



**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа учебной дисциплины «Повышение спортивного мастерства» (ПСМ) разработана для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению специальности 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность.

Курс ПСМ (легкая атлетика) для студентов составлен в соответствии с Образовательным стандартом Республики Беларусь первой ступени высшего образования и рассматривается как неотъемлемая часть учебного процесса.

Программа дисциплины ПСМ (легкая атлетика) предусматривает изучение студентами основ теории и практики легкой атлетики, а также совершенствование двигательных умений и навыков.

**Цель учебной дисциплины:** формирование у студентов профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для проведения занятий по легкой атлетике.

В процессе ПСМ (легкая атлетика) должны решаться следующие **задачи:**

- развитие физических качеств, повышение уровня физической подготовленности, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок, воспитание высоких моральных волевых качеств и совершенствование технико-тактических действий в легкой атлетике;

* привитие профессиональных навыков, знаний и умений в вопросах организации и проведения учебно-тренировочного процесса на основе глубоких знаний теории и методики легкой атлетики;
* совершенствование спортивного мастерства в целях улучшения результатов и выполнение нормативных требований по спортивной подготовке, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения в ВУЗе.

Работа со спортсменами проводится в форме учебно-тренировочных занятий, теоретический раздел программы излагается студентам в виде бесед преподавателя со студентами в процессе практических занятий, а также самостоятельным изучением студентами специальной литературы. Учебная практика предусматривает совершенствование навыков в организации и судействе соревнований по легкой атлетике.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **знать:**

* основные принципы планирования, организацию и методику проведения учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике;
* систему анализа тренировочных и соревновательных нагрузок;
* требования к технике безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревнований по легкой атлетике;
* основные методы построения спортивной тренировки;
* средства физической, технической, тактической подготовки в легкой атлетике;
* методику развития физических качеств и принципы совершенствования технико-тактического мастерства.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **уметь:**

* контролировать, оценивать и анализировать основные показатели подготовленности спортсмена в легкой атлетике;
* организовывать и осуществлять учебно-тренировочный процесс по легкой атлетике;
* повышать функциональные возможности организма;
* совершенствовать технику спортивных упражнений;
* воспитывать и развивать необходимые физические качества;
* проявлять приобретенную подготовленность в соревновательной деятельности;
* организовывать и проводить соревнования по легкой атлетике.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **владеть**:

* - методикой обучения легкоатлетическим упражнениям;
* - особенностями методики применения специальных упражнений;
* - методикой проведения занятий в зависимости от пола и возраста занимающихся;
* - современными подходами управления.

В соответствии с учебным планом специальности на изучение данной учебной дисциплины отводится всего 714 часа, из них 714 часа аудиторных. Распределение аудиторного времени, по видам занятий: практические занятия 714 часов.

Учебным планом специальности предусмотрено следующее распределение часов по годам обучения: 1-ый курс – 210 часов, 2-ой курс – 192 часа, 3-й курс – 162 часа, 4-й курс – 150 часов.

Форма текущей аттестации: зачет проводится в каждом семестре.

**ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование раздела, темы, подтемы | Всего (Ауд.) часов | Лекции | Практи-ческие | Семинар- ские |
| **Раздел I. Теоретическая подготовка** | **60** |  | **60** |  |
| Тема 1.1. Введение в дисциплину. Постановка задач на учебно-тренировочный год | 8 |  | 8 |  |
| Тема 1.2. Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении общеразвивающих и специальных упражнений | 22 |  | 22 |  |
| Тема 1.3. Совершенствование знаний, умений и навыков в методике обучения видам легкой атлетики | 16 |  | 16 |  |
| Тема 1.4. Анализ тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Cоставление отчета за учебно-тренировочный год | 10 |  | 10 |  |
| Тема 1.5. Безопасность на занятиях и соревнованиях | 4 |  | 4 |  |
| **Раздел II. Спортивное****совершенствование** | **654** |  | **654** |  |
| Тема 2.1. Повышение функциональных возможностей организма, развитие физических качеств | 354 |  | 354 |  |
| Тема 2.2. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений | 140 |  | 140 |  |
| Тема 2.3. Совершенствование техники видов легкой атлетики | 74 |  | 74 |  |
| Тема 2.4. Участие в соревнованиях в качестве спортсмена | 52 |  | 52 |  |
| Тема 2.5. Участие в соревнованиях в качестве судьи | 34 |  | 34 |  |
| **Итого:** | **714** |  | **714** |  |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**Раздел Ι. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тема 1.1. ВВЕДЕНИЕ В ДИСЦИПЛИНУ. ПОСТАНОВКА ЗАДАЧ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ГОД**

 Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Оздоровительное и прикладное значение занятий бегом, ходьбой, прыжками и метаниями. Связь легкой атлетики с другими видами спорта. Использование средств легкой атлетики для повышения физической подготовки спортсменов в других видах спорта. Требования к студентам. Регламент работы.

**Тема 1.2. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В ПРОВЕДЕНИИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

Характеристика и классификация общеразвивающих и специальных упражнений. Основные формы упражнений. Тренажеры, их использование для общей и специальной физической подготовки. Применение общеразвивающих и специальных упражнений для совершенствования общей и специальной физической подготовленности легкоатлетов. Подбор общеразвивающих и специальных упражнений в соответствии с решаемыми задачами.

**Тема 1.3. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЯ ВИДАМ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ**

Обучение и тренировка в педагогическом процессе. Роль педагога в обучении. Методы обучения. Принципы физического воспитания и спортивной тренировки. Основы формирования двигательного навыка. Построение учебно-тренировочного занятия. Тесты и контрольные упражнения для совершенствования технического мастерства. Овладение умением выделения ошибок при выполнении упражнений. Определение причинно-следственных связей. Методы исправления ошибок. Новое в технике, тактике, методике обучения и тренировке.

**Тема 1.4. АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК И УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ. СОСТАВЛЕНИЕ ОТЧЕТА ЗА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ГОД**

Построение и содержание тренировки. Нагрузка в занятиях. Дневник спортсмена как основной документ анализа тренировочных нагрузок. Составление отчета. Содержание занятий и замечания к ним. Направленность тренировочной нагрузки. Тесты и их использование для управления тренировочным процессом. Поиск причин возникновения ошибок в технике спортивных упражнений. Предупреждение и устранение ошибок в планировании. Участие в соревнованиях.

**Тема 1.5. БЕЗОПАСНОСТЬ НА ЗАНЯТИЯХ И СОРЕВНОВАНИЯХ**

Основы техники безопасности на тренировочных занятиях, соревнованиях, на стадионе и вне стадиона. Безопасность зрителей на соревнованиях, требования к спортивным снарядам, оборудованию. Меры безопасности при метаниях, прыжках, беге. Использование специальной обуви и спортивной экипировки. Профилактика травматизма. Основы первой медицинской помощи. Использование навыков страховки и самостраховки при выполнении сложных упражнений. Предупреждение нарушений техники безопасности.

**Раздел ΙΙ. СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**Тема 2.1. ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА, РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

Систематическое использование средств легкой атлетики с целью повышения физического совершенства и функциональных возможностей спортсмена. Развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и координационных способностей.

**Тема 2.2. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Систематическое использование общеразвивающих и специальных (специально-подготовительных и специально-подводящих) упражнений для совершенствования общей и специальной физической подготовки. Использование общеразвивающих и специальных упражнений с целью совершенствования техники видов легкой атлетики. Направленное совершенствование техники выполнения упражнений.

**Тема 2.3. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВИДОВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ**

Подготовка к сдаче зачетных нормативов. Многократное повторение элементов техники. Выполнение техники в целом. Подготовка и участие в соревнованиях в избранном виде легкой атлетики. Пути рационализации и повышения эффективности техники. Основы техники избранного вида легкой атлетики. Влияние физической подготовленности на кинематические и динамические параметры техники. Основы формирования двигательного навыка. Построение учебно-тренировочного занятия. Соотношение технического мастерства и специальной физической подготовленности. Тесты и контрольные упражнения для совершенствования технического мастерства.

**Тема 2. 4. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ В КАЧЕСТВЕ СПОРТСМЕНА**

Участие в соревнованиях как проверка уровня подготовленности и средство непосредственной подготовки к соревновательной деятельности. Предупреждение и устранение ошибок в планировании тренировочного процесса.

**Тема 2. 5. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ В КАЧЕСТВЕ СУДЬИ**

Выполнение обязанностей судей в беговых дисциплинах и спортивной ходьбе: секретаря, стартера, дополнительного стартера, помощника стартера, судьи на дистанции, препятствиях и этапах эстафет, начальника дистанции, судьи по стилю (спортивная ходьба), судьи хронометриста, судьи на финише. Участие в подведении итогов соревнований. Выполнение обязанностей судей в прыжках и метаниях: старшего судьи на виде, судьи-секретаря, судьи-измерителя. Протоколы соревнований: их заполнение и обработка. Определение победителей в личном и командном зачетах.

**ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

**ОСНОВНАЯ**

 1. Легкая атлетика: учебник / М.Е.Кобринский и др.; под общ. Ред. М.Е.Кобринского, Т.П.Юшкевича, А.Н. Конникова, - Мн.: Тесей, 2005. – 336 с.

 2. Жилкин, А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. – М.: Академия, 2003. – 464 с.

 3. Методика тренировки в легкой атлетике / В.А.Соколов [и др.]; учеб. пособие под общ. ред. В.А.Соколова, Т.П.Юшкевича, Э..Позюбанова. – Минск: Полымя, 1994. – 504 с.

 4. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО Астрель, 2006. – 863 с.

 5. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник тренера высш. квал. / В.Н.Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

 1. Волков, В.М. Спортсменам об отдыхе / В.М.Волков. – М.: Физкультура и спорт, 1972. –80с.

 2. Зеличенок, В.Б. Легкая атлетика. Критерии отбора / В.Б.Зелечёнок, В.Г.Никитушкин, В.П. Губа. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 240 с.

 3. Ломан, В. Бег, прыжки, метания (пер. с немецкого) / В.Ломан. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 150 с.

 4. Оганджанов, А.Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов / А.Л. Оганджанов. – М.: Физическая культура, 2005. – 200 с.

 5. Семкин, А.А. Физиологическая характеристика различных по структуре движения видов спорта / А.А.Семкин.– Минск.: Полымя, 1992 –190 с.

**ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ**

Для диагностики сформированных компетенций используются следующие основные средства:критериально-ориентированные тесты оценки теоретико-методологического уровня подготовки, контрольные тесты физической и технической подготовленности, итоговые результаты спортивной деятельности и другие средства диагностики.

Обязательным условием допуска студента к сдаче зачета является:

- выполнение требований теоретического и практического разделов программы по семестрам и курсам обучения;

- регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая необходимый уровень физического и функционального состояния организма, а так же соответствующую теоретическую подготовленность студентов;

-выполнение контрольных нормативов по физической и технической подготовленности.

Для объективной оценки учебной деятельности студента зачетные требования дифференцируются следующим образом:

- теоретический раздел проводится в виде сдачи зачета по темам учебной программы;

- практический раздел проводится в виде тестирования физической и двигательной подготовленности студентов.

Зачетные требования и контрольные нормативы разрабатываются методической комиссией кафедры, утверждаются заведующим кафедрой и доводятся до сведения студентов на каждом курсе.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

Самостоятельная работа студентов – вид учебной деятельности студентов в процессе освоения образовательных программ высшего образования, осуществляемой самостоятельно вне аудитории с использованием различных средств обучения и источников информации.

1. Преподаватель отвечает за планирование, организацию и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов;

- доводит до сведения студентов выделенные на самостоятельное изучение темы или разделы дисциплины;

- разрабатывает контрольные вопросы и задания, подбирает литературные источники;

- знакомит с требованиями по форме и срокам выполнения задания;

-проводит установочные занятия, индивидуальные консультации, контрольные мероприятия, собеседования.

2. Студент должен:

- ознакомиться с темой, перечнем заданий (вопросов), подлежащих изучению (выполнению) и планом изложения материала;

- ознакомиться с требованиями по форме и срокам выполнения задания, формами контроля знаний;

- изучить рекомендуемые источники литературы, проанализировать, обобщить и законспектировать материал согласно плану (выполнить задание);

- подготовить и представить выполненную работу (реферат, презентацию, доклад и др.), согласно срокам и формам контроля знаний.

3. Требования к формам и срокам выполнения самостоятельной работы студентов:

- все контрольные вопросы по теме (разделам) дисциплины должны быть раскрыты согласно предложенному преподавателем плану;

-задание может быть выполнено в виде реферата, презентации, доклада, эссе, защиты выполненного практического задания;

- наличие списка использованной учебно-методической и научной литературы с полным библиографическим описанием.

**Критерии** **оценки результатов учебной деятельности обучающихся в учреждениях высшего образования по десятибалльной шкале.**

Десятибалльная шкала в зависимости от величины балла и отметки включает следующие критерии:

10 (десять) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы;

точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;

безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации;

полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, по изучаемой учебной дисциплине;

умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин;

творческая самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

9 (девять) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач.

способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

систематическая, активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

8 (восемь) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;

владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

7 (семь) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

6 (шесть) баллов, зачтено:

достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;

способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку;

активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

5 (пять) баллов, зачтено:

достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;

способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку;

самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий.

4 (четыре) балла, зачтено:

достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;

усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач;

умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи;

умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку;

работа под руководством преподавателя на практических, лабораторных занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.

3 (три) балла, не зачтено:

недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;

знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками;

слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач;

неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины;

пассивность на практических и лабораторных занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

2 (два) балла, не зачтено:

фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования;

знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок;

пассивность на практических и лабораторных занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

1 (один) балл, не зачтено:

отсутствие знаний и (компетенций) в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины.

**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

1 курс

1. Представить отчет о тренировочной и соревновательной деятельности.

2. Участвовать в течение года не менее чем в четырёх соревнованиях (обязательным является первенство БГПУ им.М.Танка).

3. Подтвердить свой спортивный разряд.

4. Участвовать в судействе 1-3 соревнований.

5. Сдать нормативы по ОФП.

2 курс

1. Представить отчет о тренировочной и соревновательной деятельности.

2. Участвовать в течение года не менее чем в четырёх соревнованиях (обязательным является первенство БГПУ им.М.Танка).

3. Подтвердить свой спортивный разряд.

4. Участвовать в судействе соревнований и иметь оформленную судейскую категорию.

5. Сдать нормативы по ОФП.

3 курс

1. Представить отчет о тренировочной и соревновательной деятельности.

2. Участвовать в течение года не менее чем в четырёх соревнованиях (обязательным является первенство БГПУ им.М.Танка).

3. Подтвердить спортивный разряд (2 разряд, разряд, КМС или спортивное звание).

4. Участвовать в судействе соревнований с целью присвоения I судейской категории.

5. Сдать нормативы по ОФП.

4 курс

1. Представить отчет о тренировочной и соревновательной деятельности за весь период обучения в БГПУ им.М.Танка.

2. Участвовать в соревнованиях (обязательным является первенство БГПУ им.М.Танка).

3. Иметь оформленный и действующий второй или первый спортивный разряд, КМС или спортивное звание.

4. Участвовать в судействе соревнований с целью возможного выполнения I судейской категории.

**Нормативы и оценка общей физической подготовки**

Для бегунов на короткие дистанции, бегунов с барьерами,

 прыгунов и многоборцев

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка | **МУЖЧИНЫ** |
| **«10»** | **«9»** | **«8»** | **«7»** | **«6»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«2»** | **«1»** |
| Бег 60 м, с | 6,6 | 6,7 | 6,8 | 6,9 | 7,0 | 7,1 | 7,2 | 7,5 | 7,8 | 8,4 |
| Прыжок в длину с места, м | 2,90 | 2,85 | 2,80 | 2,75 | 2,70 | 2,65 | 2,60 | 2,55 | 2,50 | 2,40 |
| Бег 1000 м, мин. | 2.43,0 | 2.44,0 | 2.45,0 | 2.47,0 | 2.50,0 | 2.55,0 | 3.00,0 | 3.05,0 | 3.10,0 | 3.20,0 |
| Оценка | **ЖЕНЩИНЫ** |
| **«10»** | **«9»** | **«8»** | **«7»** | **«6»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«2»** | **«1»** |
| Бег 60 м, с | 7,2 |  | 7,5 |  | 8,2 | 8,4 | 8,5 | 8,6 | 8,7 | 8,9 |
| Прыжок в длину с места, м | 2,50 | 2,45 | 2,40 | 2,35 | 2,30 | 2,25 | 2,20 | 2,15 | 2,10 | 2,00 |
| Бег 600 м, мин. | 1.40,0 | 1.41,0 | 1.43,0 | 1.45,0 | 1.48,0 | 1.51,0 | 1.54,0 | 1.57,0 | 2.02,0 | 2.10,0 |

Для бегунов на средние и длинные дистанции

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка | **МУЖЧИНЫ** |
| **«10»** | **«9»** | **«8»** | **«7»** | **«6»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«2»** | **«1»** |
| Бег 60 м, с | 7,1 | 7,2 | 7,3 | 7,4 | 7,5 | 7,7 | 7,8 | 7,9 | 8,0 | 8,60 |
| Прыжок в длину с места, м | 2,70 | 2,65 | 2,60 | 2,55 | 2,50 | 2,45 | 2,40 | 2,35 | 2,30 | 2,20 |
| Бег 1000 м, мин. | 2.26,0 | 2.29,0 | 2.32,0 | 2.37,0 | 2.42,0 | 2.46,0 | 2.50,0 | 2.54,0 | 2.58,0 | 3.05,0 |
| Оценка | **ЖЕНЩИНЫ** |
| **«10»** | **«9»** | **«8»** | **«7»** | **«6»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«2»** | **«1»** |
| Бег 60 м, с | 8,2 | 8,3 | 8,4 | 8,5 | 8,6 | 8,7 | 8,9 | 9,1 | 9,4 | 9,6 |
| Прыжок в длину с места, м | 2,30 | 2,25 | 2,20 | 2,15 | 2,10 | 2,00 | 1,95 | 1,90 | 1,85 | 1,70 |
| Бег 600 м, мин. | 1.27,0 | 1.30,0 | 1.34,0 | 1.40,2 | 1.46,5 | 1.50,0 | 1.53,0 | 1.56,0 | 2.00,0 | 2.05,0 |

Для бегунов на сверхдлинные дистанции и спортивной ходьбе

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка | **МУЖЧИНЫ** |
| **«10»** | **«9»** | **«8»** | **«7»** | **«6»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«2»** | **«1»** |
| Бег 60 м, с | 7,3 | 7,4 | 7,5 | 7.6 | 7,7 | 7,9 | 8,1 | 8,3 | 8,5 | 8,7 |
| Прыжок в длину с места, м | 2,50 | 2,45 | 2,40 | 2,35 | 2,30 | 2,25 | 2,20 | 2,15 | 2,20 | 2,10 |
| Бег 1000 м, мин. | 2.30,0 | 2.34,0 | 2.38,0 | 2.42,0 | 2.46,0 | 2.50,0 | 2.54,0 | 2.58,0 | 3.02,0 | 3.09,0 |
| Оценка | **ЖЕНЩИНЫ** |
| **«10»** | **«9»** | **«8»** | **«7»** | **«6»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«2»** | **«1»** |
| Бег 60 м, с | 8,2 | 8,3 | 8,4 | 8,5 | 8,6 | 8,7 | 8,9 | 9,1 | 9,4 | 9,8 |
| Прыжок в длину с места, м | 2,10 | 2,05 | 2,00 | 1,95 | 1,90 | 1,85 | 1,80 | 1,75 | 1,70 | 1,60 |
| Бег 600 м, мин.с | 1.38,0 | 1.40,0 | 1.42,0 | 1.45,0 | 1.48,5 | 1.52,5 | 1.56,0 | 1.59,5 | 2.03,0 | 2.08,0 |

Для метателей

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка | **МУЖЧИНЫ** |
| **«10»** | **«9»** | **«8»** | **«7»** | **«6»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«2»** | **«1»** |
| Бег 60 м, с | 7,0 | 7,1 | 7,2 | 7,3 | 7,4 | 7,5 | 7,6 | 7,7 | 7,9 | 8,3 |
| Прыжок в длину с места, м | 2,90 | 2,85 | 2,80 | 2,75 | 2,70 | 2,65 | 2,60 | 2,55 | 2,50 | 2,40 |
| Бег 1000 м, мин. | 3.15,0 | 3.17,0 | 3.19,0 | 3.22,0 | 3.25,0 | 3.28,5 | 3.32,0 | 3.36,0 | 3.40,0 | 3.48,0 |
| Оценка | **ЖЕНЩИНЫ** |
| **«10»** | **«9»** | **«8»** | **«7»** | **«6»** | **«5»** | **«4»** | **«3,»** | **«2»** | **«1»** |
| Бег 60 м, с | 8,0 | 8,1 | 8,2 | 8,3 | 8,4 | 8,5 | 8,7 | 8,9 | 9,2 | 9,6 |
| Прыжок в длину с места, м | 2,40 | 2,35 | 2,30 | 2,25 | 2,20 | 2,15 | 2,10 | 2,05 | 2,00 | 1,85 |
| Бег 600 м, мин. | 2.02,0 | 2.03,0 | 2.04,0 | 2.06,0 | 2.08,0 | 2.10,0 | 2.12,0 | 2.14,5 | 2.17,0 | 2.22,0 |