

**Частное учреждение - образовательная организация
высшего образования
Московский исламский институт
(ООВО «МИИ»)**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УиВР

Р. Р. Измаилов



«09» октября 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ
«ЭЛЕМЕНТЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ»**

Направление
подготовки

48.03.01 Теология

(код и наименование направления подготовки)

Направленность
подготовки

Практическая теология ислама

(наименование профиля подготовки, магистерской
программы)

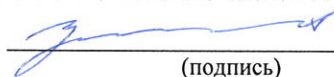
Квалификация
выпускника

Бакалавр

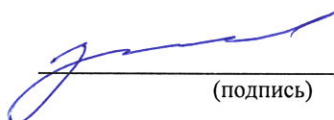
Рабочая программа по дисциплине «Элементы легкой атлетики» составлена на основании требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования к минимуму содержания и уровню подготовки бакалавра для обучающихся по направлению подготовки 48.03.01 Теология.

Срок действия рабочей программы дисциплины продлен на:

2021 / 2022 учебный год


(подпись)Р. Р. Измайлов
(расшифровка подписи)

2022 / 2023 учебный год


(подпись)Р. Р. Измайлов
(расшифровка подписи)

2023 / 2024 учебный год

(подпись)Р. Р. Измайлов
(расшифровка подписи)

2024 / 2025 учебный год

(подпись)Р. Р. Измайлов
(расшифровка подписи)

2025 / 2026 учебный год

(подпись)Р. Р. Измайлов
(расшифровка подписи)

Оглавление

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы ..	4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	4
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную работу	4
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	5
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)	7
6. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	7
6.1. Основная литература	7
6.2. Дополнительная литература	8
7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети (интернет), необходимых для освоения дисциплины (модуля)	8
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	8
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)	9
9.1. Подготовка к лекции	9
9.2. Подготовка к практическим занятиям	10
9.3. Самостоятельная работа	10
9.4. Примерная тематика эссе, рефератов	11
9.4.1. Реферат	11
9.4.2. Примерная тематика рефератов	12
10. Материально-техническое обеспечение	14
11. Приложение №1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	15

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Таблица №1. Содержание индикатора компетенций.

№	Код	Содержание индикатора компетенции
1	УК- 7.1.	Знает виды физических упражнений;
2	УК- 7.2.	Владеет основами физической культуры и здорового образа жизни
3	УК- 7.3.	Способен использовать средства физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элементы легкой атлетики» реализуется в обязательной части учебного плана подготовки бакалавра для обучающихся по направлению подготовки 48.03.01. Теология.

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную работу

Общая трудоемкость дисциплины «Элементы легкой атлетики» составляет 328 часов.

Очная форма обучения

Вид учебной работы		Трудоемкость							
		час.	по семестрам						
			1	2	3	4	5	6	7
Общая трудоемкость по учебному плану		328	48	52	52	52	30	50	44
Контактная работа обучающихся с преподавателем:		328	48	52	52	52	30	50	44
Лекции (Л)		42	6	6	6	6	6	6	6
Практические занятия (ПЗ)		286	42	46	46	46	24	44	38
Промежуточный контроль:	Зачёт	-	+	+	+	+	+	+	+

Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы		Трудоемкость		
		час.	по семестрам	
			1	2
Общая трудоемкость по учебному плану		328	164	164
Контактная работа обучающихся с преподавателем:		12	6	6
Лекции (Л)		12	6	6
Самостоятельная работа (СР) без учета промежуточного контроля:			158	158
Промежуточный контроль:	Зачёт	-	+	+

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость		
	час.	по семестрам	
		3	4
Общая трудоемкость по учебному плану	328	164	164
Контактная работа обучающихся с преподавателем:	8	4	4
Лекции (Л)	8	4	4
Самостоятельная работа (СР) без учета промежуточного контроля:	312	156	156
Промежуточный контроль:	Зачёт	8	4

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

Очная форма обучения

№ семестра	№ раздела	Наименование и содержание по темам (разделам)	Всего часов	из них:		
				Контактная работа обучающихся с преподавателем:		СР
				Л	ПЗ	
1-7	1	Элементы легкой атлетики	328	42	286	-
		Всего:	328	42	286	-
		Зачёт:	-	-	-	-
		Итого:	328	42	286	-

Очно-заочная форма обучения

№ семестра	№ раздела	Наименование и содержание по темам (разделам)	Всего часов	из них:		
				Контактная работа обучающихся с преподавателем:		СР
				Л	ПЗ	
1-2	1	Элементы легкой атлетики	328	12	-	316
		Всего:	328	12	-	316
		Зачёт:	-	-	-	-
		Итого:	328	12	-	316

Заочная форма обучения

№ семестра	№ раздела	Наименование и содержание по темам (разделам)	Всего часов	из них:		
				Контактная работа обучающихся с преподавателем:		СР
				Л	ПЗ	
3-4	1	Элементы легкой атлетики	312	8	-	312
		Всего:	312	8	-	312
		Зачёт:	8	-	-	-
		Итого:	328	8	-	312

Содержание учебных разделов

Легкая атлетика

Методический подраздел. Легкая атлетика в системе физического воспитания. История развития легкоатлетического спорта в Российской Федерации. Роль и значение легкой атлетики в профессионально-прикладной физической подготовке студентов применительно к профилю специальности. Основы техники видов легкой атлетики. Места занятий их оборудование и подготовка. Техника безопасности во время занятий по легкой атлетике. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Организация самостоятельных занятий. Методика обучения и тренировки. Требования программы и нормативы по легкой атлетике. Правила, организация и проведение соревнований. Инструкторская и судейская практика.

Учебно-тренировочный подраздел. Ходьба (обыкновенная и спортивная). Специальные упражнения бегуна; бег с ускорениями с хода, с максимальной скоростью, с изменением темпа и ритма шагов. Старты: низкий, высокий; с опорой на одну руку. Финиширование: грудью, плечом. Бег: свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции, техника передачи эстафетной палочки без перекладывания в другую руку после приема (стоя на месте, в ходьбе и беге) без ограничения зоны передачи и в зоне передачи. Бег в гору и под гору (угол 20-30°). Повторный бег с предельной и околопредельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции.

Бег с высокого старта на 100-150 м в различном темпе, на 200, 300, 400 м в среднем темпе; переменный бег на 200-300 м (общая длина дистанции 1000-1500 м).

Подводящие упражнения для овладения техникой барьерного бега.

Кросс (бег по пересеченной местности). Бег на равнинных участках, бег на местности с преодолением естественных препятствий, бег по твердому, мягкому и скользкому грунту; бег по пересеченной местности. Бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) на результат.

Прыжки. Техника специальных упражнений для прыжков в высоту и длину.

Прыжки с места в длину, тройной, пятикратной, в высоту; с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге, маховые движения ног в прыжках в длину и высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и высоту, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги», ознакомление с техникой прыжка в высоту способом «перешагивание».

Метания. Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (теннисного мяча, гранаты), исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метания (мяча, гранаты) с 1-3-5-7 шагов. Толкание ядра (ознакомление) с места; с разбега.

Подводящие упражнения для освоения отдельных фаз и элементов метания. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений; метания различными способами – снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка. Специальные упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма студента, способствующие совершенствованию техники метания мяча, гранаты и толканию ядра.

Контрольные упражнения и требования.

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

1. Учебно-методические и учебно-практические пособия.
2. Практикумы и методические рекомендации по их выполнению.
3. Методические рекомендации по изучению дисциплины, в том числе методические разработки преподавателей по отдельным темам и видам занятий.
4. Другие материалы.

6. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

6.1. Основная литература

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия».

Ростов-н/Д: Феникс, 2003. — 384 с.

6.2. Дополнительная литература

1. Виленский М. Л., Зайцев А. И. Физическая культура студента: учебник / Виленский М. Л., Зайцев А. И., Ильинич В. И., Кислицын Ю. Л., Коваленко В. Л., Щербаков В. Г. Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.
2. Виленский М. Л. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 2-е изд., стер. — М. : КНОРУС, 2016. — 214 с.

7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети (интернет), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/> Портал Министерства спорта РФ
2. <http://www.mosssport.ru/> Портал Департамента физической культуры и спорта г. Москвы
3. <http://www.rusmedserver.ru/> Портал здорового образа жизни

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине, при необходимости, могут быть использованы:

1. Офисный пакет программ и приложений OpenOffice 4 - свободно распространяемый программный продукт;
2. Поисковая система Microsoft Edge - свободно распространяемый программный продукт;
3. Архиватор 7Zip - свободно распространяемый программный продукт.
4. Adobe Reader DC - пакет программ, предназначенный для просмотра электронных публикаций в формате PDF, свободно распространяемый программный продукт;
5. «Средство просмотра изображений и факсов Windows» (программа просмотра изображений в форматах JPEG, PNG, GIF, BMP – XnView и т.д.);
6. Windows Media Player (аудио-видео проигрыватель);

7. Электронная информационно-образовательная среда «Московского исламского института»;

8. Справочная правовая система КонсультантПлюс. Студенту - <http://www.consultant.ru/edu/student/study/>.

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Обучение по дисциплине «**Элементы легкой атлетики**» предполагает изучение курса на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения содержания дисциплины и достижения поставленных целей необходимо познакомиться со следующими документами: Учебным планом, основными положениями рабочей программы дисциплины, календарно-тематическим планом дисциплины. Данный материал может представить преподаватель на вводной лекции.

Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, которая имеется в библиотеке Института. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

9.1. Подготовка к лекции

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

1. знакомит с новым учебным материалом;
2. разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
3. систематизирует учебный материал;
4. ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

1. внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;

2. ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
3. внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
4. запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
5. постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
6. узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

9.2. Подготовка к практическим занятиям

При подготовке и работе во время проведения практических занятий следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

На занятиях по дисциплине «Элементы легкой атлетики» обучающийся должен быть в спортивной форме: спортивный костюм или спортивные шорты, футболка и кроссовки. Одежда и обувь должны быть удобные для занятий, не ограничивать движения и не быть слишком свободной. Рекомендуется принимать пищу за 1,5 – 2 часа до практических занятий физической культурой. По желанию на практические занятия можно брать бутылочку с водой. Девушкам не рекомендуется заниматься с распущенными волосами. Запрещается на практических занятиях по дисциплине жевать жвачку.

9.3. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа является важным звеном в изучении дисциплины и включает в себя следующее:

- чтении рекомендованной литературы, в том числе учебной и научно-популярной для получения более глубоких знаний;
- подготовке сообщений по отдельным проблемам и дискуссионным вопросам дисциплины;
- чтение дополнительной литературы;

- подготовка к практическим занятиям;
- выполнения заданий для самостоятельной работы.;
- подготовка докладов (по требованию преподавателя).

Повышение эффективности использования времени самостоятельной работы обучающихся обеспечивает применение методов активного обучения: индивидуальное задание, тестирование, использование аудио- и видео материалов. Обучающийся учится самостоятельно работать с первоисточниками.

9.4. Примерная тематика эссе, рефератов

9.4.1. Реферат

Реферат – форма научно-исследовательской деятельности, направленная на развитие научного мышления, на формирование познавательной деятельности по предмету через комплекс взаимосвязанных методов исследования, на самообразование и творческую деятельность.

Какие **задачи решает** данная форма научно-исследовательской деятельности?

1. Расширяет знания по общим и частным вопросам предмета.
2. Способствует формированию умений и навыков самостоятельной исследовательской работы; закладывает базу для научного исследования в профессиональной области и т.д.
3. Содействует формированию библиографических знаний и умений.
4. Формирует навык оформления научных работ.

Какие можно выделить **этапы и методы исследования** в разработке темы?

1. Изучение литературы по теме.
2. Обоснование актуальности темы.
3. Подбор материала для написания основной части реферата.
4. Выделение вопросов, предлагаемых для эмпирического исследования.
5. Подбор иллюстративного материала по теме реферата (если требуется необходимость исследования).
6. Определение результатов исследования.

Рефераты могут носить как теоретический, так и практический характер.

Какие возможно предложить рекомендации при **защите реферата**?

1. Время, отведённое на защиту реферата не должно превышать 15 минут. Сюда входит не только изложение информации аттестуемым, но и вопросы, задаваемые выступающим.
2. Выступление заключается в изложении следующих моментов: актуальности темы, основные теоретические выкладки, выводы по работе. Выступление может сопровождаться наглядным материалом (презентация).

Оценивается работа по следующим критериям:

1. Актуальность темы исследования.
2. Характер изложения материала: научность, доступность, последовательность, язык изложения, вызывает ли интерес прочитанный материал и т.д.
3. Наличие графических работ, их качество (если требует необходимость исследования).
4. Наличие иллюстративного материала, его соответствие тематике исследования (если требует необходимость исследования).
5. Оформление работы.
6. Качество защиты: знание материала, использование наглядных пособий, ответы на вопросы.

9.4.2. Примерная тематика рефератов

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.
2. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества.
3. Социальные функции физической культуры и спорта.
4. Современное состояние физической культуры и спорта.
5. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.

6. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
7. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
8. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
9. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность.
10. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
11. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
12. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
13. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.
14. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная.
15. Особенности функционирования центральной нервной системы.
16. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
17. Образование двигательного навыка. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.
18. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
19. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
20. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
21. Влияние образа жизни на здоровье.
22. Влияние условий окружающей среды на здоровье.
23. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье.
24. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.
25. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе.

Система знаний о здоровье.

26. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
27. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности.
28. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
29. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни.
30. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
31. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности.
32. Ориентация на здоровье у лиц, отнесенных к интериалам и экстериалам.
33. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
34. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности.

10. Материально-техническое обеспечение

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

- учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарских и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации оснащенная интерактивной панелью и необходимым комплектом мебели для учебного процесса;
- помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду МИИ.

11. Приложение №1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Таблица № 1. Рейтинг – план

Виды контроля	Тема / форма аттестационной работы	Мин. кол-во баллов	Макс. кол-во баллов
Контроль посещаемости занятий		5	10
	Посещение лекционных занятий	2	4
	Посещение семинарских и практических занятий	3	6
Текущий контроль работы на семинарских и практических занятиях	Вид отчета	30	60
	Письменный ответ.	5	10
	Устный опрос	5	10
	Участие в круглом столе	5	10
	Подготовка реферата, доклада	5	10
Рубежный контроль		10	30
		10	30
Промежуточная аттестация	Зачет	0	30
..			
Итого		51	100
Выполнение любого задания на уровне ниже «удовлетворительного» = 0 рейтинговых баллов			
Посещаемость занятий определяется как суммарный уровень посещаемости за семестр не менее 25% занятий.			
Рейтинговые бонусы, повышающие уровень итоговой оценки, могут составить по каждому заданию до 20 баллов.			
К промежуточной аттестации не допускаются обучающиеся, набравшие в течение семестра менее 50 баллов			

Таблица № 2. Градация перевода рейтинговых баллов обучающихся в 5-тибальную систему аттестационных оценок и систему аттестационных оценок ECTOS.

Академический рейтинг обучающегося	Аттестационная оценка обучающегося по дисциплине учебного плана в национальной системе оценивания	Аттестационная оценка обучающегося по дисциплине учебного плана в системе ECTS
95-100	Отлично	+ A (excellent)
80-94		A (excellent)
75-79	Хорошо	+B (good)
70-74		B (good)
55-69	Удовлетворительно	C (satisfactory)
50-54		D (satisfactory)
45-49	Неудовлетворительно	E (satisfactory failed)
1-44		F (not rated)
0		N/A (not rated)

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

Примерный перечень вопросов к зачету

Теоретический блок вопросов

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
2. Функциональные системы организма.
3. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
4. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
5. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки.
6. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
7. Массовый спорт. Его цели и задачи.
8. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее структура.
9. Национальные виды спорта.
10. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
11. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
12. Международные студенческие спортивные соревнования. Всемирные студенческие спортивные игры (универсиады). Участие студентов в Олимпийском движении.
13. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта.
14. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
15. Виды диагностики, их цели и задачи.
16. Диспансеризация. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность.
17. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.

18. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля.
19. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля

Практические задания
Обязательные тесты определения физической подготовленности

Содержательные тесты определения физической подготовленности										
Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно-силовую подготовленность:										
Бег – 100м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2.Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол.раз)	60	50	40	30	20					
вес до 85кг						12	10	8	6	4
вес более 85 кг						10	8	7	4	2
3.Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00					
вес более 70 кг	12.00	14.00	14.30	15.00	16.00					
Бег 3000 м (мин.,с.) вес до 85 кг						12.30	13.30	14.30	15.30	16.30
вес более 85 кг						13.30	14.30	15.30	16.30	17.30
						0		0	0	0

Контрольные упражнения и тесты по легкой атлетике

№ п/п	Упражнения и Тесты	Оценка				
		5	4	3	2	1
1.	Пешеходный 2х км тест (Индекс физической работоспособности)	>130	111-130	90-110	71-89	<71
2.	Техника низкого старта (оценивается техника выполнения)	Демонстрация техники без ошибок	Одна ошибка	Две ошибки	Три ошибки	Более 3х
3.	Техника высокого старта (оценивается техника выполнения)	Демонстрация техники без ошибок	Одна ошибка	Две ошибки	Три ошибки	Более 3х
4.	Техника спортивной ходьбы (оценивается техника выполнения)	Демонстрация техники без ошибок	Одна ошибка	Две ошибки	Три ошибки	Более 3х
5.	Техника метания теннисного мяча (оценивается техника выполнения)	Демонстрация техники без ошибок	Одна ошибка	Две ошибки	Три ошибки	Более 3х
6.	Техника равномерного бега (оценивается техника выполнения)	Демонстрация техники без ошибок	Одна ошибка	Две ошибки	Три ошибки	Более 3х
7.	Равномерный бег (в случае необходимости с переходом на ходьбу) мин.	М 6мин	5мин	4мин	3мин	2мин
		Ж 5мин	4мин	3мин	2мин	1мин