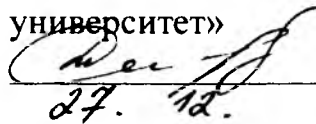


Учреждение образования  
«Белорусский государственный экономический университет»

**УТВЕРЖДАЮ**

Первый проректор учреждения  
образования «Белорусский  
государственный экономический  
университет»



Т.В.Садовская  
2023 г.

Регистрационный № УД 5698-23/уч.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**для спортивной специализации «Легкая атлетика»**

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной  
дисциплине для специальностей:

- 6-05-0231-03 «Лингвистическое обеспечение межкультурных коммуникаций  
(с указанием языков)»,  
6-05-0311-01 «Экономика», 6-05-0311-02 «Экономика и управление»,  
6-05-0311-03 «Мировая экономика»,  
6-05-0311-04 «Национальная экономика»,  
6-05-0311-05 «Экономическая информатика», 6-05-0312-01 «Политология»,  
6-05-0313-01 «Психология», 6-05-0314-01 «Социология»,  
6-05-0411-01 «Бухгалтерский учет, анализ и аудит»,  
6-05-0411-02 «Финансы и кредит», 6-05-0412-01 «Менеджмент»,  
6-05-0412-02 «Бизнес-администрирование», 6-05-0412-03 «Логистика»,  
6-05-0412-04 «Маркетинг», 6-05-0412-05 «Рекламная деятельность»,  
6-05-0413-01 «Коммерция», 6-05-0413-02 «Товароведение»,  
6-05-0414-03 «Государственное управление и экономика»,  
6-05-0421-01 «Правоведение», 6-05-0541-01 «Статистика»,  
6-05-0533-09 «Прикладная математика»

Учебная программа составлена на основе примерных учебных планов для специальностей: 6-05-0231-03 «Лингвистическое обеспечение межкультурных коммуникаций (с указанием языков)», регистрационный № 6-05-02-001/пр. от 15.11.2022; 6-05-0311-01 «Экономика», регистрационный № 6-05-03-001/пр. от 02.12.2022; 6-05-0311-02 «Экономика и управление», регистрационный № 6-05-03-002/пр. от 02.12.2022; 6-05-0311-03 «Мировая экономика», регистрационный № 6-05-03-006/пр. от 02.12.2022; 6-05-0311-04 «Национальная экономика», регистрационный № 6-05-03-003/пр. от 02.12.2022; 6-05-0311-05 «Экономическая информатика», регистрационный № 6-05-03-004/пр. от 02.12.2022; 6-05-0312-01 «Политология», регистрационный № 6-05-03-011/пр. от 30.01.2023; 6-05-0313-01 «Психология», регистрационный № 6-05-03-015/пр. от 06.02.2023; 6-05-0314-01 «Социология», регистрационный № 6-05-03-005/пр. от 02.12.2022; 6-05-0411-01 «Бухгалтерский учет, анализ и аудит», регистрационный № 6-05-04-005/пр. от 02.12.2022; 6-05-0411-02 «Финансы и кредит», регистрационный № 6-05-04-004/пр. от 02.12.2022; 6-05-0412-01 «Менеджмент», регистрационный № 6-05-04-011/пр. от 30.01.2023; 6-05-0412-02 «Бизнес-администрирование», регистрационный № 6-05-04-012/пр. от 30.01.2023; 6-05-0412-03 «Логистика», регистрационный № 6-05-04-006/пр. от 02.12.2022; 6-05-0412-04 «Маркетинг», регистрационный № 6-05-04-007/пр. от 02.12.2022; 6-05-0412-05 «Рекламная деятельность», регистрационный № 6-05-04-008/пр. от 02.12.2022; 6-05-0413-01 «Коммерция», регистрационный № 6-05-04-009/пр. от 02.12.2022; 6-05-0413-02 «Товароведение», регистрационный № 6-05-04-010/пр. от 02.12.2022; 6-05-0414-03 «Государственное управление и экономика», регистрационный № 6-05-04-015/пр. от 30.01.2023; 6-05-0421-01 «Правоведение», регистрационный № 6-05-04-016/пр. от 30.01.2023; 6-05-0541-01 «Статистика», регистрационный № 6-05-05-020/пр. от 20.12.2022. 6-05-0533-09 «Прикладная математика» регистрационный № 6-05-04-008/пр. от 02.12.2022.

### **СОСТАВИТЕЛЬ:**

Юсковец Е.И., старший преподаватель кафедры физической культуры и экономики спорта учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет»

### **РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

Рафикова А.Р., доцент кафедры физического воспитания учреждения образования «Академия управления при Президенте Республики Беларусь», кандидат педагогических наук, доцент;

Лосева И.И., заведующий кафедрой физического воспитания учреждения образования «Академия управления при Президенте Республики Беларусь», кандидат педагогических наук, доцент

### **РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой физической культуры и экономики спорта учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет»  
(протокол № 3 от 26.10.2023 )

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет»  
(протокол № 4 от 27.12.2023 )

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по учебной дисциплине «Физическая культура» спортивной специализации «Легкая атлетика» для студентов бакалавриата учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет» предусматривает освоение студентами теоретического и практического разделов, основу которых составляет система специальных знаний, умений и навыков, направленных на развитие жизненно важных и прикладных психофизических качеств, профилактику заболеваний, формирование потребности в здоровом образе жизни.

Учебная программа рассчитана на изучение дисциплины в течение трех лет обучения студентами основного и подготовительного медицинского отделений, не имеющими предварительной специальной подготовки.

**Целью** изучения учебной дисциплины является сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование умений управления жизненно необходимыми двигательными действиями в различных условиях и выработкой потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, что является необходимым компонентом здорового образа жизни.

В ходе изучения учебной дисциплины «Физическая культура» формируется **компетенция** – овладеть навыками здоровьесбережения.

Основными **задачами** изучения учебной дисциплины являются:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, её роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

В ходе изучения учебной дисциплины студенты должны:

**знать:**

- сущность и содержание физической культуры студента;
- психофизиологические особенности своего организма;
- критерии диагностики физического состояния;
- основы методики самостоятельных занятий, контроля и самоконтроля при выполнении физических упражнений;

- содержание физкультурно-оздоровительных программ;
- классификацию физических упражнений и видов спорта;

**уметь:**

- использовать средства физической культуры для развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей;
- применять методические подходы к основанию физических упражнений в процессе самостоятельных занятий;
- участвовать в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях в период обучения и профессиональной деятельности;
- контролировать и оценивать уровень физического здоровья и результатов физкультурно-спортивной деятельности;
- применять правила безопасного проведения занятий физическими упражнениями и видами спорта;

**владеть** средствами и методами физической культуры.

В числе эффективных педагогических **методик и технологий** преподавания учебной дисциплины, способствующих вовлечению студентов в поиск и управление знаниями, приобретению опыта самостоятельного решения разнообразных задач, следует выделить **умение:**

- выполнять подготовительные, подводящие и специальные упражнения, осваиваются необходимые технико-тактические навыки;
- владеть навыками организации и судейства соревнований.

Учет успеваемости ведется на практических занятиях в форме приема практических нормативов, так и в форме зачетов, установленных учебным планом.

Аудиторная работа со студентами предполагает проведение практических занятий.

Форма получения высшего образования: очная (дневная).

Всего часов по учебной дисциплине – 420, из них: практических занятий 420 часов: 1 курс – 140 часов, 2 курс – 140 часов, 3 курс – 140 часов. Распределение часов по физической культуре предусмотрено в объеме не менее четырех часов в неделю.

Формы промежуточной аттестации – зачеты.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### I. ТЕМАТИЧЕСКИЕ БЕСЕДЫ

**Тема:** Физическая культура в высших учебных заведениях, меры безопасности на занятиях по физической культуре.

**Тема:** Основы здорового образа жизни.

**Тема:** Социальные проблемы здоровья. Понятие «здоровье». Факторы здоровья. Профилактика наиболее распространенных заболеваний.

Социальные проблемы здоровья. Определение «здоровье». Факторы, влияющие на сохранение и укрепление здоровья: образ жизни, культура, мотивация, обратные связи, обучение «здоровью» и др.

**Тема:** Режим дня, режим труда и отдыха. Суточный, недельный, месячный и годичный биоритмы организма человека. Режим труда и отдыха студентов. Отрицательные последствия несоблюдения режима дня.

**Тема:** Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Мышечный аппарат, строение и взаимодействие с системой кровообращения и дыхания. Сердечно-сосудистая и дыхательная система. Ведущая роль центральной нервной системы. Влияние занятий физическими упражнениями на совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, всестороннего физического развития.

**Тема:** Врачебный контроль и самоконтроль.

Значение самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные самоконтроля: вес, АД, ЧСС. Субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о травмах, утомление и переутомление, перетренированность. Меры их предупреждения.

**Тема:** Физиологический резерв организма. Резервы здорового организма, его функциональные и физические возможности. Резервные возможности организма, перенёсшего заболевание.

**Тема:** Гигиена, закаливание, режим питания человека.

Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху. Личная гигиена. Уход за телом. Гигиеническое значение естественных сил природы, водных процедур. Закаливание, его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

**Тема:** Работоспособность человека и её динамика.

Понятие общей работоспособности, её динамики в зависимости от режима жизни. Стимуляторы восстановительных процессов в организме. Динамика работоспособности в процессе учебной и трудовой деятельности, факторы её определяющие. Критерии нервно-эмоционального утомления и переутомления студентов, их профилактика средствами физической культуры.

**Тема:** Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих специалистов.

Определение ППФП, её цели и задачи. Социально-экономические факторы, определяющие необходимость и общую направленность ППФП. Место ППФП в системе физического воспитания студентов БГЭУ. Организация, формы и средства ППФП в учебном процессе вуза. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов Экономического университета.

Освоение прикладных знаний формирование прикладных умений и навыков, акцентированное развитие физических, психических и специальных

качеств в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Вида спорта, имеющие профессионально-прикладное значение для экономистов. Использование возможностей и опыта регулярных занятий физическими упражнениями и спортом для воспитания психологических, физических свойств и качеств личности, необходимых будущему специалисту экономисту.

## II. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без отягощения для отдельных мышечных групп (рук, ног, туловища, шеи), упражнения, выполняемые на месте, в движении, из различных исходных положений, индивидуально и с партнёром. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажёров (скакалки, гимнастические палки). Маховые движения руками (одновременные и поочерёдно) вперёд – вверх, вниз – назад, круговые вращения рук в плечевых, локтевых, кистевых суставах, и движения и на месте. Наклоны, повороты туловища на месте, в движении. Выпады вперёд, в стороны. Маховые движения ногами вперёд, назад, в стороны, круговые движения. Упражнения с партнёром.

2. Прикладные упражнения: бег, ходьба, упражнения с использованием внешнего сопротивления, прыжки в длину, глубину через препятствия.

3. Гигиеническая гимнастика: составление комплексов упражнений с учётом пола, возраста, спортивной специализации.

4. Атлетическая гимнастика: упражнения с отягощением для развития силы рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения собственным весом, с набивными мячами, гантелями, дисками от штанги. Упражнения на тренажёрах.

5. Подтягивание на высокой перекладине. Задачей является ознакомить с техникой подтягивания на высокой перекладине и обучить подтягиванию с помощью подготовительных упражнений: подтягивание на низкой перекладине, на высокой с опорой ногами (о гимнастическую лестницу, стул), на высокой перекладине с помощью партнёров, подтягивание с прыжка и медленное опускание в висе и дальнейшее совершенствование выполнения упражнения.

Обучить технике подтягивания на высокой перекладине (выполнение упражнений из неподвижного вися с прямыми ногами). Подтягивание выполнять силой двух рук одновременно, при подтягивании положение подбородка должно быть выше грифа перекладины. Обучить 4 фазам цикла подтягивания на высокой перекладине (вис на вытянутых руках хватом сверху, подъём, вис на согнутых руках, опускание).

6. Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки и лёжа на полу. Задача ознакомить с техникой сгибания и разгибания рук в упоре лежа: рассказать о технике выполнения данного упражнения; объяснить его особенности (следует создать правильное представление и

понимание о сгибании и разгибании рук в упоре от гимнастической скамейки и лежа на полу).

Научить и усовершенствовать технику сгибания и разгибания рук в упоре лежа (выполнение упражнения с выпрямленными перед собой руками, руки упираются в пол на ширине плеч пальцами вперёд; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены на ширину стопы, пальцы стоп упираются в пол без дополнительного упора, локти разведены не более чем на 45 градусов).

### **III. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**1-й год обучения** предусматривает освоение техники и тактики ходьбы и бега на короткие и длинные дистанции, техники прыжкам в длину с места и разбега.

Обучение бегу на короткие дистанции несколько отличается от обучения другим видам лёгкой атлетики, так как бег – естественная способность человека, генетически заложенная в нём. Однако, у многих людей имеются отклонения от правильной техники (наклон туловища, разведение стоп и др.), связанные с непропорциональностью их антропометрического и физического развития.

Задачи:

- создать у занимающихся правильное представление о технике ходьбы и бега на короткие и длинные дистанции: рассказать какие дистанции относятся к коротким, к средним и длинным; дать краткую характеристику бегу на короткие и длинные дистанции; показать и разобрать технику бега; разобрать тактику бега на длинные дистанции; ознакомить с основными правилами соревнований по бегу;

- обучить технике и тактике ходьбы и бега по прямой дистанции и техники бега по повороту: показ техники бега; бег с ускорением; бег с различной скоростью на отрезках; стоя на месте, движение руками, так и при беге с различной скоростью; бег с середины поворота и выходом на прямую; семенящий бег; бег на прямых ногах; бег с высоким подниманием бедра; бег прыжковыми шагами; скачки на одной ноге;

- обучить техники высокого и низкого старта и стартовому разгону на прямой: рассказать и показать об основных положениях бегуна на старте и установке стартовых колодок; бег с высокого старта; выполнение стартовых команд;

- обучить технике финиширования: объяснить и показать варианты финиширования (способом «бросок грудью» и плечом); финиширование «пробегаем»;

- обучить технике прыжка в длину с места и разбега: ознакомиться с техникой изучаемого прыжка; обучить фазам прыжка в длину с места и

разбега (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет и приземление);

- обучить тактике распределения сил при кроссовой подготовке;
- обучить выполнению специальных беговых упражнения и прыжковых упражнений, разновидностям эстафет.

**2-й год обучения** направлен на совершенствование у занимающихся технических характеристик разновидностей ходьбы, бега прыжков и метаний.

Задачи:

- совершенствовать технику ходьбы на месте, по прямой, по виражу, с ускорением и замедлением темпа, с увеличением и снижением частоты;
- совершенствовать технику бега по прямой дистанции и технику бега по повороту: бег на технику бега; бег с ускорением; бег с различной скоростью на отрезках; стоя на месте, движение руками, так и при беге с различной скоростью; бег с середины поворота и выходом на прямую;
- семенящий бег; бег на прямых ногах; бег с высоким подниманием бедра; бег прыжковыми шагами;
- совершенствовать технику высокого и низкого старта и стартового разгона на прямой;
- совершенствовать технику финиширования: финиширования: способом «бросок грудью» и «плечом»; финиширование «пробеганием».
- совершенствовать технику прыжка в длину с места и разбега;
- совершенствовать тактические подходы по кроссовой подготовке, специальные беговые упражнения, эстафеты, прыжковые упражнения (многоскоки, прыжки через барьеры, прыжки в длину с места, с разбега).

**3-й год обучения** направлен на дальнейшее совершенствование у занимающихся технических характеристик разновидностей ходьбы, бега прыжков, их практическое применение в профессиональной деятельности и рекреативных мероприятиях.

Задачи:

- дальнейшее совершенствовать технику ходьбы на месте, по прямой, по виражу, с ускорением и замедлением темпа, с увеличением и снижением частоты;
- дальнейшее совершенствовать технику бега по прямой дистанции и технику бега по повороту: бег на технику бега; бег с ускорением; бег с различной скоростью на отрезках; стоя на месте, движение руками, так и при беге с различной скоростью; бег с середины поворота и выходом на прямую; семенящий бег; бег на прямых ногах; бег с высоким подниманием бедра; бег прыжковыми шагами.
- дальнейшее совершенствовать технику высокого и низкого старта и стартового разгона на прямой.



- дальнейшее совершенствовать технику финиширования: финиширования: способом «бросок грудью» и «плечом»; финиширование «пробеганием»;
- дальнейшее совершенствовать технику прыжка в длину с места и разбега;
- дальнейшее совершенствовать тактические подходы по кроссовой подготовке, специальные беговые упражнения, эстафеты, прыжковые упражнения ( многоскоки, прыжки через барьеры, прыжки в длину с места, с разбега).

#### **IV. ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ**

Контрольные нормативы по общей физической подготовке выполняются студентами в начале учебного года, в конце первого семестра и в конце учебного года.

В отдельных случаях студенты, не выполнившие некоторые тесты по объективным причинам, по решению кафедры физического воспитания могут быть аттестованы положительно при условии систематического посещения занятий и выполнения зачётных требований по остальным разделам программы.

Основным критерием положительной оценки должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения

#### **V. СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ**

Обучить правилам соревнований по легкой атлетике, методикой организации судейства и практическая работа в качестве судей по спорту на легкоатлетических соревнованиях районного, городского и республиканского уровней.

Наиболее подготовленные студенты привлекаются для участия в легкоатлетических соревнованиях различного уровня (университетские, районные, городские, республиканские, международные).

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура» для спортивной  
специализации легкая атлетика  
ДЛЯ ДНЕВНОЙ ФОРМЫ ПОЛУЧЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 1-3 курсов**

| Номер раздела, темы | Название раздела, темы                          | Количество аудиторных часов |                      |        |        |             |              |                      | Количество часов УСР | Форма контроля знаний                                    |
|---------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------|--------|--------|-------------|--------------|----------------------|----------------------|----------------------------------------------------------|
|                     |                                                 | Лекции                      | Практические занятия |        |        | Семинарские | Лабораторные | Иное                 |                      |                                                          |
|                     |                                                 |                             | 1 курс               | 2 курс | 3 курс |             |              |                      |                      |                                                          |
| I                   | Тематические беседы                             |                             | 8                    | 8      | 8      |             |              | [1, 4, 2д, 5д, 9д.]  |                      | Зачет                                                    |
| II                  | Общая физическая подготовка                     |                             | 60                   | 46     | 40     |             |              | [3, 4, 5д, 8д, 11д.] |                      | Контрольные нормативы уровня физической подготовленности |
| III                 | Специальная физическая и техническая подготовка |                             | 56                   | 68     | 74     |             |              | [1, 2, 1д, 3д, 7д.]  |                      |                                                          |
| IV                  | Выполнение контрольных нормативов               |                             | 10                   | 10     | 10     |             |              | [1, 6д, 11д, 12д]    |                      | Контрольные нормативы                                    |
| V                   | Судейская практика и участие в соревнованиях    |                             | 6                    | 8      | 8      |             |              | [3, 7д.]             |                      |                                                          |
|                     |                                                 |                             |                      |        |        |             |              |                      |                      |                                                          |
|                     | Итого:                                          |                             | 140                  | 140    | 140    |             |              |                      |                      |                                                          |

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### Методические рекомендации по организации и проведению диагностики компетенций студентов

#### 1. *Требования к осуществлению диагностики:*

- определение объекта диагностики;
- выявление факта учебных достижений студента с помощью критериально-ориентированных тестов и других средств диагностики;
- измерение степени соответствия учебных достижений студента требованиям стандарта;
- оценивание результатов выявления и измерения соответствия учебных достижений студента требованиям стандарта (с помощью шкалы оценок).

2. *Шкалы оценок.* Оценка учебных достижений студентов, выполняемая поэтапно по учебным отделениям, осуществляется кафедрой в соответствии с избранной шкалой оценок.

3. *Критерии оценок.* Общая оценка успеваемости по физическому воспитанию студентов на уровне программных требований в своей структуре содержит организационный, общеобразовательный, методический и практический критерии, т.е. все те, которые составляют сущность учебной программы, ее цели и задачи.

Зачетные требования и нормативы разрабатываются с учетом учебного отделения, курса обучения и факультета (специальности). Критерии успеваемости:

- *организационный* – степень посещаемости занятий, участие студента в различных спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, практическое содействие в организации и проведении соревнований и т.д.;
- *общеобразовательный* – усвоение студентом физкультурных знаний;
- *методический* – оценка методики занятий, индивидуальное освоение студентом и использование в процессе физического воспитания средств и методов физической культуры и спорта;
- *практический* – оценка практической деятельности: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности, внедрение в режим дня студента и его жизненную практику эффективных средств физической культуры, а также использование видов и методов контроля за своим психофизическим состоянием.

Основопологающим фактором практического критерия успеваемости является положительная динамика показателей контрольного тестирования. При оценке физической подготовленности рекомендуется руководствоваться контрольными упражнениями Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики.

4. *Диагностический инструментарий.* Для диагностики сформированное компетенций используются следующие основные средства:

критериально-ориентированные тесты оценки теоретико-методического уровня подготовки, контрольные тесты физической подготовленности и физического развития, итоговые результаты спортивной деятельности и другие средства диагностики.

Условиями допуска студента к выполнению зачетных нормативов являются:

- выполнение требований теоретического раздела программы по семестрам и курсам обучения;
- регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая необходимый уровень физического и функционального состояния организма;
- прохождение тестирования физической подготовленности и уровня физического здоровья с целью разработки и внедрения в образовательный процесс адекватных состоянию организма физкультурно-оздоровительных программ;
- сформированные умения и навыки в профессионально-прикладной физической подготовке.

Для объективной оценки учебной деятельности студента зачетные требования могут быть дифференцированы следующим образом:

- диагностика по теоретическому разделу проводится в виде собеседования по темам учебной программы с выставлением оценки;
- диагностика в рамках методического раздела предполагает выполнение студентами практических заданий по организации, проведению и контролю учебных и самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- диагностика по практическому разделу проводится в виде тестирования физической подготовленности по развитию физических качеств и овладению двигательными способностями. К контрольному тестированию физической подготовленности могут быть допущены студенты, прошедшие соответствующую физическую подготовку.

Сроки и порядок выполнения зачетных требований, контрольных упражнений и нормативов определяются учебным отделом (управлением) учреждения высшего образования совместно с кафедрой физического воспитания и спорта на весь учебный год. Итоговой формой контроля является зачет.

# **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ** основного и подготовительного (не имеющих противопоказаний) отделений (17-18 лет)

| № п/п   | Тесты                                                       | Уровни, баллы |       |                   |       |             |      |                   |      |             |          |
|---------|-------------------------------------------------------------|---------------|-------|-------------------|-------|-------------|------|-------------------|------|-------------|----------|
|         |                                                             | 1-й низкий    |       | 2-й ниже среднего |       | 3-й средний |      | 4-й выше среднего |      | 5-й высокий |          |
|         |                                                             | 1             | 2     | 3                 | 4     | 5           | 6    | 7                 | 8    | 9           | 10       |
| Мужчины |                                                             |               |       |                   |       |             |      |                   |      |             |          |
| 1       | Бег 30 м, с                                                 | 5,5 и >       | 5,044 | 4,9               | 4,81  | 4,7         | 4,55 | 4,5               | 4,4  | 4,3         | 4,05 и < |
| 2       | Бег 3000 м, с                                               | 1021 и        | 962   | 929               | 885   | 845         | 785  | 724               | 721  | 693         | 665 и >  |
| 3       | Прыжки в длину с места, см                                  | 190 и <       | 205   | 210               | 220   | 225         | 230  | 235               | 240  | 250         | 265 и >  |
| 4       | Наклон вперед, см                                           | -3 и <        | 2     | 5                 | 7,5   | 10          | 13   | 14                | 16   | 19          | 21 и >   |
| 5       | Подтягивание на высокой перекладине, раз                    | 3 и <         | 4     | 5                 | 7     | 9           | 10   | 13                | 14   | 17          | 25 и >   |
| 6       | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз                   | 20 и <        | 27    | 30                | 33    | 35          | 38   | 40                | 48   | 50          | 53 и >   |
| 7       | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | 33 и <        | 38    | 40                | 42    | 46          | 49   | 51                | 60   | 63          | 73 и >   |
| 8       | Челночный бег 4х9 м, с                                      | 11,8 и >      | 10,6  | 10,29             | 10,02 | 9,8         | 9,59 | 9,4               | 9,18 | 8,9         | 8,64 и < |
| Женщины |                                                             |               |       |                   |       |             |      |                   |      |             |          |
| 1       | Бег 30 м, с                                                 | 6,3 и >       | 6,1   | 5,8               | 5,6   | 5,4         | 5,3  | 5,2               | 5,1  | 5,0         | 4,8 и <  |
| 2       | Бег 1500 м, с                                               | 511 и >       | 509   | 508               | 423   | 421         | 408  | 377               | 288  | 285         | 245 и <  |
| 3       | Наклон вперед, см                                           | 4 и <         | 7     | 9                 | 11    | 13          | 15   | 17                | 19   | 22          | 25 и >   |
| 4       | Прыжки в длину с места, см                                  | 150 и <       | 155   | 165               | 170   | 175         | 178  | 180               | 190  | 196         | 202 и >  |
| 5       | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз                   | 2 и <         | 4     | 5                 | 7     | 9           | 10   | 12                | 15   | 20          | 22 и >   |
| 6       | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | 32 и <        | 38    | 42                | 45    | 47          | 49   | 50                | 52   | 58          | 60 и >   |
| 7       | Челночный бег 4х9 м, с                                      | 12,7 и >      | 11,8  | 11,5              | 11,3  | 11,1        | 10,8 | 10,7              | 10,5 | 10,2        | 10,0 и < |

## ЛИТЕРАТУРА

### Основная:

1. Методика тренировки в легкой атлетике : учеб. пособие / Т. П. Юшкевич [и др.] ; под общ. ред. Т. П. Юшкевича. – Минск : БГУФК, 2021. – 562 с.
2. Недосеков, Ю. В. Скоростно-силовая подготовка легкоатлетов в учебном спортивном отделении : учебно-методическое пособие / Ю. В. Недосеков ; Витебская государственная академия ветеринарной медицины. – Витебск : ВГАВМ, 2021. – 19 с.
3. Тарасов, А. Е. Теория и методика подвижных игр : практический материал : учебное пособие / А. Е. Тарасов, С. И. Колодезникова, В. Ф. Скрябина ; Северо-Восточный федеральный университет им. М. К. Аммосова. – Якутск : Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, 2022. – 98 с.
4. Синельник, Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта : легкая атлетика : учебно-методическое пособие / Е. В. Синельник, И. В. Руденко; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. – 241 с.

### Дополнительная:

1. Методика тренировки в легкой атлетике : учеб. пособие / Т. П. Юшкевич [и др.] ; под общ. ред. Т. П. Юшкевича. – Минск : БГУФК, 2021. – 562 с. – Режим доступа: [elib.sportedu.by/handle/123456789/4283](http://elib.sportedu.by/handle/123456789/4283) (дата доступа: 17.11.2023).
2. Разницын, А. В. Врачебный контроль за физическим воспитанием и состоянием здоровья студентов / А.В. Разницын. – Гродно, 2002. – 72 с.
3. Недосеков, Ю. В. Скоростно-силовая подготовка легкоатлетов в учебном спортивном отделении : учебно-методическое пособие / Ю. В. Недосеков ; Витебская государственная академия ветеринарной медицины. – Витебск : ВГАВМ, 2021. – 19 с. – Режим доступа: <https://repo.vsavm.by/handle/123456789/17499> (дата доступа: 17.11.2023).
4. Тарасов, А. Е. Теория и методика подвижных игр : практический материал : учебное пособие / А. Е. Тарасов, С. И. Колодезникова, В. Ф. Скрябина ; Северо-Восточный федеральный университет им. М. К. Аммосова. – Якутск : Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, 2022. – 98 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=702144> (дата обращения: 17.11.2023). – Текст : электронный.
5. Халанский, Ю. Н. Легкая атлетика и методика преподавания : курс лекций : пособие для студентов, обучающихся по специальности 1-03 02 01

Физическая культура / Ю. Н. Халанский, Г. Н. Ситкевич, О. В. Прокопов ; М-во образования Республики Беларусь, Учреждение образования "Витебский государственный университет имени П. М. Машерова". – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2020. – 234 с. – Режим доступа: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/23543> (дата доступа: 17.11.2023).

6. Легкая атлетика : учебное пособие / А. П. Кизько, Л. Г. Забелина, А. В. Тертычный, В. А. Косарев ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 156 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576711> (дата обращения: 17.11.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3652-3. – Текст : электронный.

7. Баранов, Л. Г. Легкая атлетика для студентов непрофильных специальностей университетов : методические рекомендации / Л. Г. Баранов, А. В. Ключков, А. М. Решетовский. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2020. – 56 с.

8. Халанский, Ю. Н. Легкая атлетика и методика преподавания : курс лекций : пособие для студентов, обучающихся по специальности 1-03 02 01 Физическая культура / Ю. Н. Халанский, Г. Н. Ситкевич, О. В. Прокопов ; М-во образования Республики Беларусь, Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П. М. Машерова». – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2020. – 234 с.

9. Коледа, В. А. Основы физической культуры : учеб. пособие / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. – Минск, 2016. – 191 с.

10. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. – М. : Издательство Юрайт, 2023. – 300 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12402-6. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/518851>. – Дата доступа : 13.11.2023.

11. Булычева, Н. А. Лёгкая атлетика в вузе : учебно-методическое пособие / Н. А. Булычева, А. А. Абуздина. – Иркутск : ИГМУ, 2023. – 68 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/343445>. – Дата доступа : 13.11.2023.

12. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учеб. пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. – 2-е изд. – М. : Издательство Юрайт, 2019. – 160 с.

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ УВО**

| Название учебной дисциплины, которой требуется согласование | Название кафедры | Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине | Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола) |
|-------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                             |                  |                                                                                                               |                                                                                                   |



**Дополнения и изменения к учебной программе  
на \_\_\_\_\_ учебный год**

| №<br>п/п | Дополнения и изменения | Основание |
|----------|------------------------|-----------|
| 1.       |                        |           |
|          |                        |           |

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры и экономики спорта (протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_)

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Н.О. Богаревич

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета \_\_\_\_\_