Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кудрявцев Максим Геннадьевич
Должность: Проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 10.06.2026 12:42:03
Уникальный программный ключ:
790a1a8df2525774421adc1fc96453f0e902bfb0

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
МИНИСТЕРСТВА СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА ИМЕНИ В.И. ВЕРНАДСКОГО»**
**(Университет Вернадского)**

Кафедра гуманитарных дисциплин

Принято Ученым советом
Университета Вернадского
«26» марта 2026 г. протокол № 8

**УТВЕРЖДАЮ**
Проректор по образовательной деятельности
_____ Кудрявцев М.Г.
«26» марта 2026 г.

**Рабочая программа дисциплины**

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

Направление подготовки 36.03.02 Зоотехния

Направленность (профиль) программы Непродуктивное животноводство: кинология

Квалификация: бакалавр 36.03.02 Зоотехния

Форма обучения очная, заочная

Балашиха 2026 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки

Рабочая программа дисциплины разработана *старшим преподавателем* кафедры гуманитарных дисциплин Мусаевым Р.Д.
*(название кафедры, ученая степень, ФИО)*
под руководством *доцента* кафедры *гуманитарных дисциплин, кандидатом психологических наук, Мукиной А. Н.*

Рецензент: к.с.н., доцент, РГУНХ Кулькатова Г. Н.

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

### 1Перечень компетенций, формируемых учебной дисциплиной

| Код и наименование компетенции | Индикаторы достижения компетенции Планируемые результаты обучения |
|---|---|
| **Универсальная компетенция** | |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **Знать (З):** должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| | **Уметь (У):** соблюдать нормы здорового образа жизни |
| | **Владеть (В):** основами физической культуры для осознанного выбораздоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности |

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

Дисциплина **Легкая атлетика** относится к Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту (по выбору).

**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

Очная форма обучения

| Вид учебной работы | 1 семестр | 2 семестр | 3семестр | 4 семестр | 5 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 |
| **Самостоятельная работа обучающихся, часов** | | | | | |
| в т.ч. курсовая работа | | | | | |
| **Контроль** | | | | | |
| Вид промежуточной аттестации | | | | | |

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

***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 беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстыванием голени, бег прямыми ногами, семенящий бег. Специальные прыжковые упражнения. Бег прыжками. Прыжки приставными шагами. Скачки. | 64 | 64 | | | |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | 200 | 200 | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2.1 Места занятий, оборудование, инвентарь;<br>-инструктаж по технике безопасности<br>при занятиях избранным видом спорта;<br>-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 | | | |
| **Итого за семестр** | | | | сдача нормативов | |
| **ИТОГО по дисциплине** | 328 | 328 | | | |

### *4.2 Содержание дисциплины по разделам и темам*

**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 захлёстыванием голени, бег прямыми ногами, семенящий бег. Специальные
прыжковые упражнения. Бег прыжками. Прыжки приставными шагами. Скачки.

- Психофизическая готовность студента.

-Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики.Система стретчинг.

-Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики. Использование спортивного инвентаря.

-Восстановление гибкости тела и организма в целом путемоздоровительной системы

- Пилатес.

-Упражнения, способствующие общей выносливостиорганизма

**Раздел 2. Легкая атлетика**

**Цели** – совершенствование навыков поддерживания 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 призанятиях 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-силовыхкачеств

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.

### *6.1Перечень 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. Р.Д. Мусаев, Б., 2022. С.8<br>режим доступа -http://portfolio.rgazu.ru/pluginfile.php/314874/mod_resource/content/ |

### *6.2Перечень 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 | Физическая культура : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2017. – 612 с. ISBN 978-5-7638-3640-0 | https://gumanitar-intercollege.ru/upload/iblock/d04/tgg682uvxyr119m9vt0ghu62m9vrds93.pdf |
| 2 | Зайцева, И. П. Физическая культура для бакалавров: Критерии оценок : учебное пособие / И. П. Зайцева; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль : ЯрГУ, 2013. – 196 с. ISBN 978-5-8397-0904-1 | http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20132201.pdf |
| Дополнительная | | |

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Физическая культура студента: учебник/Г.М. Казантинова,Т. А. Чарова, Л.Б. Андрющенко. — М: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. — 328 с. | http://lib.sibsport.ru/www/libsport.nsf/0/860bc1501a781202462587e90016251c/$FILE/%D0%9A%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf |
| 2 | Физическая культура (часть 1): учебное пособие для студентов вузов / С.Ю. Иванова, Е.В. Сантьева, Ю.В. Гребенникова и др.; Кемеровский технологический институт пищевой промышленности (университет). – Кемерово, 2016. – 154 с. ISBN 978-5-89289-929-1 | http://e-lib.kemtipp.ru/uploads/21/phizv119.pdf |
| 3 | Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2015. — 493 с. — Серия : Бакалавр. Академический курс. ISBN 978-5-9916-5470-8 | https://urss.ru/images/add_ru/198481-1.pdf |

### *6.3Перечень 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 | Сайт Олимпийского комитета России | http://www.olympic.ru |
| 3 | Библиотека информации по физической культуре и спорту | http://lib.sportedu.ru |
| 4 | Нормы ГТО | http://www.gto-normy.ru/ |

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

**Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы, цифровые электронные библиотеки и другие электронные образовательные ресурсы**

1. Договор о подключении к Национальной электронной библиотеке и предоставлении доступа к объектам Национальной электронной библиотеки №101/НЭБ/0502-п от 26.02.2020 5 лет с пролонгацией
2. Соглашение о бесплатном тестовом доступе к Polpred.com. Обзор СМИ 27.04.2016 бессрочно
3. Соглашение о бесплатном тестовом доступе к Polpred.com. Обзор СМИ 02.03.2020 бессрочно
4. Информационно-справочная система «Гарант» – URL: https://www.garant.ru/ Информационно-справочная система Лицензионный договор № 261709/ОП-2 от 25.06.2021
5. «Консультант Плюс». – URL: http://www.consultant.ru/ свободный доступ
6. Электронно-библиотечная система AgriLibhttp://ebs.rgazu.ru/ (свидетельство о государственной регистрации базы данных №2014620472 от 21.03.2014).
7. Федеральная служба государственной статистики. – URL: https://rosstat.gov.ru/ -.
8. Научная электронная библиотека открытого доступа (Open Access).– URL:https://cyberleninka.ru/.

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

10. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов.–URL:http://fcior.edu.ru/.

11. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».–URL:http://window.edu.ru/.

**Доступ к электронной информационно-образовательной среде, информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Система дистанционного обучения Moodlewww.portfolio.rgazu.ru (свободно распространяемое)
2. Право использования программ для ЭВМ MirapolisHCM в составе функциональных блоков и модулей: Виртуальная комната. Стандартная лицензия до 1000 пользователей на 1 месяц (Лицензионный договор № 77/03/22 – К от 25 апреля 2022)
3. Инновационная система тестирования – программное обеспечение на платформе 1С (Договор № К/06/03 от 13.06.2017)
4. Образовательный интернет – портал Российского государственного аграрного заочного университета (свидетельство о регистрации средства массовой информации Эл № ФС77-51402 от 19.10.2012).

**Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение**

1. OpenOffice – свободный пакет офисных приложений (свободно распространяемое)
2. linuxmint.com https://linuxmint.com/ (свободно распространяемое).
3. Электронно-библиотечная система AgriLibhttp://ebs.rgazu.ru/ (свидетельство о государственной регистрации базы данных №2014620472 от 21.03.2014).
4. Официальная страница ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный заочный университет» https://vk.com/rgazuru (свободно распространяемое)ю
5. Портал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный аграрный заочный университет» (свободно распространяемое) https://zen.yandex.ru/id/5fd0b44cc8ed19418871dc31.
6. Антивирусное программное обеспечение Dr. WEB Desktop Security Suite (Сублицензионный договор №13740 на передачу неисключительных прав на программы для ЭВМ от 01.07.2021).

**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*** |
|---|---|---|
| Занятия семинарского типа, (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы), для проведения групповых консультаций и индивидуальной работы обучающихся с педагогическими | Учебно-бытовой корпус Спортивный зал | Спортзал (подвижных игр), кабинет физвоспитания |

| | | |
|---|---|---|
| работниками, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации) | | |
| *Для самостоятельной работы* | Учебно-административный корпус.<br>Помещение для самостоятельной работы. Читальный зал | Персональные компьютеры в сборке с выходом в интернет. |
| | Учебная аудитория для учебных занятий обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ | Специализированная мебель. Автоматизированное рабочее место для инвалидов-колясочников с коррекционной техникой и индукционной системой ЭлСис 290; Автоматизированное рабочее место для слабовидящих и незрячих пользователей со стационарным видео увеличителем ЭлСис 29 ON; Автоматизированное рабочее место для слабовидящих и незрячих пользователей с портативным видеоувеличителемЭлСис 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. |

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ МИНИСТЕРСТВА СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА ИМЕНИ В.И. ВЕРНАДСКОГО»**

**(Университет Вернадского)**

**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 36.03.02 Зоотехния

Направленность (профиль) программы Непродуктивное животноводство: кинология

Квалификация: бакалавр 36.03.02 Зоотехния

Форма обучения очная, заочная

Балашиха 2026г.

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

| Код и наименовании компетенции | Уровень освоения | **Планируемые результаты обучения** | **Наименование оценочного средства** |
|---|---|---|---|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **Пороговый (удовлетворительно)** | **Знать:** должный уровень физическойподготовленности для обеспечения<br>**Уметь:** соблюдать нормы здорового образа жизни<br>**Владеть:** основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | посещаемость учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных, спортивно-массовых мероприятиях<br><br>сдача нормативов |
| | **Продвинутый (хорошо)** | **Знает твердо:** должный уровень физической подготовленности для обеспечения<br>**Умеет уверенно:** соблюдать нормы здорового образа жизни<br>**Владеет уверенно:** основами физической культуры для осознанного выбораздоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | |
| | **Высокий(отлично)** | **Имеет сформировавшееся систематические знания:** должный уровень физическойподготовленности для обеспечения<br>**Имеет сформировавшееся систематическое умение:**<br>соблюдать нормы здорового образа жизни<br>**Показал сформировавшееся систематическое владение:**<br>основами физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | |

## 1. 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 по д- держания 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 |

**1.Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценкизнаний, 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. | удовлетворительн о(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. | удовлетворительн о(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 | тесты |
|---|---|---|---|

| | | по 5-и балльной шкале | 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 |