



ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
УПРАВЛЕНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ
КВАЛИФИКАЦИИ

Кафедра «Физвоспитание»

Учебно-методическое пособие

по специализации
«Легкая атлетика»
по дисциплине

«Физическая культура и спорт (спортивные секции)»

Авторы
Рыжкин Н. В., Немцева Е. В.,
Тумасян Т. И., Бровашова О. Ю.,
Коробов И. А.

Ростов-на-Дону, 2019

Аннотация

Данные методические рекомендации предназначены для преподавателей обучающихся студентов дисциплине «Физическая культура и спорт (спортивные секции)», специализация «Легкая атлетика» в рамках реализации Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования. Приведены основные требования к освоению данной дисциплины студентами. Изложен алгоритм проведения занятий преподавателями.

Авторы

к.п.н., доцент, зав. кафедры «Физвоспитание»
Рыжкин Н.В.

доцент кафедры «Физвоспитание»
Немцева Е.В.

ст. преподаватель кафедры «Физвоспитание»
Тумасян Т.И.

ст. преподаватель кафедры «Физвоспитание»
Бровашова О.Ю.

преподаватель кафедры «Физвоспитание»
Коробов И.А.



Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	4
Требования, предъявляемые к студентам:.....	4
В результате изучения дисциплины студент должен знать:	5
В результате изучения дисциплины студент должен уметь:	6
Основными задачами являются:	6
Цель специализации:.....	7
1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.....	7
2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	8
2.1. Воспитание скоростных и силовых способностей легкоатлетов.....	10
2.2. Воспитание выносливости легкоатлетов	13
3. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТА	15
Литература.....	17

ВВЕДЕНИЕ

Современный прогресс и цивилизация, с одной стороны, улучшают жизнь человечества, а с другой – отдаляют человека от природы. Снизилась его двигательная активность, что в сочетании с негативной экологией причиняет значительный вред человеческому организму. Увеличивается число болезней, снижается активность иммунной системы, многие болезни, которыми раньше болели в основном пожилые люди, «помолодели» и, как следствие, ведут к сокращению продолжительности жизни человека. Снижение двигательной активности – это один из многих негативных факторов, препятствующих нормальной плодотворной жизнедеятельности человека.

Легкая атлетика – наиболее доступный вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

Учитывая тот факт, что легкая атлетика является наиболее массовым видом спорта, она не только занимает главенствующее место в структуре любого занятия по физическому воспитанию в высших учебных заведениях, но и входит в программу большинства соревнований, которые проводятся со студентами вузов (Универсиады, Спартакиады и т.д.). В этой связи, в большинстве вузов, занятия по легкой атлетике проводятся как в рамках учебных занятий, так и во внеучебное время, т.е. на секционных занятиях.

Представленное учебно-методическое пособие призвано вооружить студентов и преподавателей вузов знаниями по самым популярным легкоатлетическим видам: бегу и прыжкам в длину.

Требования, предъявляемые к студентам:

В группу зачисляются студенты, желающие заниматься и не имеющие медицинских противопоказаний.

Условием успешного овладения студентами требований программы по дисциплине «Физическая культура и спорт (спортивные секции)» специализация «Легкая атлетика» является выполнение следующих требований:

- Систематическое посещение занятий;

Физическая культура и спорт (спортивные секции)

- Выполнение тестовых упражнений, предусмотренных программой;
- Плановое прохождение медицинского обследования, регулярное осуществление самоконтроль за состоянием своего здоровья и физического развития.

Основой методических рекомендаций к проведению занятий является ФГОС ВО, в котором в отношении предмета физическая культура определена следующая общекультурная компетенция (ОК): «... владеет средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готов к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».

- Согласно ФГОС ВО, студент, освоивший дисциплину, готов:
- ✓ Самостоятельно использовать методы и средства физического воспитания. Для этого он умеет:
 1. Выявлять резервы своего организма;
 2. Самостоятельно организовывать активный досуг и поддерживать двигательный режим с использованием нестандартных методов;
 3. Использовать режим дня и знания основ личной гигиены как технологии здоровьесбережения;
 - ✓ Методически правильно использовать средства физического воспитания и укрепления здоровья. Для этого он умеет:
 1. Реализовывать методы и средства оздоровления;
 2. Пользоваться практическими навыками двигательной активности;
 - ✓ Достигнуть должного уровня физической подготовленности. Для этого он умеет:
 1. Взаимодействовать с преподавателем с целью разработки индивидуальной программы поддержания и укрепления здоровья;
 2. Объяснять роль физической культуры и спорта в развитии адаптационных резервов организма;
 3. Мотивировать себя и других на здоровый образ жизни.

В результате изучения дисциплины студент должен

Физическая культура и спорт (спортивные секции)

ЗНАТЬ:

- Роль и значения физической культуры в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья посредством общей физической подготовки;
- Правила здорового образа жизни и нормы поведения;
- Основы построения тренировки, а также характеристику основных физических качеств, технику выполнения основных упражнений;
- Историю развития физической культуры, спорта и олимпийского движения в целом.

В результате изучения дисциплины студент должен уметь:

- Составлять комплексы физических упражнений для развития физических качеств, подготовительные и подводящие упражнения для занятий легкой атлетикой;
- Технически правильно выполнять все виды упражнений;
- Владеть навыками контроля и оценки своей деятельности на занятиях по легкой атлетике;
- Самостоятельно организовывать занятия, регулировать физические нагрузки на этих занятиях, подбирать средства и методы занятий, организовывать занятия, определять эффективность занятий в соответствии с поставленной задачей, ориентируясь на индивидуальные показатели физического развития и физической подготовленности.

Основными задачами являются:

- Укрепление здоровья и закаливание организма;
- Обучение основам техники и широкому кругу двигательных навыков;
- Овладение минимумом теоретических знаний по легкой атлетике;
- Расширение фонда двигательных умений и навыков;
- Воспитание трудолюбия, настойчивости, интереса к ФК;
- Укрепление сердечно-сосудистой системы, дыхатель-

Физическая культура и спорт (спортивные секции)

ной и др. систем;

- Достижение гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
- Овладение умения выполнять движения без излишних напряжений.
- Воспитание ловкости в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения.

Цель специализации:

1. Развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
2. Формирование двигательных умений и навыков, необходимых для спортивных достижений.
3. Совершенствование функциональных возможностей организма.
4. Формирование практических умений в проведении самостоятельных форм занятий.
5. Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям и здоровому образу жизни.
6. Воспитание морально-этических и волевых качеств.
7. Общее повышение уровня функциональных возможностей организма.
8. Освоение необходимых двигательных умений и навыков.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

Теоретический раздел программы предусматривает овладение студентами объемом практических и специальных знаний. Теоретический раздел неразрывно связан с практическим разделом и проходит не отдельным лекционным курсом, а используется на практических занятиях и включает следующие темы:

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическая культура личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его

составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Правила поведения в спортивном зале. Основные меры безопасности, предупреждение несчастных случаев и заболеваний и правила поведения.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при регулярных занятиях. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий во время тренировок.

Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Формы занятий физическими упражнениями. Принципы, средства и методы физического воспитания. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Мотивация к занятиям.

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Формы и содержание самостоятельных занятий. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий. Гигиена. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам показателей *тестового* контроля.

2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

Развитие физических способностей должно протекать одновременно с овладением и совершенствованием техники движений и тактического поведения в условиях соревновательной деятельности. Конкретный вид соревновательной деятельности помимо

Физическая культура и спорт (спортивные секции)

общей физической подготовленности с ростом квалификации атлета требует повышение уровня специальной подготовленности и выделение ведущих двигательных способностей.

Основным и специфическим средством физической подготовки занимающихся является физическое упражнение. По характеру воздействия на организм, по режиму работы мышц, по форме двигательного действия физические упражнения делятся на три группы: соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные.

Соревновательные упражнения являются предметом спортивной специализации и выполняются в соответствии с существующими правилами соревнований, а также в облегченных или затрудненных условиях.

Специально-подготовительные упражнения применяются для развития необходимых двигательных способностей, овладение техникой движений, тактикой поведения. К специально-подготовительным упражнениям относятся части соревновательного упражнения, его элементы, отдельные комбинации или их связки.

Общеподготовительные упражнения используются для общего, разностороннего, специфического для данного вида спорта физического развития занимающегося.

По мнению большинства специалистов для бегунов на короткие и средние дистанции, а также прыгунов в длину с разбега специальная физическая подготовка (СФП) должна быть направлена преимущественно на развитие специфических компонентов силовой выносливости, а именно скоростной, взрывной и максимальной силы.

Основным методом совершенствования скоростного и взрывного компонента силовой выносливости легкоатлетов является **повторно-серийный**, характеризующийся многократным выполнением с *максимальной и субмаксимальной интенсивностью* одного и того же или близких по своей тренирующей направленности упражнений.

Для эффективного воспитания скоростных способностей все используемые упражнения необходимо выполнять с максимальной или с околоразрешенной скоростью, с предельной мобилизацией возможностью.

При выборе специально-подготовительных и общеподготовительных упражнений следует руководствоваться **принципом динамического соответствия**, согласно которому они должны быть адекватны соревновательному упражнению по следующим

критериям: группам мышц, вовлекаемых в работу; амплитуде и направлению движения; акцентируемому участку амплитуды движения; режиму работы мышц; характеру проявления усилий.

Следовательно, основная задача СФП заключается в развитии и совершенствовании способностей атлета к многократному проявлению необходимых по величине двигательных усилий.

2.1. Воспитание скоростных и силовых способностей легкоатлетов.

2.1.1. Особенности и методические рекомендации по развитию скоростных способностей у легкоатлетов

У легкоатлетов проявление скоростных способностей связано:

1. С простой двигательной реакцией на старте;
2. Со способностью к быстрому началу движений (ускорению);
3. Частотой циклических движений (темпом) на дистанции.

Средство развития скоростных способностей должны удовлетворять

следующим требованиям:

1. Техника упражнений должна обеспечивать возможность их выполнять на предельных скоростях;
2. Упражнения должны быть хорошо освоены занимающимся, чтобы при их выполнении волевое усилие было направлено не на способ выполнения, а на скорость;
3. Продолжительность упражнения должна быть такой, чтобы к концу их выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

Для совершенствования скоростных способностей следует использовать:

1. Ограничение сопротивления внешней среды (например, бег по ветру или за спиной партнера);
2. Использование инерции движения собственного тела (бег под горку);
3. Использование дополнительных внешних сил, действующих в направлении перемещения (упругие или механические тяги в беге, например, со старта);

4. Чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, обычных и облегченных условиях;

5. Использование незначительных дополнительных отягощений (манжеты, пояса и др.), либо элементы сопротивления (бег в гору, по песку, с тягами против движения и прочее) при выполнении как соревновательных, так и специально-подготовительных и общеподготовительных упражнений.

Дополнительное сопротивление и отягощение не должны превышать 15–20% значения от максимального силового потенциала в контрольном упражнении.

2.1.2. Средства и методические рекомендации по развитию силовых способностей у легкоатлетов

Помимо беговых упражнений в развитии специальных физических качеств широко используется прыжковые упражнения, а также с использованием различных отягощений и сопротивлений.

Практические примеры прыжковой подготовки легкоатлетов:

1. Шестикратный прыжок с ноги на ногу с активным маховым движением свободной ногой 6–8 раз с произвольным отдыхом; 3–4 серии с отдыхом 5–8 мин.

2. Четырех – и шестикратный прыжок чередуя ноги (2 на левой, 2 на правой); 4–6 повторений; 2 серии с отдыхом 5–8 мин.

3. Прыжки с ноги на ногу (многоскоки) с субмаксимальным отталкиванием вперед; начинать с 50–60 м, постепенно увеличивая дистанцию до 120–200 м; интервал отдыха 30 с – легкий бег трусцой. Начинать с 3–5 повторений, увеличивать до 10. В тренировочном занятии 2 серии с отдыхом 10–12 мин (первые 4–5 мин бег трусцой, затем 2–3 раза по 50 м легкие прыжки с ноги на ногу и спокойная ходьба).

4. Прыжки с ноги на ногу (или 2 на левой, 2 на правой) с умеренным продвижением вперед и подчеркнутым отталкиванием. Начинать с дистанции 100 м, постепенно увеличивая до 200 м, 3–4 повторения с интервалом отдыха 4–6 мин. Постепенно увеличивать до 6–8 раз.

5. Дистанция 300 м. Прыжки с ноги на ногу (или 2 на левой, 2 на правой) 2 раза с отдыхом 6–8 мин.

6. Прыжки с ноги на ногу 50 м как можно быстрее с произвольным отдыхом 4–6 раз; 2–3 серии с отдыхом 8–10 мин.

Длинные прыжковые серии упражнений (с 3 до 6 упражнений) желательно выполнять на мягком грунте (песчаные или опи-

Физическая культура и спорт (спортивные секции)

лочные дорожки, травяной газон и т.д.):

7. Комплексное прыжковое упражнение: 3–6 повторения прыжка в полную силу с последующими прыжками - «многоскоки» с ноги на ногу с быстрым продвижением вперед на отрезке 60–100 м.

8. Прыжки через 8–10 тумбочек (барьеров). Темп движения умеренный в серии 3–4 повторения с произвольным отдыхом; 3–4 серии с отдыхом 4–6 мин.

9. Специализированный комплекс приседаний с отягощениями (для спринтеров). 20 раз со средним весом; 7–10 раз – с большим; 25–30 – со средним в максимальном темпе; 7–10 раз – с большим весом.

10. Приседание со штангой на скорость движений. Вес 50–60% от максимума, 4 подхода по 5 раз с отдыхом 4–6 минут. Фиксируется время каждых 5 приседаний. Разница между временем 4 и 1 подходов хорошо характеризует скоростно-силовую выносливость.

11. Вес 50–60%, в серии 2 подхода до 30–40 движений с паузой между подходами 4–6 минут. В тренировочном сеансе 2–3 серии с отдыхом 6–8 мин.

12. Вес отягощений 20–30%; 10–15 движений в умеренном темпе с акцентом на быстрое начало движения. В серии 3 подхода с отдыхом между ними 4–6 мин. Всего 3 серии с отдыхом по 8–10 мин. Темп движений постепенно повышать до предельно возможного.

Для повышения максимального силового компонента с целью развития способности к многократному проявлению субмаксимальных и оптимальных по величине усилий используют следующие приемы повторно-серийного метода:

13. Вес отягощения 70–80% от максимального. Выполняется 10–15 движений в медленном темпе в 3 подходах с паузами отдыха по 3–5 мин. Всего 3–4 серии с отдыхом 6–8 мин.

14. Выполняется серия с разными отягощениями. 70–80% от максимума 10–15 движений в медленном темпе. После отдыха 6–8 мин с 50–60% отягощением выполнить 15–20 движений в более быстром темпе, чем предыдущее. Всего 2–3 серии с отдыхом между ними 8–10 мин.

15. В серии 70–80% выполнить 10–15 движений в медленном темпе; 60–70% – 15–20 движений в более высоком движении; 50–60% – 10–15 движений в невысоком темпе, но с предельным усилием. Пауза отдыха между подходами 4–6 мин. Всего 2 серии с отдыхом 8–10 мин.

Серии упражнений (с 11 до 15) можно рекомендовать для общеподготовительных специфических упражнений в тренировке легкоатлетов.

2.2. Воспитание выносливости легкоатлетов

Высокий уровень выносливости необходим спортсмену для сохранения высокой специфической работоспособности как в условиях соревновательной деятельности, так и в проведении целостного тренировочного процесса.

В спортивной подготовке выносливость подразделяют на общую и специальную.

Общая выносливость – способность человека к эффективному и продолжительному выполнению работы умеренной интенсивности (аэробного характера), в которой участвует значительная часть мышечного аппарата.

В спортивном аспекте общую выносливость в последнее время трактуют, как способность к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера, оказывающую положительное влияние на процесс становления специфических компонентов спортивного мастерства (Платонов В.Н., 1997, 2004).

Основными средствами развития общей выносливости у легкоатлетов являются кроссовый бег (30–60 мин) и переменный бег на отрезках от 200 до 1000 м. В последнем случае отдых целесообразно выполнять в виде медленного бега или ходьбы. Начало последующей пробежки рекомендуется при частоте пульса 120–130 уд/мин.

Специальная выносливость – это способность поддерживать возможно дольше высокую работоспособность в зависимости от интенсивности выполненного упражнения, детерминированной требованиями соревновательной деятельности в конкретном виде спорта (Набатникова М.Е., 1972).

Для выработки специальной выносливости основным выступают специально подготовленные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма.

Общая выносливость обеспечивает условия для перенесения больших объемов тренировочной работы, эффективности восстановления после нагрузок, а также создаются необходимые предпосылки для реализации возможностей организма в специ-

альной работе.

2.2.1. Средства и методические рекомендации по развитию специальной выносливости у бегунов на короткие дистанции и у прыгунов в длину

Основная смысловая направленность двигательных действий на спринтерских дистанциях – достижение и удержание возможно более высокой скорости. Поэтому развитие специальной скоростной выносливости связана с повышением возможностей поддержания максимальной мощности движений и высокой дистанционной скорости.

Для развития специальной выносливости у бегунов на 100 м и 200 м рекомендуются следующие упражнения:

1. Повторный бег на $\frac{3}{4}$, а иногда с максимальной интенсивностью.

2. Повторный бег на 120–150 м в $\frac{1}{2}$ и $\frac{3}{4}$, а иногда с максимальной интенсивностью.

3. Повторный бег на 200 м в $\frac{1}{2}$ и $\frac{3}{4}$, а иногда с максимальной интенсивностью.

4. Переменный бег 40–60 – 100 м быстро, и 100 м – медленно.

5. Повторный бег на 200 300 м в $\frac{1}{2}$ и $\frac{3}{4}$ интенсивности.

Для развития специальной выносливости у бегунов на 400 м рекомендуются следующие упражнения:

1. Повторный бег на 80–100 м в $\frac{1}{2}$ и $\frac{3}{4}$, а иногда и с максимальной интенсивностью.

2. Повторный бег на 120–150 м на $\frac{1}{2}$ и $\frac{3}{4}$, а иногда с максимальной интенсивностью или повторный бег на 200 м на $\frac{1}{2}$ и $\frac{3}{4}$ интенсивности.

3. Повторный бег на 300 м в $\frac{1}{2}$ и $\frac{3}{4}$ интенсивности.

4. Повторный бег и однократный бег на 300–500–600 м на $\frac{1}{2}$ и $\frac{3}{4}$ интенсивности.

5. Повторный бег на 400 м со скоростью близкой к личному рекорду.

6. Переменный бег на отрезках 100–150 м с повышенной скоростью, на $\frac{1}{2}$ и $\frac{3}{4}$ интенсивности.

В тренировке специальной выносливости у прыгунов в длину с разбега необходимы проявления достаточно высокого уровня скоростных качеств в повторно выполняемых попытках. В этой связи, методика должна представлять совокупность средств, используемых в спортивных циклических упражнениях и специаль-

ные упражнения силового характера.

2.2.2. Средства и методические рекомендации по развитию специальной выносливости у бегунов на средние дистанции

Для развития специальной выносливости у бегунов на средние дистанции рекомендуются следующие упражнения:

1. Повторный и переменный бег на отрезках 800–3000 м со скоростью ниже соревновательной.
2. Повторный и переменный бег на отрезках 300–1200 м со скоростью соревновательной на 1500 м.
3. Повторный и переменный бег на отрезках 300–600 м со скоростью соревновательной на 800 м.
4. Повторный и переменный бег на отрезках 200–400 м с повышенной скоростью (скоростью бега на 400 м).

2.2.3. Средства и методические рекомендации по развитию специальной выносливости у бегунов на длинные дистанции

Для развития специальной выносливости у бегунов на длинные дистанции рекомендуются следующие упражнения:

1. Переменный бег на отрезках 800–3000 м (общим объемом до 20–30 км в месяц).
2. Повторный и переменный бег на отрезках 400–1200 м с соревновательной скоростью (общим объемом до 10–15 км в месяц).
3. Переменный и повторный бег на отрезках 200–800 м с повышенной скоростью до 10–12 км в месяц.
4. Темповой бег.

3. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТА

Для наблюдения за динамикой и физической подготовленности студентов рекомендуется проводить на всех курсах обучения в начале и в конце учебного года экспресс – тесты, позволяющие эффективно оценивать уровень развития основных физических и технических качеств.

Оценка успеваемости выводится по данным текущего уче-

Физическая культура и спорт (спортивные секции)

та и специальной проверки знаний, умений, навыков и принимается в форме зачета. При выставление оценки принимается во внимание степень усвоения теоретических знаний и результаты выполнений контрольных нормативов.

Занятие по дисциплине «Легкая атлетика» являются базой для подготовки к сдаче норм ГТО. В связи с этим, некоторые контрольные тесты приближены и повторяют нормативы комплекса ГТО.

ДЕВУШКИ

Тесты, задания:

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность. Бег 100м (сек)

Оценка: "5"-16,4, "4"-17,4, "3"- 17,8, "2"-18,5, "1"- 19,0.

2. Тест на общую выносливость. Бег 2000м (мин, сек)

Оценка: "5"-10.50 , "4"-12.30 , "3"-13.10 , "2"-13.30 , "1"-14.00.

3. Толкание ядра (м)

Оценка: "5"-10, "4"-8, "3"-7 , "2"-6, "1"-4.

4. Челночный бег (сек.)

Оценка: "5"-8,0, "4"-8,5, "3"- 9,0, "2"-9,5, "1"- 10,0.

5. Кросс по пересеченной местности 3000 м (мин.,сек.)

Оценка: "5"-16.00,00, "4"-16.30,00, "3"- 17.00,00, "2"-17.30,00, "1"-18.00,00.

6. Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)

Оценка: "5"-195, "4"-180, "3"- 170, "2"-160, "1"- 140.

ЮНОШИ

Тесты, задания:

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность. Бег 100м (сек)

Оценка: "5"-13,1, "4"-14,1, "3"- 14,4, "2"-15,0, "1"- 15,5.

2. Тест на общую выносливость. Бег 3000м (мин, сек)

Оценка: "5"-12.00 , "4"-13.40 , "3"-14.30 , "2"-15.00 , "1"-15.30.

3. Толкание ядра (м)

Оценка: "5"-12, "4"-11, "3"-10 , "2"-8, "1"-5 .

4. Челночный бег (сек)

Оценка: "5"-6,9, "4"-7,2 "3"- 7,5 "2"-8,0 "1"- 9,0.

5. Кросс по пересеченной местности 5000 м (мин.,сек.)

Физическая культура и спорт (спортивные секции)

Оценка:"5"-19.30,00,"4"-20.00,00, "3"-21.00,00, "2"-22.00,00, "1"-23.00,00.

6. Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)

Оценка:"5"-240,"4"-230, "3"- 215, "2"-200, "1"- 190.

ЛИТЕРАТУРА

1.Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. Заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев, 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 176с.

2.Теория и практика физической культуры 2008 - 2011г. / Научно-теоретический журнал – М: Типография «Арт-реклама».

3.Физическая культура: учеб. пособие /И. Федоров, А.П. Шумилин, А.И.Чикуров. — Красноярск : ГУЦ МиЗ, 2005.

4. Физическая культура студента и жизнь: учебник / под ред. В.И.Ильинича. — М.: Гардарики, 2005.

5. Теория и методика физической культуры: учебник /Ю.В. Курамшин. — М.: Сов. спорт, 2004.

6. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М.: Академия, 2000.

7. Физическая культура: учеб. пособие / под ред. В.А. Коваленко. - М.: Изд-во ASB, 2000.

8. Методико-практические занятия студентов/В.С. Анищенко. - М.: Изд-во РУДН, 1999.

9. Физическая культура студента: учебник / под ред. В. И. Ильинича. — М.: Гардарики, 1999.

10. Физическая культура. Примерная учебная программа для высших учебных заведений. — М., 1994. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка. учебник для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров. – М.: Издательство «Юнити», 2010. – 431 с.

11. Жилкин, А.И. Легкая атлетика: учебное пособие / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Изд-во «Академия», 2008. – 464 с.

12. Кобринский, М.Е. Легкая атлетика: учебник для студ. высш. учеб. заведений / М.Е. Кобринский. – М.: Изд-во «Тесей», 2006. – 336 с.

13. Слимейкер, Р. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость / Роб Слимейкер, Рэй Браунинг: Пер. с англ. –

Физическая культура и спорт (спортивные секции)

Мурманск: Изда-тельство «Тулома», 2007. – 328 с.

14. Селуянов, В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции / В.Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.

15. Фискалов, В.Д. Основы спортивной подготовки: уч. пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – Волгоград: ВГАФК, 2002. – 141 с.

16. Фискалов, В.Д. Теоретические основы подготовки спортсменов: учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – Волгоград: ВГАФК, 2006. – 245 с.

17. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учеб-ник для студ. высш. учеб. заведений / В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.