

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Волгоградский институт управления – филиал РАНХиГС

Факультет государственного и муниципального управления

Кафедра физической и специальной подготовки

УТВЕРЖДЕНА
учёным советом
Волгоградского института
управления –
филиала РАНХиГС
Протокол №2 от 23.09.2021 г.

АДАптированная программа бакалавриата

Психологическое консультирование

(наименование образовательной программы)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ,
реализуемой без применения электронного (онлайн) курса
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
и обучающихся инвалидов**

**Б1.В.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
ЭЛЕКТИВНЫЙ МОДУЛЬ**

(код и наименование дисциплины)

37.03.01 ПСИХОЛОГИЯ

(код, наименование направления подготовки /специальности)

Очная

(форма (формы) обучения)

Год набора – 2022 г.

Волгоград, 2021 г.

Автор-составитель:

старший преподаватель кафедры физической и специальной подготовки
Курылев Сергей Владимирович

(ученая степень и(или) ученое звание, должность) (наименование кафедры) (Ф.И.О.)

заведующий кафедрой физической и специальной подготовки
Г.А. Держинский

(наименование кафедры) (ученая степень и(или) ученое звание) (Ф.И.О.)

РПД Б1.В.01 «Физическая культура и спорт: легкая атлетика элективный модуль» одобрена на заседании кафедры социологии, общей и юридической психологии. Протокол от 31 августа 2021 года № 1

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
1.1. Осваиваемые компетенции.....	4
1.2. Результаты обучения.....	4
2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО.....	5
3. Содержание и структура дисциплины.....	5
3.1. Структура дисциплины.....	5
3.2. Содержание дисциплины.....	6
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся.....	9
4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации.....	
4.2. Типовые материалы текущей успеваемости учащихся.....	
5.Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине.....	17
5.1. Методы проведения экзамена/зачета	17
5.2. Оценочные материалы промежуточной аттестации	17
6. Методические материалы по освоению дисциплины.....	28
7. Учебная литература и ресурсы информационно-коммуникационной сети «Интернет».....	37
7.1 Основная литература.....	37
7.2. Дополнительная литература.....	37
7.3. Нормативные правовые документы и иная правовая информация.....	40
7.4. Интернет-ресурсы, справочные системы.....	40
8. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....	40

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

1.1. Осваиваемые компетенции

Дисциплина Б1.В.01 "Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика" обеспечивает овладение следующими компетенциями :

Код компетенции	Наименование компетенции	Код компонента компетенции	Наименование компонента компетенции
УК-ОС 7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС 7.1.	Способность использовать средства физической культуры и спорта для сохранения здоровья
		УК ОС 7.2.	Способность использовать средства физической культуры и спорта для укрепления здоровья
		УК ОС 7.3.	Способность использовать средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		УК ОС 7.4	Способность решать профессиональные задачи Способность использовать средства физической культуры и спорта для формирования здорового образа жизни УК ОС 7.5. Способность использовать средства физической культуры и спорта для профилактики профессиональных заболеваний
		УК ОС 7.5.	Способность использовать средства физической культуры и спорта для профилактики профессиональных заболеваний
		УК ОС 7.6.	Способность использовать средства физической культуры и спорта для развития социально значимых качеств личности

1.2. Результаты обучения

В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

ОТФ/ТФ	Код этапа освоения	Результаты обучения
--------	--------------------	---------------------

(при наличии профстандарта) трудовые или профессиональные действия	компетенции	
	УК ОС 7.1.	на уровне знаний: знает роль и основы физической культуры в развитии человека на уровне умений: умеет объяснять правила безопасности при выполнении упражнений на уровне навыков: владеет приемами безопасного выполнения упражнений
	УК ОС 7.2.	на уровне знаний: описывает средства физической культуры и спорта для укрепления здоровья на уровне умений: умеет организовывать занятия спортом без опасности для здоровья на уровне навыков: выполняет упражнения, поддерживающие физиологическое здоровье
	УК ОС 7.3.	на уровне знаний: знает возможности спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности на уровне умений: способен использовать средства физической культуры и спорта для обеспечения эффективной профессиональной деятельности на уровне навыков: применяет занятия спортом для обеспечения работоспособности
	УК ОС 7.4	на уровне знаний: знает принципы организации ЗОЖ на уровне умений: умеет использовать средства физической культуры и спорта для формирования здорового образа жизни на уровне навыков: находит и критически оценивает методики ЗОЖ
	УК ОС 7.5.	на уровне знаний: знает риски профессиональных заболеваний на уровне умений: умеет определить и предотвратить риск профессиональных заболеваний на уровне навыков: может использовать средства физической

		культуры и спорта для профилактики профессиональных заболеваний
	УК ОС 7.6.	на уровне знаний: знает возможности спорта в процессе развития личности Способность на уровне умений: использует средства физической культуры и спорта для развития социально значимых качеств личности на уровне навыков: определяет траекторию развития личности в процессе занятий спортом

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт: легкая атлетика» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, в соответствии с учебным планом, по очной форме обучения дисциплина осваивается с первого по шестой семестры, общая трудоемкость дисциплины составляет 328 (триста двадцать восемь) академических часов. В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

–знания: роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

–умения: творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

–навыки: владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом во всех семестрах – зачет.

Освоение дисциплины опирается на минимально необходимую подготовку к спортивной деятельности.

3. Содержание и структура дисциплины

3.1. Структура дисциплины

Очная форма обучения

Разделы учебной программы	Семестры						Всего часов
	1	2	3	4	5	6	
Практические занятия	36	36	64	64	64	64	328
Промежуточная аттестация	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	

Итого	36	36	64	64	64	64	328
--------------	----	----	----	----	----	----	------------

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации**
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л/ ДОТ	ЛР/ ДОТ	ПЗ/ ДОТ*	КСР		
Практический раздел								
1.	Техническая подготовка	44	–	–	44	–	–	Т, Р, У, СН
2.	Тактическая подготовка	36	–	–	36	–	–	Т, Р, У, СН
3.	Интегральная подготовка	36	–	–	36	–	–	Т, Р, У, СН
4.	Функциональная тренировка	38	–	–	38	–	–	Т, Р, У, СН
5.	Игровая подготовка	36	–	–	36	–	–	Т, Р, У, СН
6.	Прикладно-ориентированная подготовка	46	–	–	46	–	–	Т, Р, У, СН
7.	Специальная физическая подготовка	46	–	–	46	–	–	Т, Р, У, СН
8.	Общая физическая подготовка	46	–	–	46	–	–	Т, Р, У, СН
Промежуточная аттестация		Зачет						
Итого		328	–	–	328	–	–	

¹Примечание: 4 – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), контрольная работа (КР), коллоквиум (К), эссе (Э), реферат (Р), диспут (Д), упражнения (У), сдача нормативов (СН) и др

3.2. Содержание дисциплины

Практический раздел

Беговые упражнения

Высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью. Бег по виражу, бег на результат.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»

Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков. Движение в полете в прыжках в длину с разбега; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега. Подбор индивидуального разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Разбег в сочетании с отталкиванием; переход через планку. Подбор индивидуального разбега. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

Метание малого мяча

Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1м) с расстояния 6-8м. «Скрестный» шаг при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов. Отведение руки с малым мячом на два шага при разбеге и метанию с четырех бросковых шагов; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1м) с расстояния 10-12м; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1м) с расстояния 12-18м, метание на результат.

Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики

Игры с бегом: «Жмурки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты. «Футбол», «Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты

Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Бой петухов».

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».

Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекувырки, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.

Специальная физическая подготовка

1) Развитие специальной быстроты

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5-10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок сначала пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках, с поясом – отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (шеренги) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° – прыжок вверх, падение, перепад, имитация подачи стойки, с падением в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирование и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающийся выполняет определенные действия.

2) Развитие взрывной силы

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (шеренги) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° – прыжок вверх, падение, перепад, имитация подачи стойки, с падением в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирование. Специальная эстафета с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

3) Развитие скоростной силы

Упражнения с отягощением, многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления. Бег с остановками и изменениями направлений. Челночный бег.

4) Развитие специальной и скоростной выносливости

Бег с чередованием с ходьбой до 400 метров. Бег медленный до 3 минут (юноши) и до 2 минут (девушки). Бег или кросс до 500 метров, 1000 метров.

5) Развитие физических качеств необходимых для передач и приема мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках по кругу, носки ног на месте. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Упражнение для кистей рук с гантелями. Многократная передача волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее.

Общезащитная подготовка

Развитие быстроты

Бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 3x20-30м, 3x30-40м, 4x50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются мячи, учебные барьеры. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 м (юноши) и до 2 м (девушки). Бег или кросс до 2000 м. Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока и дальность. Метание гранаты с места и с разбега.

Развития общей силы

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лёжа – поднимание ног с мячом. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, канат). Смешанные висы.

Развитие выносливости

Плавание на 25 м толчок ногами от бортика, скольжение по воде, работа ногами в воде способом «кроль». Ходьба на лыжах и на коньках. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Эстафета на лыжах. Основные способы передвижения на коньках. Эстафеты, игры.

Развитие гибкости

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в сторону из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лёжа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом ноги. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, с трёх шагов и небольшого разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. «Мост» с помощью партнёра и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега. Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Развитие ловкости

Подвижные игры. Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры в «Салки». Специальные эстафеты с выполнением заданий в сочетании с определёнными препятствиями.

Развитие прыгучести.

Приседания и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (права) опущена вниз, руками держатся на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг). Упражнение с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам, по песку без обуви, по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Строевая подготовка

Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. То же во время ходьбы и бега.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

4.1 Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

4.1.1. В ходе реализации дисциплины Б1.В.01 "Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика" используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестирование нормативов текущего контроля успеваемости, общей физической подготовленности (входящая аттестация) и тестирование по виду спорта (практические контрольные задания);

4.1.2. Промежуточная аттестация (зачет) проводится в форме контрольного тестирования физической подготовленности с применением следующих методов (средств):

- контрольные практические нормативы;
- учебно-методическое проведение комплекса разминки или специальных упражнений по избранному виду.

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической, специальной и технической подготовленности обучающихся основной группы I курса 2 семестр

(ЮНОШИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
(1 срез)											
1	Поднимание и опускание прямых ног	37	35	33	31	29	27	25	23	21	19
2	Подтягивание Рывок гири 16кг.	20 50	18 46	16 42	14 38	12 34	10 30	8 26	6 22	4 18	2 14
3	Бег 60 м.	7.9	8.0	8.1	8.2	8.3	8.4	8.5	8.6	8.7	8.8
4	Бег 1000 м.	3.20	3.25	3.30	3.35	3.40	3.45	3.50	4.00	4.10	4.20
(2 срез)											
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания пола	45	43	41	39	37	35	33	31	29	27
6	Бег 100 м, с.	13.0	13.3	13.5	13.8	14.2	14.5	14.8	15,1	15.5	15.7
7	Челночный бег 5x10м	11.8	11.9	12.0	12.1	12.2	12.3	12.4	12.5	12.6	12.7
8	Прыжок в длину с разбега (см)	420	410	400	390	380	370	360	340	320	300

(ДЕВУШКИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
(1 срез)											
1	Подтягивание на низкой перекладине.	15	14	13	12	11	10	9	8	6	4
2	Тест на гибкость.	+18	+16	+14	+12	+10	+8	+6	+4	+2	0
3	Бег 30 м.	5.00	5.1	5.2	5.3	5.4	5.5	5.6	5.7	5.8	5.9
4	Бег 1000 м.	4.40	4.45	4.50	4.55	5.00	5.05	5.10	5.15	5.20	5.25
(2 срез)											
5	КСУ-1	47	45	43	41	39	37	35	33	31	29
6	Бег 60м	9,5	9,6	9,7	9,8	9,9	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4
7	Челночный бег 3x10м	7.9	8.0	8.1	8.2	8.3	8.4	8.5	8.6	8.7	8.8
8	Метание мяча 150г (м)	28	27	26	24	22	20	18	16	14	12

**Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной аттестации (зачет)
обучающихся основной группы I курса**

(ЮНОШИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах																			
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (2 мин)	90	88	85	83	80	78	75	73	70	68	65	63	60	58	55	53	50	48	45	42
2	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
3	Прыжок в длину с места	2.70	2.60	2.50	2.45	2.40	2.38	2.35	2.33	2.30	2.28	2.25	2.23	2.20	2.17	2.15	2.11	2.07	2.04	2.00	195
4	Бег 3000, мин	12.30	12.45	13.00	13.15	13.30	13.37	13.45	13.52	14.00	14.07	14.15	14.22	14.30	14.37	14.45	15.00	15.07	15.15	15.22	15.30
5	учебно-методическое проведение комплекса специальной разминки	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

(ДЕВУШКИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах																			
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (1 мин).	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
3	Прыжок в длину с места	20.0	19.7	19.4	19.1	18.8	18.5	18.2	17.9	17.6	17.3	17.0	16.7	16.4	16.1	15.8	15.5	15.2	14.9	14.6	14.3
4	Бег 2000, мин	10.0	10.1	10.2	10.3	10.4	10.5	10.6	10.7	10.8	10.9	11.0	11.1	11.2	11.3	11.4	11.5	11.6	11.7	11.8	11.9
5	учебно-методическое проведение комплекса специальной разминки	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

**Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической, специальной и
технической подготовленности обучающихся основной группы II курса
3 семестр**

(ЮНОШИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
(1 срез)											
1	Прыжок в длину с места	2.70	2.50	2.40	2.35	2.30	2.25	2.20	2.15	2.07	2.00
2	Бег 100 м, с.	13.0	13.3	13.5	13.8	14.2	14.5	14.8	15,1	15.5	15.7
3	Прыжок в длину с разбега (см)	420	410	400	390	380	370	360	340	320	300
4	Прыжок в высоту с разбега (см)	130	127	124	120	116	112	108	104	100	90
(2 срез)											
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания пола	45	43	41	39	37	35	33	31	29	27
6	Лягушка (40/60/30)	24/18	23/17	22/16	21/15	20/14	19/13	18/12	17/11	16/10	15/9
7	Бег 100 м, с.	13.0	13.3	13.5	13.8	14.2	14.5	14.8	15,1	15.5	15.7
8	Метание мяча 150г (м)	45	42	39	36	33	30	27	24	21	17

(ДЕВУШКИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
(1 срез)											
1	Прыжок в длину с места	2.00	1.94	1.88	1.82	1.76	1.70	1.64	1.58	1.52	1.46
2	Бег 60м	9,5	9,6	9,7	9,8	9,9	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4
3	Прыжок в длину с разбега (см)	360	355	350	345	335	325	315	300	275	250
4	Прыжок в высоту с разбега (см)	120	116	112	108	104	100	96	92	86	80
(2 срез)											
5	КСУ-1	47	45	43	41	39	37	35	33	31	29
6	Прыжки на скакалке за 1 мин.	160	154	148	142	136	130	124	118	112	106
7	Бег 60м	9,5	9,6	9,7	9,8	9,9	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4
8	Метание мяча 150г (м)	28	27	26	24	22	20	18	16	14	12

**Контрольные упражнения и нормативы для
промежуточной аттестации (зачет) обучающихся основной группы II курса**

(ЮНОШИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах																			
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Подтягивание Рывок гири 16кг.	20 50	19 48	18 46	17 44	16 42	15 40	14 38	13 36	12 34	11 32	10 30	9 28	8 26	7 24	6 22	5 20	4 18	3 16	2 14	1 12
2	Бег 1500, мин	5. 40	5. 45	5. 50	5. 55	6. 00	6. 05	6. 11	6. 16	6. 21	6. 26	6. 31	6. 36	6. 41	6. 46	6. 51	6. 56	7. 01	7. 06	7. 11	7. 15
3	Подъём туловища	90	88	85	83	80	78	75	73	70	68	65	63	60	58	55	53	50	48	45	42

	из исходного положения лёжа на спине в сед (2 мин)																				
4	Челночный бег 10x10	25 .0 0	25 .0 5	25 .1 0	25 .2 0	25 .3 0	25 .4 5	25 .6 0	25 .8 0	26 .0 0	26 .2 5	26 .5 0	26 .5 5	27 .0 0	27 .3 0	27 .6 0	28 .0 0	28 .2 5	28 .5 0	28 .7 5	29 .0 0
5	учебно- методическое проведение комплекса общей разминки	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

(ДЕВУШКИ)

№	Наименование упражнений и нормативы	Оценка в баллах																			
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2	Бег 1000, мин	4. 40	4. 44	4. 48	4. 52	4. 56	5. 00	5. 04	5. 08	5. 12	5. 16	5. 20	5. 24	5. 28	5. 32	5. 36	5. 40	5. 44	5. 48	5. 54	6. 00
3	Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (1 мин).	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27
4	Челночный бег 5x10	12 .6	12 .7	12 .8	12 .9	13 .0	13 .1	13 .2	13 .3	13 .4	13 .5	13 .6	13 .7	13 .8	13 .9	14 .0	14 .1	14 .2	14 .3	14 .4	14 .5
5	учебно- методическое проведение комплекса общей разминки	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

**Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической, специальной и
технической подготовленности обучающихся основной группы II курса
4 семестр**

ЮНОШИ)

№	Наименование упражнений и нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
(1 срез)											
1	К С У-1	70	68	66	64	62	60	58	56	54	52
2	Прыжки на скакалке за 1 мин.	160	155	150	145	140	135	130	125	120	110
3	Челночный бег 5x10м	11.8	11.9	12.0	12.1	12.2	12.3	12.4	12.5	12.6	12.7
4	Прыжок в длину с разбега (см)	420	410	400	390	380	370	360	340	320	300
(2 срез)											

5	Тройной прыжок в длину с места	8.00	7.80	7.70	7.60	7.40	7.20	7.00	6.90	6.80	6.60
6	Бег 100 м, с.	13.0	13.3	13.5	13.8	14.2	14.5	14.8	15,1	15.5	15.7
7	Бег 3000м, мин.	12.30	12.50	13.10	13.30	14.00	14.30	15.00	15.30	16.00	16.30
8	Прыжок в высоту с разбега (см)	140	137	134	130	126	122	118	114	110	100

(ДЕВУШКИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
(1 срез)											
1	Подтягивание на низкой перекладине.	15	14	13	12	11	10	9	8	6	4
2	Тест на гибкость.	+18	+16	+14	+12	+10	+8	+6	+4	+2	0
3	Метание мяча 150г (м)	28	27	26	24	22	20	18	16	14	12
4	Бег 30 м.	5.00	5.1	5.2	5.3	5.4	5.5	5.6	5.7	5.8	5.9
(2 срез)											
5	Прыжок в длину с места	2.00	1.94	1.88	1.82	1.76	1.70	1.64	1.58	1.52	1.46
6	Бег 60м	9,5	9,6	9,7	9,8	9,9	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4
7	Прыжок в длину с разбега (см)	360	355	350	345	335	325	315	300	275	250
8	Прыжок в высоту с разбега (см)	140	137	134	130	126	122	118	114	110	100

Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной аттестации (зачет) обучающихся основной группы II курса

(ЮНОШИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах																			
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
2	Поднимание и опускание прямых ног	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22
3	Бег 200 м	28.0	28.3	28.5	28.7	29.0	29.2	29.5	29.7	30.0	30.2	30.5	30.7	31.0	31.3	31.7	32.0	32.2	32.5	32.7	33.0
4	Тест Купера	2600	2550	2525	2500	2475	2450	2425	2400	2375	2350	2325	2300	2275	2250	2225	2200	2175	2150	2125	2100
5	учебно-методическое проведение комплекса специальной разминки	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

(ДЕВУШКИ)

№	Наименование упражнений	Оценка в баллах																			
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
14																					

	й нормативы																				
1	Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс).	75	73	71	69	67	65	63	61	59	57	55	53	51	49	47	45	43	41	39	37
2	Поднимание и опускание прямых ног	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
3	Прыжки на скакалке за 1 мин	160	157	154	151	148	145	142	139	136	133	130	127	124	121	118	115	112	109	106	103
4	Тест Купера	2100	2080	2060	2040	2020	2000	1990	1980	1970	1955	1940	1930	1920	1910	1900	1880	1860	1840	1820	1800
5	учебно-методическое проведение комплекса специальной разминки	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

**Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической, специальной и технической подготовленности обучающихся основной группы III курса
5 семестр**

(ЮНОШИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
(1 срез)											
1	Подтягивание Рывок гири 16кг.	20 50	18 46	16 42	14 38	12 34	10 30	8 26	6 22	4 18	2 14
2	Бег 100 м, с.	13.0	13.3	13.5	13.8	14.2	14.5	14.8	15,1	15.5	15.7
3	Прыжок в высоту с разбега (см)	140	137	134	130	126	122	118	114	110	100
4	Прыжок в длину с места	2.70	2.50	2.40	2.35	2.30	2.25	2.20	2.15	2.07	2.00
(2 срез)											
5	КСУ-3	2,16	2,28	2,40	2,52	3,04	3,16	3,28	3,40	3,52	4,04
6	Удержание в висе на согнутых руках	51	49	47	45	43	41	39	37	35	32
7	Прыжок в высоту с разбега (см)	140	137	134	130	126	122	118	114	110	100
8	Бег 100 м, с.	13.0	13.3	13.5	13.8	14.2	14.5	14.8	15,1	15.5	15.7

(ДЕВУШКИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
(1 срез)											
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
2	Бег 100 м, с.	17,0	17,4	17,8	18,2	18,6	19,0	19,4	19,8	20,2	20,6
3	Прыжок в длину с разбега (см)	360	355	350	345	335	325	315	300	275	250
4	Прыжок в высоту с разбега (см)	140	137	134	130	126	122	118	114	110	100 15

(2 срез)											
5	Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс).	75	71	67	63	59	55	51	47	43	39
6	Прыжки на скакалке за 1 мин.	160	154	148	142	136	130	124	118	112	106
7	Прыжок в длину с разбега (см)	360	355	350	345	335	325	315	300	275	250
8	Прыжок в высоту с разбега (см)	140	137	134	130	126	122	118	114	110	100

**Контрольные упражнения и нормативы для
промежуточной аттестации (зачет) обучающихся основной группы III курса**

(ЮНОШИ)

№	Наименование упражнения и нормативы	Оценка в баллах																				
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
1	Прыжок в длину с места	2.70	2.60	2.50	2.45	2.40	2.38	2.35	2.33	2.30	2.28	2.25	2.23	2.20	2.17	2.15	2.11	2.07	2.04	2.00	19.5	
2	Бег 1500, мин	5.40	5.45	5.50	5.55	6.00	6.05	6.11	6.16	6.21	6.26	6.31	6.36	6.41	6.46	6.51	6.56	7.01	7.06	7.11	7.15	
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания пола	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	
4	Челночный бег 10x10	25.00	25.05	25.10	25.20	25.30	25.40	25.50	25.60	25.80	26.00	26.20	26.50	26.50	27.00	27.30	27.60	28.00	28.20	28.50	28.70	29.00
5	учебно-методическое проведение комплекса общей разминки	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

(ДЕВУШКИ)

№	Наименование упражнения и нормативы	Оценка в баллах																			
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину с места	20.0	19.7	19.4	19.1	18.8	18.5	18.2	17.9	17.6	17.3	17.0	16.7	16.4	16.1	15.8	15.5	15.2	14.9	14.6	14.3
2	Бег 1000, мин	4.40	4.44	4.48	4.52	4.56	5.00	5.04	5.08	5.12	5.16	5.20	5.24	5.28	5.32	5.36	5.40	5.44	5.48	5.54	6.00
3	Поднимание и опускание прямых ног	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
4	КСУ-1	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28
5	учебно-методическое проведение комплекса общей	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

разминки																				
----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической, специальной и технической подготовленности обучающихся основной группы III курса
6 семестр**

(ЮНОШИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
(1 срез)											
1	Поднимание и опускание прямых ног	41	39	37	35	33	31	29	27	25	23
2	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12
3	Бег 200 м, с.	28.0	28.2	28.4	28.8	29.2	29.8	30.4	31.0	31.8	32.6
4	Бег 100 м, с.	13.0	13.3	13.5	13.8	14.2	14.5	14.8	15,1	15.5	15.7
(2 срез)											
5	Тройной прыжок в длину с места	8.00	7.80	7.70	7.60	7.40	7.20	7.00	6.90	6.80	6.60
6	Бег 100 м, с.	13.0	13.3	13.5	13.8	14.2	14.5	14.8	15,1	15.5	15.7
7	Прыжок в высоту с разбега (см)	140	137	134	130	126	122	118	114	110	100
8	Прыжок в длину с разбега (см)	420	410	400	390	380	370	360	340	320	300

(ДЕВУШКИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
(1 срез)											
1	Подтягивание на низкой перекладине.	15	14	13	12	11	10	9	8	6	4
2	Тест на гибкость.	+18	+16	+14	+12	+10	+8	+6	+4	+2	0
3	Прыжок в длину с разбега (см)	360	355	350	345	335	325	315	300	275	250
4	Прыжок в высоту с разбега (см)	140	137	134	130	126	122	118	114	110	100
(2 срез)											
5	Прыжок в длину с места	2.00	1.94	1.88	1.82	1.76	1.70	1.64	1.58	1.52	1.46
6	Бег 60м	9,5	9,6	9,7	9,8	9,9	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4
7	Прыжок в длину с разбега (см)	360	355	350	345	335	325	315	300	275	250
8	Прыжок в высоту с разбега (см)	140	137	134	130	126	122	118	114	110	100

Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной аттестации (зачет) обучающихся основной группы III курса

(ЮНОШИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах																			
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Подъём	90	88	85	83	80	78	75	73	70	68	65	63	60	58	55	53	50	48	45	42

	туловища из исходного положения лёжа на спине в сед 2 мин																				
2	Подтягивание Рывок гири 16кг.	20 50	19 48	18 46	17 44	16 42	15 40	14 38	13 36	12 34	11 32	10 30	9 28	8 26	7 24	6 22	5 20	4 18	3 16	2 14	1 12
3	Бег 500 м	1. 20	1. 22	1. 25	1. 27	1. 30	1. 32	1. 35	1. 37	1. 40	1. 42	1. 45	1. 47	1. 50	1. 52	1. 55	2. 57	2. 00	2. 05	2. 10	2. 15
4	Тест Купера	26 00	25 50	25 25	25 00	24 75	24 50	24 25	24 00	23 75	23 50	23 25	23 00	22 75	22 50	22 25	22 00	21 75	21 50	21 25	21 00
5	учебно-методическое проведение комплекса специальной разминки	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

(ДЕВУШКИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах																			
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс).	75	73	71	69	67	65	63	61	59	57	55	53	51	49	47	45	43	41	39	37
2	Прыжки на скакалке за 1 мин	16 0	15 7	15 4	15 1	14 8	14 5	14 2	13 9	13 6	13 3	13 0	12 7	12 4	12 1	11 8	11 5	11 2	10 9	10 6	10 3
3	Челночный бег 3x10	7. 50	7. 57	7. 64	7. 71	7. 78	7. 85	7. 92	7. 99	8. 06	8. 13	8. 20	8. 27	8. 34	8. 41	8. 48	8. 55	8. 62	8. 69	8. 76	8. 83
4	Тест Купера	21 00	20 80	20 60	20 40	20 20	20 00	19 90	19 80	19 70	19 55	19 40	19 30	19 20	19 10	19 00	18 80	18 60	18 40	18 20	18 00
5	учебно-методическое проведение комплекса специальной разминки	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической, специальной и технической подготовленности обучающихся основной группы IV курса

7 семестр

(ЮНОШИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
(1 срез)											
1	Прыжок в длину с места	2.70	2.50	2.40	2.35	2.30	2.25	2.20	2.15	2.07	2.00
2	Бег 100м	13.0	13.3	13.5	13.8	14.2	14.5	14.8	15,1	15.5	15,8

3	Бег 200 м, с.	28.0	28.2	28.4	28.8	29.2	29.8	30.4	31.0	31.8	32.6
4	Прыжок в высоту с разбега (см)	140	137	134	130	126	122	118	114	110	100
(2 срез)											
5	К С У-3	2,16	2,28	2,40	2,52	3,04	3,16	3,28	3,40	3,52	4,04
6	Челночный бег 10x10	25.00	25.10	25.30	25.60	26.00	26.50	27.00	27.60	28.20	28.80
7	Бег 100 м, с.	13.0	13.3	13.5	13.8	14.2	14.5	14.8	15,1	15.5	15.7
8	Прыжок в длину с разбега (см)	420	410	400	390	380	370	360	340	320	300

(ДЕВУШКИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
(1 срез)											
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
2	Бег 100м	17,0	17,4	17,8	18,2	18,6	19,0	19,4	19,8	20,2	20,6
3	Прыжок в длину с разбега (см)	360	355	350	345	335	325	315	300	275	250
4	Прыжок в высоту с разбега (см)	140	137	134	130	126	122	118	114	110	100
(2 срез)											
5	Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс).	75	71	67	63	59	55	51	47	43	39
6	Подтягивание на низкой перекладине	15	14	13	12	11	10	9	8	7	5
7	Прыжок в длину с разбега (см)	360	355	350	345	335	325	315	300	275	250
8	Прыжок в высоту с разбега (см)	140	137	134	130	126	122	118	114	110	100

Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной аттестации (зачет) обучающихся основной группы IV курса

(ЮНОШИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах																			
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Подтягивание Рывок гири 16кг.	20 50	19 48	18 46	17 44	16 42	15 40	14 38	13 36	12 34	11 32	10 30	9 28	8 26	7 24	6 22	5 20	4 18	3 16	2 14	1 12
2	Бег 1500м	5.4 0	5.4 5	5.5 0	5.5 5	6.0 0	6.0 5	6.1 1	6.1 6	6.2 1	6.2 6	6.3 1	6.3 6	6.4 1	6.4 6	6.5 1	6.5 6	7.0 1	7.0 6	7.1 1	7.1 5
3	Лягушка (40/60/30)	24 /1 8	24 /1 7	23 /1 7	23 /1 6	22 /1 6	22 /1 5	21 /1 5	21 /1 4	20 /1 4	20 /1 3	19 /1 3	19 /1 2	18 /1 2	18 /1 1	17 /1 1	17 /1 0	16 /1 0	16 /9	15 /9	15/ 8
4	Удержание в висе на согнутых руках	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32
5	учебно-методическое проведение комплекса	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

	общей разминки																			
--	----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(ДЕВУШКИ)

№	Наименование упражнений и нормативы	Оценка в баллах																			
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину с места	200	197	194	191	188	185	182	179	176	173	170	167	164	161	158	155	152	149	146	143
2	Бег 1000, мин	4.40	4.44	4.48	4.52	4.56	5.00	5.04	5.08	5.12	5.16	5.20	5.24	5.28	5.32	5.36	5.40	5.44	5.48	5.52	6.00
3	Поднимание и опускание прямых ног	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
4	КСУ-2	1'14"	1'15"	1'19"	1'23"	1'27"	1'31"	1'35"	1'39"	1'43"	1'47"	1'51"	1'55"	1'59"	2'03"	2'07"	2'11"	2'15"	2'19"	2'23"	2'27"
		Имеется	1'18"	1'22"	1'26"	1'30"	1'34"	1'38"	1'42"	1'46"	1'50"	1'54"	1'58"	2'02"	2'06"	2'10"	2'14"	2'18"	2'22"	2'26"	2'30"
5	учебно-методическое проведение комплекса общей разминки	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической, специальной, технической подготовленности и для промежуточной аттестации (зачет) обучающихся *СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ*

(Юноши)

100% = 60% (работа на занятии) + 40% (2 норматива по 20 баллов)

№	Баллы нормативы	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1 срез, 4 срез																					
1.	Отжимания или подтягивание на низ. перекладине (кол-во раз)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2.	Гибкость (см)	15		14		13		12		11		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Зачетные нормативы																					
3.	Ходьба 10 кругов (мин)	11.3 0	11.3 4	11.3 7	11.4 0	11.4 5	11.5 0	11.5 5	12.0 0	12.0 5	12.1 0	12.1 5	12.2 0	12.2 5	12.3 0	12.3 5	12.4 0	12.4 5	12.5 0	12.5 5	13. 00
4.	Уголок	20		19		18		17		16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
2 срез, 3 срез																					
5	Бадминтон (кол-во раз)	60	55	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16
6	Пресс макс. (кол-во раз)	55	54	52	50	48	46	44	42	40	38	36	34	30	28	26	24	22	20	18	16
Зачетные нормативы																					
7	Планка (сек)	65	60	55	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18
8	Приседания (кол-во раз)	50	48	46	44	42	40	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической, специальной, технической подготовленности и для промежуточной аттестации (зачет) обучающихся *СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ДЕВУШКИ)*

100% = 60% (работа на занятии) + 40% (2 норматива по 20 баллов)

№	Баллы нормативы	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1 срез, 4 срез																					
1.	Отжимания (кол-во раз)	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
2.	Гибкость (см)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Зачетные нормативы																					
3.	Ходьба 10 кругов (мин)	11.3 0	11.3 5	11.4 0	11.4 5	11.5 0	11.5 5	12.0 0	12.0 5	12.1 0	12.1 5	12.2 0	12.2 5	12.3 0	12.3 5	12.4 0	12.4 5	12.5 0	12.5 5	13.0 0	13.0 5
4.	Уголок (кол-во раз)	18		17		16		15		14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
2 срез, 3 срез																					
5.	Пресс макс(кол-во раз)	45	44	43	42	41	40	38	36	33	30	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20
6.	Бадминтон	60	55	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	15
Зачетные нормативы																					
7.	Планка (сек)	65 сек	60	55	50	45	40	35	30	25	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
8.	Равновесие (сек)	60	55	50	45	40	45	30	35	30	25	18	17	16	15	14	12	11	10	8	5

Примечание: Содержание контрольных тестов в срезах может быть изменено по решению кафедры.

ОСВОБОЖДЕННЫЕ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

По итогам Σ баллов пяти ответов теоретического материала (от 0 до 100 баллов(%)) выставляется успеваемость студента в срезе. Итого 100 %. Студентом на учебном занятии сдается не более одной темы.

1 срез: 5 вопросов теории по 20 баллов

2 срез: 5 вопросов теории по 20 баллов

Зачетные требования

1. Написание и защита реферата - 90 баллов

2. Участие в конференциях, участие в организации и проведении спортивных мероприятий - 10 баллов

5. Оценочные материалы промежуточной аттестации

5.1. Методы проведения зачета

При изучении дисциплины, обучающиеся в течение семестра посещают учебные занятия, занятия в спортивных секциях, участвуют в различных соревнованиях и сдают зачет.

Обучающиеся **подготовительной, специальной медицинской группы**, а также **освобожденные от практических занятий**, выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Успешность работы обучающегося в учебном семестре по дисциплине оценивается по 100-балльной шкале.

При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку к промежуточной аттестации. Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся инвалидов устанавливается с учётом индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

5.2. Оценочные материалы промежуточной аттестации

В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

Компонент компетенции	Промежуточный / ключевой индикатор оценивания	Критерий оценивания
УК ОС 7.1. Способность использовать средства физической культуры и спорта для сохранения здоровья	<ul style="list-style-type: none">– оценивает индивидуальное физическое развитие;– использует основные методы подбора комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры	Результативно использует физические упражнения разной функциональной направленности для укрепления здоровья.
УК ОС 7.2. Способность использовать средства физической культуры и спорта для укрепления здоровья	<ul style="list-style-type: none">– использует физические упражнения разной функциональной направленности для укрепления здоровья	Применяет широкий спектр способов планирования индивидуальных занятий по физической культуре различной целевой направленности.
УК ОС 7.3. Способность использовать средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none">– использует арсенал физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Использует широкий спектр средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.

	деятельности	
УК ОС 7.4. Способность решать профессиональные задачи. Способность использовать средства физической культуры и спорта для формирования здорового образа жизни	– использует способы планирования индивидуальных занятий по физической культуре различной целевой направленности	Успешно формирует здоровый образ жизни, применяя средства физической культуры и спорта для формирования.
УК ОС 7.5. Способность использовать средства физической культуры и спорта для профилактики профессиональных заболеваний	– формирует здоровый образ жизни, применяя средства физической культуры и спорта; – использует индивидуальные упражнения с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	Адекватно применяет физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
УК ОС 7.6. Способность использовать средства физической культуры и спорта для развития социально значимых качеств личности	– применяет физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности; – развивает коммуникативные навыки, навыки работы в команде, волевые качества в ходе занятий по физической культуре	Успешно развивает коммуникативные навыки, навыки работы в команде, волевые качества в ходе занятий по физической культуре

Наименование темы (раздела)	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Оценка (баллы)
Практический раздел	Физическая и техническая подготовленность	Формирование двигательных умений и навыков; соответствующий возрасту уровень скоростно-силовой, силовой подготовленности, общей выносливости	Балльно-рейтинговая система, тестирование, опрос, беседы, сдача нормативов, визуальная оценка

Шкала оценивания по дисциплине

Шкала оценивания по дисциплине	
Баллы	Оценка
0-59	неудовлетворительно - «не зачтено»
60 – 74	удовлетворительно - «зачтено»

75 - 89	хорошо - «зачтено»
90-100	отлично - «зачтено»

Тип работы	Минимально допустимое количество баллов	Максимальное количество баллов
Посещение практических занятий (<i>аудиторно</i>) (балл в зависимости от количества посещенных занятий в срезе)	36	60
Сдача практических контрольных тестов по видам спорта / специализациям или оценки физической подготовленности (<i>аудиторно</i>)	24	40
Итого	60	100
Сдача практических контрольных тестов промежуточной аттестации	60	100
<i>Дополнительные баллы могут компенсировать: посещение практического занятия и сдачу практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям.</i>	0	40

Входящая аттестация – определение физической подготовленности обучающихся в начале 1 (первого) учебного семестра (сдача контрольных нормативов общей физической подготовки).

Дополнительные баллы обучающийся может получить в учебном семестре за:

- спортивный компонент (участие в соревнованиях международного и российского уровня, за институт – 40 баллов;
- спортивный компонент (участие в соревнованиях регионального уровня за институт / факультет) – 35 баллов;
- спортивный компонент (участие в соревнованиях городского уровня за институт / факультет), занятия в секции – 20 баллов;
- спортивный компонент (участие в соревнованиях уровня института) – 15 баллов;
- спортивный компонент (участие в соревнованиях уровня факультета) – 10 баллов;
- научный компонент (участие в научно-практических конференциях) – 10 баллов;
- выполнение заданий повышенной сложности (подготовка презентации) – 6 баллов;
- контрольная работа (компенсация пропущенных занятий по уважительной причине) – 6-10 баллов;
- написание и защита реферата (для обучающихся, освобожденных от практических занятий по уважительной причине) – 60 баллов.

Сдача нормативов ГТО:

на золотой значок – 40 баллов;

на серебряный значок – 35 баллов;

на бронзовый значок – 30 баллов

Сумма баллов, набранная обучающимся по результатам каждой аттестации, включая дополнительные баллы, заносится преподавателем, проводящим аттестацию в

соответствующую форму единой ведомости, которая используется в течение всего семестра и хранится в деканате соответствующего факультета, а в зачетную книжку проставляется «зачёт».

Обучающийся должен быть ознакомлен с набранной им суммой баллов во время занятий или консультаций не менее трех (четырёх) раз за семестр, на занятиях, следующих за контрольными занятиями и на предпоследних занятиях перед сессией (зачетной неделей).

Промежуточная аттестация (зачёт) – проводится с использованием практических тестов и учебно-методического проведения комплекса разминки или специальных упражнений по избранному виду, определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных контрольных мероприятий. При оценивании уровня освоения дисциплины, оценке подлежат конкретные знания, умения и навыки обучающегося.

Промежуточная аттестация (зачёт) -

В случае работы в СДО (на дистанционном обучении):

- текущая аттестация проводится и оценивается по физической работоспособности (посещаемости и активности работы в чате) и оценке выполнения домашнего задания;
- промежуточная аттестация проводится в виде итогового тестирования, состоящего из 25 вопросов

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В процессе учебно-тренировочной деятельности осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, учитывается ряд индивидуальных особенностей. Овладение достаточно большим объемом навыков и умений даст возможность обучающимся грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями. Учитывая фундаментальную роль дисциплины в подготовке специалистов, особое внимание в процессе реализации дисциплины необходимо акцентировать на работе обучающихся, а также на максимально возможное разнообразие форм ее организации, способствующих повышению эффективности освоения дисциплины.

Описание полного объема практических умений и навыков, примерные комплексы общеразвивающих упражнений, перечень вопросов и заданий для самостоятельной подготовки, методика тестирования физической подготовленности, примерный перечень домашних заданий, примерный перечень занятий для самостоятельной работы, примерные планы еженедельных самостоятельных занятий содержатся в «Методических указаниях по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в ВИУ РАНХиГС», разработанных кафедрой физической и специальной подготовки ВИУ РАНХиГС.

Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ

Реферат - это письменная аналитическая работа по одному из актуальных вопросов теории или практики какой-либо предметной дисциплине.

Реферат в переводе с латинского языка означает «пусть он доложит». Поэтому, по сути, это обобщенная запись идей (концепций, точек зрения) на основе самостоятельного анализа различных или рекомендованных источников и предложение авторских (оригинальных) выводов.

Чтобы изложить свое собственное мнение по определенной проблеме, требуется, во-первых, хорошо знать материал, а во-вторых, быть готовым умело передать его содержание в письменной форме, сделать логичные выводы.

Реферат может быть подготовлен по заданной теме на основе одного или двух источников. В других случаях требуется работа с большим количеством книг, статей, справочной литературы. В реферате должны присутствовать характерные поисковые признаки; раскрытие содержания основных концепций, цитирование мнений некоторых специалистов по данной проблеме, текстовые дополнения в постраничных сносках или оформление специального словаря в приложении и т.п. При этом важно использовать личные картотеки выписок, справок, документов. При написании текста реферата документированные фрагменты сопровождаются логическими авторскими связками.

Обучающемуся предоставляется право самостоятельно выбрать тему реферата из списка. При определении темы учитывается ее актуальность, научная разработанность, наличие базы источников, а также опыт практической деятельности, начальные знания студента, его личный интерес к выбору проблемы. После выбора темы составляется список изданной по теме (проблеме) литературы, необходимых справочных источников. Обязательно следует уточнить перечень нормативно-правовых актов органов государственной власти и управления, других документов для анализа.

План реферата имеет внутреннее единство, строгую логику изложения, смысловую завершенность раскрываемой проблемы (темы). Реферат состоит из краткого введения, одного или двух параграфов основной части, заключения и списка использованных источников. Во введении (1-1,5 страницы) раскрывается актуальность темы (проблемы), сопоставляются основные точки зрения, показывается цель и задачи производимого в реферате анализа. В основной части формулируются ключевые понятия и положения, вытекающие из анализа теоретических источников (точек зрения, моделей, концепций), документальных источников и материалов практики, экспертных оценок по вопросам исследуемой проблемы, а также результатов эмпирических исследований.

Реферат носит исследовательский характер, содержит результаты творческого поиска автора. В заключение (1-2 страницы) подводятся главные итоги авторского исследования в соответствии с выдвинутой целью и задачами реферата делаются обобщенные выводы или даются практические рекомендации по разрешению исследуемой проблемы в рамках государства, региона или сферы управления.

Объем реферата, как правило, не должен превышать 10 страниц машинописного (компьютерного) текста при требуемом интервале. После титульного листа печатается план реферата. Каждый раздел реферата начинается с названия. Оформляется справочно-библиографическое описание литературы и других источников.

Реферат оформляется на стандартных листах бумаги А 4 (210*297 мм) с одной стороны. Текст работы отпечатывается через полтора интервала. Постраничные сноски оформляются через один интервал. При этом соблюдаются следующие размеры полей: левое - 35 мм, правое - до 15 мм, верхнее и нижнее - не менее 20 мм. В РАНХиГС принято оформление материалов в следующем электронном формате: набор Word 8.0, Word 10.0, шрифт: Times New Roman, 14-й кегль (для сносок 10-й кегль).

Примерный перечень тем рефератов

1. Легкая атлетика – история возникновения.
2. Правила соревнований в легкой атлетике.
3. История возникновения и развития легкой атлетики в России и в мире.
4. История участия российских спортсменов легкоатлетов в Чемпионатах Европы, Чемпионатах Мира, Олимпийских играх.
5. Правила техники безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями.

6. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
7. Циклические и ациклические виды легкой атлетики.
8. Беговые виды легкой атлетики, средства и методы тренировки.
9. Метания, средства и методы тренировки.
10. Разновидности прыжков, средства и методы тренировки.
11. Оздоровительные системы: джогинг.
12. Легкоатлетические упражнения для формирования уровня ОФП.
13. Организация и методика проведения соревнований по легкой атлетике.

Примерные темы рефератов для временно освобожденных

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Компоненты физической культуры.
5. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
6. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
7. Функциональные системы организма.
8. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
9. Средства физической культуры и спорта.
10. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
11. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
12. Витамины и их роль в обмене веществ.
13. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
14. Регуляция обмена веществ.
15. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
16. Здоровый образ жизни человека.
17. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
18. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
19. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
20. Основы закаливания.
21. Личная гигиена студента и ее составляющие.
22. Психофизиологическая характеристика интеллектуального труда студента.
23. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
24. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
25. Динамика работоспособности студента в течение рабочего дня.
26. Динамика работоспособности студента в течение учебной недели.
27. Динамика работоспособности студента в течение семестра.
28. Динамика работоспособности студента в период экзаменационной сессии.
29. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
30. Типы изменений умственной работоспособности студента.
31. Методические принципы физического воспитания.

32. Характеристика и воспитание физических качеств.
33. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
34. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
35. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
36. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.

Полный перечень тем рефератов находится на кафедре физической и специальной подготовки.

7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

7.1 Основная литература

1. Сидорова, Е. Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие / Сидорова Е.Н., Николаева О.О. - Красноярск.: СФУ, 2016. - 148 с.: ISBN 978-5-7638-3400-0. - <https://znanium.com/catalog/product/967799>
2. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие / Гришина Ю.И. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 249 с. ISBN 978-5-222-16306-1. <https://znanium.com/catalog/product/908430>
3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 444 с. ISBN 978-5-222-21762-7. <https://znanium.com/catalog/product/908476>
4. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. <https://znanium.com/catalog/product/1023871>
5. Психология физической культуры: Учебник / Под ред. Яковлев Б.П. – Москва: Спорт, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-906839-11-4. <https://znanium.com/catalog/product/914634>

7.2. Дополнительная литература

1. Методические указания по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС / под ред. Сайгановой Е. Г. – М.: Изд-во РАНХиГС, 2019. <https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749>
2. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009. <https://new.znanium.com/catalog/document?id=351762>
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов – М.: Изд-во РАГС, 2011. 169 с. <https://new.znanium.com/catalog/document?id=351765>
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 228 с. <https://new.znanium.com/catalog/document?id=351764>
5. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 270 с. <https://new.znanium.com/catalog/document?id=351763>
6. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие / Под общ. ред. Г.А.Дзержинского, И.В.Прохоровой. – Волгоград: Волгоградское научное издательство. 2016 (электронный ресурс).
7. Спортивные игры в гуманитарном вузе: учебно-методическое пособие. Г. А. Дзержинский, С. В. Курылев, Е. А. Лаврентьева, В. В. Парамонов, Т. А Шевченко; Волгоградский институт управления – филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы». – Волгоград: Издательство

Волгоградского института управления – филиала ФГБОУ ВО РАНХиГС, 2017. – 252 с.

8. Тяжелая атлетика. Методическое пособие и технические правила по атлетизму, силовому троеборью и гиревому спорту для студентов 1-5 курсов / Под ред. В.В. Прохоренко. - Волгоград, 2002. – 104 с.

7.3 Нормативные правовые документы

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329 - ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 24.11.1995 года №181 - ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года № 1101-р.
5. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

7.4. Интернет-ресурсы

Название сайта	Характеристика
Электронный каталог библиотеки РАНХиГС http://ranepa.ru	На этой сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС
ЭБС «Университетская библиотека online» http://www.biblioclub.ru/	На данном сайте представлена литература разной тематики
Научная электронная библиотека https://elibrary.ru/	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций.

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

№ п/п	Наименование спортсооружений	Количество	Площадь одного сооружения	Учебный корпус	Виды спорта
1	Универсальный спортивный зал с раздевалками и душевыми	1	24X36 864 м2	3	футбол
2	Открытые площадки	1	40X20 800 м2	3	футбол

Программное обеспечение дисциплины

Для программного обеспечения дисциплины необходим Microsoft Office – **офисный пакет приложений**, созданных корпорацией Microsoft для **операционных систем Microsoft Windows**, система дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС: <https://lms.ranepa.ru>, система дистанционного обучения (СДО) ВИУ РАНХиГС LMS Moodle: <https://moodle.vlgr-ranepa.ru>.

Название приложения	Характеристика
Word	Текстовый процессор , позволяет подготавливать документы различной сложности.

Название приложения	Характеристика
Excel	Табличный процессор, поддерживает все необходимые функции для создания электронных таблиц любой сложности
PowerPoint	Программа подготовки презентаций

Обеспечивается возможность беспрепятственного доступа обучающихся инвалидов в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, при отсутствии лифтов аудитория располагается на первом этаже, наличие специальных кресел и других приспособлений).

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся инвалидов с разными видами ограничений здоровья:

- с нарушениями зрения:

Принтер Брайля braille embosser everest-dv4

Электронный ручной видеувелечитель САНЭД

- с нарушениями слуха:

средства беспроводной передачи звука (FM-системы);

акустический усилитель и колонки;

тифлофлешплееры, радиоклассы.

- с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

передвижные, регулируемые эргономические парты с источником питания для индивидуальных технических средств;

компьютерная техника со специальным программным обеспечением;

альтернативные устройства ввода информации;

других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося инвалида или обучающегося с ограниченными возможностями здоровья обеспечен предоставлением ему не менее чем одного учебного, методического печатного и/или электронного издания по адаптационной дисциплине (включая электронные базы периодических изданий), в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для обучающихся с нарушениями зрения:

– в печатной форме увеличенным шрифтом;

– в форме электронного документа;

– в форме аудиофайла;

– в печатной форме шрифтом Брайля.

– Для обучающихся с нарушениями слуха:

– в печатной форме;

– в форме электронного документа;

– в форме аудиофайла.

– Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в печатной форме;

– в форме электронного документа;

– в форме аудиофайла.

Содержание адаптационной дисциплины размещено на сайте информационно-

коммуникационной сети Интернет: Ссылка: <http://vlgr.ranepa.ru/sveden/education/> ...

Информационные средства обучения, адаптированные к ограничениям здоровья обучающихся:

электронные учебники, учебные фильмы по тематике дисциплины, презентации, интерактивные учебные и наглядные пособия, технические средства предъявления информации (мультимедийный комплекс) и контроля знаний (тестовые системы).

ЭБС «Айбукс», Информационно-правовые базы данных («Консультант Плюс», «Гарант»).

Мультимедийный комплекс в лекционной аудитории.

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ»**

Волгоградский институт управления – филиал РАНХиГС
Факультет государственного и муниципального управления
Кафедра физической и специальной подготовки

УТВЕРЖДЕНА
учёным советом
Волгоградского института
управления –
филиала РАНХиГС
Протокол №2 от 23.09.2021 г.

АДАптированная программа бакалавриата

Психологическое консультирование

(наименование образовательной программы)

Фонды оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и
обучающихся инвалидов

Б1.В.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ЭЛЕКТИВНЫЙ МОДУЛЬ

(код и наименование дисциплины)

37.03.01 ПСИХОЛОГИЯ

(код, наименование направления подготовки /специальности)

Очная

(форма (формы) обучения)

Год набора – 2022 г.

Волгоград, 2021 г.

1. Вопросы к зачету

Перечень вопросов к зачету по дисциплине

1. Понятие о системе физической культуры.
2. Цель и задачи системы физкультурного образования.
3. Физическая культура в профессиональной подготовке личности.

4. Учебные нормативы по физической культуре.
5. Организация и методика учебного занятия по видам спорта.
6. Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях.
7. Основные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту федерального, регионального и местного уровня.
8. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
9. Понятие об анатомии человека.
10. Физические упражнения как средство формирования скелета и мышц человека.
11. Влияние физических упражнений на физиологические и биохимические процессы человека.
12. Биомеханика физических упражнений (бег, плавание, прыжок в длину с места и др.).
13. Гигиенические требования и средства восстановления.
14. Основы медицинского контроля и самоконтроля в ходе выполнения физических упражнений.
15. Первая помощь при травмах.
16. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
17. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
18. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту
19. Организация научной работы в области физической культуры и спорта.
20. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
21. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
22. Коммерциализация физической культуры и спорта.
23. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.
24. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России.
25. Требования к организации и проведению учебных занятий по физической культуре.
26. Принципы и методы обучения и воспитания, последовательность обучения физическим упражнениям.
27. Плотность учебных занятий и величина нагрузки.
28. Организация и методика проведения учебного занятия (легкая атлетика, плавание, гимнастика, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка, на тренажерах, комплексно).
29. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств.
30. Методика обучения утренней физической зарядке.
31. Особенности организации и проведения учебных занятий в плавательном бассейне.
32. Методика обучения плаванию способом брасс.
33. Профилактика предупреждения травматизма, меры предупреждения и правила поведения на воде.
34. Методика обучения бегу на короткие и длинные дистанции.
35. Методика обучения передвижению на лыжах.
36. Методика обучения технике и тактике игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис.
37. Особенности организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий в вузе.
38. Деятельность спортивного комитета и спортивного актива.
39. Организация и проведение спартакиады в вузе.

Темы рефератов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Организация физического воспитания в вузе.
5. Компоненты физической культуры.
6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
10. Средства физической культуры и спорта.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Витамины и их роль в обмене веществ.
14. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
15. Регуляция обмена веществ.
16. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
17. Здоровый образ жизни человека.
18. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
19. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образ жизни.
20. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
21. Основы закаливания.
22. Личная гигиена обучающегося и ее составляющие.
23. Профилактика вредных привычек.
24. Психофизиологическая характеристика интеллектуального труда обучающегося.
25. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
26. Динамика работоспособности обучающегося в учебном году и факторы, ее определяющие.
27. Динамика работоспособности обучающегося в течение рабочего дня.
28. Динамика работоспособности обучающегося в течение учебной недели.
29. Динамика работоспособности обучающегося в течение семестра.
30. Динамика работоспособности обучающегося в период экзаменационной сессии.
31. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающегося в экзаменационный период.
32. Типы изменений умственной работоспособности обучающегося.
33. Методические принципы физического воспитания.
34. Основы обучения движениям.
35. Характеристика и воспитание физических качеств.
36. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
37. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
38. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
39. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
40. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
41. Значение мышечной релаксации.

Контрольные нормативы студентов по элективным курсам по физической культуре и спорту (ЮНОШИ)

№	Баллы нормативы	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Бег 60 м.	7.6	7.7	7.8	7.9	8.0	8.1	8.2	8.3	8.4	8.5	8.6	8.7	8.8	8.9	9.0	9.1	9.2	9.3	9.4	9.5
2	Бег 100 м.	13.0	13.1	13.3	13.4	13.5	13.6	13.8	14.0	14.2	14.3	14.5	14.6	14.8	14.9	15.1	15.3	15.5	15.6	15.7	15.9
3	Бег 200м.	28.0	28.3	28.5	28.7	29.0	29.2	29.5	29.7	30.0	30.2	30.5	30.7	31.0	31.3	31.7	32.0	32.2	32.5	32.7	33.0
4	Бег 500м.	1.20	1.22	1.25	1.27	1.30	1.32	1.35	1.37	1.40	1.42	1.45	1.47	1.50	1.52	1.55	1.57	2.00	2.05	2.10	2.15
5	Бег 1000м.	3.20	3.23	3.26	3.29	3.32	3.35	3.38	3.41	3.44	3.47	3.50	3.53	3.56	3.59	4.02	4.05	4.08	4.11	4.20	4.30
6	Бег 1500м.	5.40	5.45	5.50	5.55	6.00	6.05	6.11	6.16	6.21	6.26	6.31	6.36	6.41	6.46	6.51	6.56	7.01	7.06	7.11	7.15
7	Бег 3000м.	12.30	12.45	13.00	13.15	13.30	13.37	13.45	13.52	14.00	14.30	15.00	15.15	15.30	15.40	15.50	16.00	16.15	16.20	16.25	16.30
8	Ч\Б 5/10	11.6	11.7	11.8	11.9	12.0	12.1	12.2	12.3	12.4	12.5	12.6	12.7	12.8	12.9	13.0	13.1	13.2	13.3	13.4	13.5
9	Ч\Б10/10	25.00	25.05	25.10	25.20	25.30	25.45	25.60	25.80	26.00	26.25	26.50	26.55	27.00	27.30	27.60	28.00	28.25	28.50	28.75	29.00
10	Подтягивание Рывок гири 16кг.	2050	1948	1846	1744	1642	1540	1438	1336	1234	1132	1030	928	826	724	622	520	418	316	214	112
11	Подъем переворотом	10		9		8		7		6		5		4		3		2		1	
12	Отжимание 1к 2-3 курс	6065	5863	5661	5459	5257	5055	4853	4651	4449	4247	4045	3843	3641	3439	3237	3035	2833	2631	2429	2227
13	Отжимание до кас. грудью пола	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26

14	Отжимания на брусьях	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
15	Пресс 1 курс 2 - 3 курс	75	74	72	71	69	68	66	65	63	62	60	59	57	56	54	53	51	50	48	45
		85	83	81	79	77	75	73	71	69	67	65	63	61	59	57	55	53	51	48	45
16	Пресс за 1 мин	58	57	56	55	54	53	52	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39
17	Пресс 2 мин.	90	88	85	83	80	78	75	73	70	68	65	63	60	58	55	53	50	48	45	42
18	К С У-1 1 курс 2 - 3 курс	70	69	68	67	66	65	64	63	62	61	60	59	58	57	56	55	54	53	52	51
		73	72	71	70	69	68	67	66	65	64	63	62	61	60	59	58	57	56	55	54
19	К С У-3 1 курс 2 - 3 курс	2'16"	2'22"	2'28"	2'34"	2'40"	2'46"	2'52"	2'58"	3'04"	3'10"	3'16"	3'22"	3'28"	3'34"	3'40"	3'46"	3'52"	3'58"	4'04"	4'10"
20	Уголок 1 курс 2 - 3 курс	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18
		41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22
21	Вис на согнутых руках	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32
22	Лягушка (40/60/30)	24/18	24/17	23/17	23/16	22/16	22/15	21/15	21/14	20/14	20/13	19/13	19/12	18/12	18/11	17/11	17/10	16/10	16/9	15/9	15/8
23	Прыж в д/м 3-ой прыж	2.70	2.60	2.50	2.45	2.40	2.38	2.35	2.33	2.30	2.28	2.25	2.23	2.20	2.17	2.15	2.11	2.07	2.04	2.00	195
		8.00	7.93	7.85	7.77	7.70	7.60	7.50	7.40	7.30	7.28	7.25	7.23	7.20	7.15	7.10	7.05	7.00	6.95	6.90	6.80
24	Прыжки на скакалке за 1 мин	160	157	155	153	150	148	145	143	140	138	135	133	130	128	125	123	120	115	110	105
25	Тест на гибкость.	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3		2		1	0
26	Приседания	65	64	63	62	61	60	59	58	57	56	55	54	53	52	51	50	49	48	47	46

27	Приседания на одной ноге	20/20 40	20/19 39	19/19 38	19/18 37	18/18 36	18/17 35	17/17 34	17/16 33	16/16 32	16/15 31	15/15 30	15/14 29	14/14 28	14/13 27	13/13 26	13/12 25	12/12 24	12/11 23	11/11 22	10/10 20
----	---------------------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

Контрольные нормативы студентов по по элективным курсам по физической культуре и спорту (ДЕВУШКИ)

№	Баллы нормативы	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1			
1	Бег 30 м.	5.0	5.0 5	5.1 0	5.1 5	5.2 0	5.2 5	5.3 0	5.3 5	5.4 0	5.4 5	5.5 0	5.5 5	5.6 0	5.6 5	5.7 0	5.7 5	5.8 0	5.8 5	5.9 0	6.0 0			
2	Бег 60 м.	9.5	9.55	9.60	9.65	9.70	9.75	9.80	9.85	9.90	9.95	10.00	10.05	10.10	10.15	10.20	10.25	10.30	10.35	10.40	10.50			
3	Бег 100 м.	17. 0	17. 2	17. 4	17. 6	17. 8	18. 0	18. 2	18. 4	18. 6	18. 8	19. 0	19. 2	19. 4	19. 6	19. 8	20. 0	20. 2	20. 4	20. 6	20. 8			
4	Бег 200м.	37.50	37.75	38.00	38.25	38.50	38.75	39.00	39.25	39.50	39.75	40.00	40.25	40.50	40.75	41.00	41.25	41.50	41.75	42.00	42.50			
5	Бег 500м.	1.5 5	1.5 8	2.0 1	2.0 4	2.0 7	2.1 0	2.1 3	2.1 6	2.1 9	2.2 2	2.2 5	2.2 8	2.3 1	2.3 4	2.3 7	2.4 0	2.4 3	2.4 6	2.4 9	2.5 2			
6	Бег 1000м.	4.4 0	4.4 4	4.4 8	4.5 2	4.5 6	5.0 0	5.0 4	5.0 8	5.1 2	5.1 6	5.2 0	5.2 4	5.2 8	5.3 2	5.3 6	5.4 0	5.4 4	5.4 8	5.5 4	6.0 0			
7	Бег 2000м.	10.00	10.12	10.24	10.36	10.48	11.00	11.12	11.24	11.36	11.48	12.00	12.12	12.24	12.36	12.48	13.00	13.15	13.30	13.45	14.00			
8	Ч/Бз/10	7.5 0	7.5 7	7.6 4	7.7 1	7.7 8	7.8 5	7.9 2	7.9 9	8.0 6	8.1 3	8.2 0	8.2 7	8.3 4	8.4 1	8.4 8	8.5 5	8.6 2	8.6 9	8.7 6	8.8 3			
9	Ч/Б 5/10	12. 6	12. 7	12. 8	12. 9	13. 0	13. 1	13. 2	13. 3	13. 4	13. 5	13. 6	13. 7	13. 8	13. 9	14. 0	14. 1	14. 2	14. 3	14. 4	14. 5			
10	Уголок 1 курс 2-3 курс	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3			
11	Вис на согнутых руках	25	23	21	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3			
12	Подтягивание на низ.перек БАКАЛАВР	15		14		13		12		11		10		9		8		7		6		5		4

	СПЕЦИАЛ	20		19		18		17		16		15		14		13		12	11	10	9
13	Отжимание	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
14	Пресс (макс)	75	73	71	69	67	65	63	61	59	57	55	53	51	49	47	45	43	41	39	37
15	Пресс за 1 мин	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27
16	Пресс за 30сек	28		27		26		25		24		23		22		21		20		19	
17	КДТ-1 КДТ-2	10		9		8		7		6		5		4		3		2		1	
18	Тест на гибкость.	+18	+17	+16	+15	+14	+13	+12	+11	+10	+9	+8	+7	+6	+5	+4	+3	+2	+1	0	-1
19	Прыжки на скакалке за 1 мин	160	157	154	151	148	145	142	139	136	133	130	127	124	121	118	115	112	109	106	103
20	Прыжки в длину с места	200	197	194	191	188	185	182	179	176	173	170	167	164	161	158	155	152	149	146	143
21	К С У-1 (кол-во раз)	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28
22	КСУ-2 (мин,сек)	1'14" и менее	1'15" – 1'18" "	1'19" – 1'22" "	1'23" – 1'26" "	1'27" – 1'30" "	1'31" – 1'34" "	1'35" – 1'38" "	1'39" – 1'42" "	1'43" – 1'46" "	1'47" – 1'50" "	1'51" – 1'54" "	1'55" – 1'58" "	1'59" – 2'02" "	2'03" – 2'06" "	2'07" – 2'10" "	2'11" – 2'14" "	2'15" – 2'18" "	2'19" – 2'22" "	2'23" – 2'26" "	2'27"
№	Баллы нормативы	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

