazu>),

антивирусное программное обеспечение Dr. WEB Desktop Security Suite.

6.5 Перечень учебных аудиторий, оборудования и технических средств обучения

Предназначение помещения (аудитории)	Наименование корпуса, № помещения (аудитории)	Перечень оборудования (в т.ч. виртуальные аналоги) и технических средств обучения
<i>Для занятий лекционного типа</i>	Учебно-лабораторный корпус. Каб. 125. Учебная аудитория для проведения лекционных занятий (поточная). Специализированная мебель	набор демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, проектор SANYO PLC-XV, экран настенный рулонный SimSCREEN
<i>Для занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы,</i>	Учебно-бытовой корпус. Спортзал. Занятия по физической культуре и спорту.	Спортзал 32x14м (448кв.м), комплексная площадка для легкой атлетики, мини-футбола, подвижных игр 120x35 м (4200 кв. м), комплексная площадка для легкой атлетики и футбола 90 x 45 м (4050 кв. м), лыжехранилище 64 кв.м (35 кв.м), теннисная комната 5x5 м (25 кв.м.), кабинет кафедры физвоспитания 18 кв.м.; атлетики, мини-футбола, подвижных игр 120x35 м (4200 кв. м), комплексная площадка для легкой атлетики и футбола 90 x 45 м (4050 кв. м), лыжехранилище 64 кв.м (35 кв.м), теннисная комната 5x5 м (25 кв.м.)

<p>коллоквиумы), для проведения групповых консультаций и индивидуальной работы обучающимся с педагогическими работниками, для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации</p>		
<p>Для самостоятельной работы</p>	<p>Учебно-административный корпус. Помещение для самостоятельной работы. Читальный зал библиотеки:</p>	<p>персональные компьютеры 11 шт. Выход в интернет, доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.</p>
	<p>Учебно-лабораторный корпус. Помещение для самостоятельной работы. Каб. 320.</p>	<p>Специализированная мебель, набор демонстрационного оборудования, персональные компьютеры 11 шт. Выход в интернет, доступ в электронную информационно-образовательную среду университета</p>
	<p>Учебно-административный корпус. Каб. 105. Учебная аудитория для учебных занятий обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ. Специализированная мебель, набор демонстрационного оборудования.</p>	<p>Автоматизированное рабочее место для инвалидов-колясочников с коррекционной техникой и индукционной системой ЭлСис 290; Автоматизированное рабочее место для слабовидящих и незрячих пользователей со стационарным видеоувеличителем ЭлСис 29 ON; Автоматизированное рабочее место для слабовидящих и незрячих пользователей с портативным видеоувеличителем ЭлСис 207 CF; Автоматизированное рабочее место для слабовидящих и незрячих пользователей с читающей машиной ЭлСис 207 CN; Аппаратный комплекс с функцией видеоувеличения и чтения для слабовидящих и незрячих пользователей ЭлСис 207 OS.</p>

**Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный аграрный заочный университет»**

**Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (по выбору)
Легкая атлетика**

Направление подготовки 38.03.10 Жилищное хозяйство и коммунальная инфраструктура

Направленность (профиль) программы Управление жилищно-коммунальным комплексом

Квалификация Бакалавр

Форма обучения **очная**

Балашиха 2022г.

1. Описание показателей и критериев оценивания планируемых результатов обучения по учебной дисциплине

Компетенций	Индикатор сформированности компетенций	Уровень освоения	Планируемые результаты обучения	Наименование оценочного средства
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знать (З): - нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности Уметь (У): - планировать рабочее и свободное время в сочетании физической и умственной нагрузки для обеспечения оптимальной работоспособности Владеть (В): - здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>Пороговый (удовлетворительно)</p>	<p>знать: основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни уметь: - применять основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни владеть: - основами современных здоровьесберегающих технологий, необходимых для успешной общекультурной деятельности</p>	<p>Сдача нормативов посещаемость учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных, спортивно-массовых мероприятиях</p>
		<p>Продвинутый (хорошо)</p>	<p>Знает твердо: основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни Умеет уверенно: - применять основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни Владеет уверенно: - основами современных здоровьесберегающих технологий, необходимых для успешной общекультурной деятельности</p>	<p>Сдача нормативов посещаемость учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных, спортивно-массовых мероприятиях</p>
		<p>Высокий (отлично)</p>	<p>Имеет сформировавшееся систематические знания: основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни Имеет сформировавшееся систематическое умение: применять основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни Показал сформировавшееся систематическое владение: - основами современных здоровьесберегающих технологий, необходимых для</p>	<p>Сдача нормативов посещаемость учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных, спортивно-массовых мероприятиях</p>

<p>УК-9 Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах</p>	<p>Знать (З): - понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру. Уметь (У): - применять базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной Владеть (В): - базовыми дефектологическими знаниями в социальной и профессиональной сферах, с учетом особенностей лиц с отклонениями состояния здоровья</p>	<p>Пороговый (удовлетворительно)</p>	<p>успешной общекультурной деятельности</p> <p>знать: - понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру уметь: - применять базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах владеть: - базовыми дефектологическими знаниями в социальной и профессиональной сферах, с учетом особенностей лиц с отклонениями состояния здоровья</p>	<p>Сдача нормативов посещаемость учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных, спортивно-массовых мероприятиях</p>
		<p>Продвинутый (хорошо)</p>	<p>Знает твердо: - понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру Умеет уверенно: - применять базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах Владет уверенно: - базовыми дефектологическими знаниями в социальной и профессиональной сферах, с учетом особенностей лиц с отклонениями состояния здоровья</p>	<p>Сдача нормативов посещаемость учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных, спортивно-массовых мероприятиях</p>
		<p>Высокий (отлично)</p>	<p>Имеет сформировавшееся систематические знания: - понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру Имеет сформировавшееся систематическое умение: - применять базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах Показал сформировавшееся систематическое владение:</p>	<p>Сдача нормативов посещаемость учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных, спортивно-массовых мероприятиях</p>

			- базовыми дефектологическими знаниями в социальной и профессиональной сферах, с учетом особенностей лиц с отклонениями состояния здоровья	
--	--	--	--	--

2. Описание шкал оценивания

2.1 Шкала оценивания на этапе текущего контроля

Форма текущего контроля	Отсутствие усвоения (ниже порогового)	Пороговый (удовлетворительно)	Продвинутый (хорошо)	Высокий (отлично)
посещаемость учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных, спортивно-массовых мероприятиях	Практическое содержание курса не освоено, компетенции не сформированы, не выполнены требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся не проявлял активность на занятиях, не участвовал в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал низкие результаты по двигательным тестам. Обучающийся не владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни, не умеет сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности	Практическое содержание курса освоено частично, компетенции сформированы, выполнены требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял слабую активность на занятиях, участвовал в немногих спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал средние результаты по двигательным тестам. Обучающийся может под руководством использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни, не умеет сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности	Практическое содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, выполнены большинство требований по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял активность на занятиях, участвовал в 50% спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал хорошие результаты по двигательным тестам. Обучающийся владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни, способен сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности, знает нормы здорового образа жизни в различных	Практическое содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, выполнены все требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял активность на занятиях, участвовал в большинстве спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал высокие результаты по двигательным тестам. Обучающийся владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни, способен сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности, знает нормы здорового образа жизни в различных

			жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	жизненных ситуациях и профессиональной деятельности
--	--	--	---	---

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

На каждом занятии преподавателем осуществляется фиксация хода образовательной деятельности обучающегося. Пропуски занятий по неуважительной причине отрабатываются в дополнительно выделенное для студента время.

В случае болезни и предоставлении справки, пропуск занятия будет считаться уважительной причиной.

Учитывается участие студентов в организации и в проведении спортивных, спортивно-массовых мероприятиях, сдача норм ФВСК ГТО, участие в научно-исследовательской работе.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Оценка общей физической подготовленности студентов

№ п/п	Уровень силовых способностей	Оценка по 5-и балльной шкале	Юноши подтягивание на перекладине, кол-во раз	Девушки поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги согнуты в коленях, руки за головой, кол-во раз
1.	отлично (высокий)	5	15 и более	60 и более
2.	хорошо (продвинутый)	4	12-10	59-50
3.	удовлетворительно (пороговый)	3	9-8	49- 40

№ п/п	Уровень развития скоростных способностей	Оценка по 5-и балльной шкале	Бег 30м, сек.	
			Юноши	Девушки
1.	отлично (высокий)	5	4,3 и менее	4,8 и менее
2.	хорошо (продвинутый)	4	4,4-4,7	4,9-5,1
3.	удовлетворительно (пороговый)	3	4,8-5,1	5,2-5,5

Уровень общей и специальной физической подготовленности

№ п/п	Уровень силовой подготовки	Оценка по 5-и балльной шкале	Юноши	Девушки
			Сгибание рук из упора лежа, кол-во раз	поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, за 30 с.
1.	отлично (высокий)	5	21 и более	17 и более

2.	хорошо (продвинутый)	4	20-13	16-13
3.	удовлетворительно (пороговый)	3	12- 11	12- 9

№ п/п	Уровень общей выносливости	Оценка по 5-и балльной шкале	Тест Купера (бег 12 мин.)	
			Юноши Кол-во метров	Девушки Кол-во метров
1.	отлично (высокий)	5	2150 и более	1850 и более
2.	хорошо (продвинутый)	4	2149- 1950	1849-1700
3.	удовлетворительно (пороговый)	3	1949-1800	1669-1350

№ п/п	Уровень развитие скоростно- силовых способностей	Оценка по 5-и балльной шкале	Прыжок в длину с места, см	
			Юноши	Девушки
1.	отлично (высокий)	5	230,0-224,0	170,0 -159,0
2.	хорошо (продвинутый)	4	223,0-216,0	160,0-150,0
3.	удовлетворительно (пороговый)	3	215,0 -200,0	149,0 -140,0

***По специальной физической и технической подготовленности
специализации легкая атлетика (бег на короткие и средние дистанции)***

№ п/п	Уровень подготовки в беге на средние дистанции	Оценка по 5-и балльной шкале	тесты	
			Юноши Бег 3000м, мин.	Девушки Бег 2000м, мин.
1.	отлично (высокий)	5	12,30 и менее	10,30 и менее
2.	хорошо (продвинутый)	4	12,31-13,30	10,31-11,15
3.	удовлетворительно (пороговый)	3	13,31-14,0	11,16-11,35

№ п/п	Уровень подготовки в беге на короткие дистанции	Оценка по 5-и балльной шкале	тесты	
			Юноши Бег 100м, сек.	Девушки Бег 100м, сек.
1.	отлично (высокий)	5	13,5 и менее	15,7 и менее
2.	хорошо (продвинутый)	4	13,6-14,8	15,8-16,0
3.	удовлетворительно (пороговый)	3	14,0-14,2	16,1- 17,5

№ п/п	Уровень	Оценка по 5-и балльной шкале	тесты	
			Юноши Прыжок в длину с места, см	Девушки Прыжок в длину с места, см
1.	отлично (высокий)	5	250,0- 239,0	190,0 -179,0
2.	хорошо (продвинутый)	4	240,0-229,0	180,0-167,0

3.	удовлетворительно (пороговый)	3	230,0-224,0	168,0 -159,0
----	----------------------------------	---	-------------	--------------

№ п/п	Уровень	Оценка по 5-и балльной шкале	Бег 30м, сек.	
			Юноши	Девушки
1.	отлично (высокий)	5	4,3 и менее	4,8 и менее
2.	хорошо (продвинутый)	4	4,4-4,7	4,9-5,1
3.	удовлетворительно (пороговый)	3	4,8-5,1	5,2-5,5

Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов
Нормативные требования

№	Тесты	юноши			девушки		
		отл.	хор.	удовл.	отл.	хор.	удовл.
1	Бег 100 м, (сек)	13,6	14,3	14,8	15,0	16,0	17,0
2	Бег 1000 м, (мин)	4,20	4,30	4,40	4,40	5,00	5,30
3	Прыжок в длину с места, (см)	240	230	220	190	180	170