

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кудрявцев Максим Геннадьевич
Должность: Проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 27.06.2022 в 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 19.03.01 Биотехнология

Направленность (профиль) программы Биотехнология пищевых производств

Квалификация Бакалавр

Форма обучения **очная**

Балашиха 2022 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 19.03.01 Биотехнология

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 |

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 19.03.01 Биотехнология, профиль программы «Биотехнология пищевых производств».

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 | <u>1</u> семестр | <u>1</u> семестр | <u>1</u> семестр | <u>1</u> семестр | <u>1</u> 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 | | | | | |
| в т.ч. курсовая работа | | | | | |
| 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-тренировочных занятий, участие в спортивных, спортивно-массовых мероприятиях | УК-7 |
| 1.1. Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. | 64 | 64 | | | |
| 1.2. Специальные | 64 | 64 | | | |

| | | | | | |
|---|-----|-----|--|--|------|
| 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. | | | | | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | 200 | 200 | | посещаемость учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных, спортивно-массовых мероприятиях | УК-7 |
| 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

| № 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. Габибов, Н.К. Кадыкова. – пос. Персиановский : Донской ГАУ, 2007. – 136 с. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «AgriLib»: сайт. - Балашиха, 2012. – | http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4649 |
| 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. – | http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/5161 |
| Дополнительная | | |
| 1 | Биология человека : учебник / В. И. Максимов, В. А. Остапенко, В. Д. Фомина, Т. В. Ипполитова. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 368 с. — ISBN 978-5-8114-1884-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/212018 (дата обращения: 12.04.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей. | https://reader.lanbook.com/book/212018#1 |
| 2 | Биология с основами экологии : учебное пособие / С. А. Нефедова, А. А. Коровушкин, А. Н. Бачурин, Е. А. Шашурина. — 2-е изд., испр. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 368 с. — ISBN 978-5-8114-1772-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/211862 (дата обращения: 12.04.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей. | https://reader.lanbook.com/book/211862#1 |

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* |
|---|---|---|
| Для занятий лекционного типа | Учебно-лабораторный корпус. Каб. 125. | Учебная аудитория для проведения лекционных занятий (поточная). Специализированная мебель, проектор SANYO PLC-XV, экран настенный рулонный SimSCREEN |
| Для занятий семинарского типа, групповых консультаций, промежуточной аттестации для занятий лекционного типа, семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, | 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 обучавшихся с педагогическими работниками, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> | | |
| <p>Для самостоятельной работы</p> | <p>Читальный зал Кабинет №105 Учебно-административный корпус № 320</p> | <p>Учебно-административный корпус. Помещение для самостоятельной работы. Читальный зал: персональные компьютеры 11 шт. Выход в интернет, доступ в электронную информационно-образовательную среду университета Учебно-лабораторный корпус. Помещение для самостоятельной работы. Каб. 320. Специализированная мебель, набор демонстрационного оборудования, персональные компьютеры 11 шт. Выход в интернет, доступ в электронную информационно-образовательную среду университета Учебно-административный корпус. Каб. 105. Учебная аудитория для учебных занятий обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ. Специализированная мебель, набор демонстрационного оборудования. 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 19.03.01 Биотехнология

Направленность (профиль) программы Биотехнология пищевых производств

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> |

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 жизненных ситуациях и профессиональной деятельности | 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 |

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 |