

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

Волгоградский институт управления - филиал РАНХиГС
Юридический факультет
Кафедра физической и специальной подготовки

УТВЕРЖДЕНА
Кафедрой физической и
специальной подготовки
Протокол № 2 от «23» сентября 2021 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

К.М.01.02 «Элективные курсы по физической культуре и спорту: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

(индекс и наименование дисциплины, в соответствии с учебным планом)

38.03.01 Экономика

(код и наименование направления подготовки (специальности))

«Финансы и кредит»

направленность (профиль/специализация)

бакалавр
квалификация

Очная,
форма(ы) обучения

Год набора-2022

Волгоград, 2021 г.

Автор(ы)–составитель(и):

Старший преподаватель кафедры
физической и специальной подготовки

Дзержинский Сергей Геннадьевич

Заведующий кафедрой
к.п.н., доцент кафедры
физической и специальной подготовки

Дзержинский Геннадий Александрович

УТВЕРЖДЕНА

для использования в учебном процессе
кафедрой физической и специальной подготовки
ВИУ РАНХиГС

Протокол № 1 от «01» сентября 2021 г

кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой физической и
специальной подготовки

Г.А. Дзержинский

- 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине,
соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы**
- 1.1 Осваиваемые компетенции**

Дисциплина К.М.01.02 «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» обеспечивает овладение следующей компетенцией УК ОС-7:

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	Способен оценивать собственный уровень физической подготовленности; Способен применять методы и средства физической культуры для совершенствования своих физических качеств; Способен ставить и реализовывать цели, направленные на совершенствование собственной физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Способен ставить и реализовывать цели, направленные на реализацию и поддержания стратегии здорового образа жизни.

1.2 Результаты обучения

2 В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	УК ОС-7.2	<p>На уровне знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знает о роли и основах физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; - точно описывает основные положения по формированию, поддержанию и использованию конструктивных общефизических и социально-психологических ресурсов, необходимых для здорового образа жизни; - знает содержание основных нормативных актов. <p>На уровне умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умеет творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни <p>На уровне навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, оценивает собственный уровень физической подготовленности

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Учебная дисциплина К.М.01.02 «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Волейбол» принадлежит к блоку 1 Дисциплины (модули), разделу Часть, формируемая участниками образовательных отношений. В соответствии с учебным планом, по очной форме обучения дисциплина осваивается на первом, втором и третьем курсе (1-6 семестры) и по заочной форме обучения дисциплина осваивается на первом курсе (летняя сессия 1 курса - заочное).

По очной форме обучения количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) – 328 часов (практических занятий – 328 часов) и на самостоятельную работу обучающихся – 0 часов.

По заочной форме обучения количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) – 328 часов (лекций - 0 часов, контроль – 8 часов), на самостоятельную работу обучающихся – 320 часов, на контроль – 8 часов.

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом – зачет.

Физическая культура и спорт предполагают работу с духовным миром студента – его взглядами, знаниями и умениями, его ценностными ориентациями и мировоззрением. Они имеют большие потенциальные возможности для формирования целостной личности, сочетая единство духовного и физического.

Знания и навыки, получаемые студентами в результате изучения дисциплины, необходимы для укрепления здоровья, повышения физической и умственной работоспособности, для формирования всесторонне и гармонично развитой личности, создания базы для успешного обучения и дальнейшей высокоэффективной работы в социально-профессиональной деятельности.

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом - зачет.

3. Содержание и структура дисциплины

3.1. Распределение учебных часов и форм контроля дисциплины по семестрам (328 ак.ч.)

3.1.1. Для очной формы 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

3.2. Структура дисциплины

3.2.1. Для очной формы обучения

	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.	Форма текущего контроля
--	-----------------------	------------------------	-------------------------

№ п/п		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	успеваемости ¹ , промежуточной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Практический раздел								
1.	Беговые упражнения	58	-	-	58	-	0	Т, Р, У, СН
2.	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	82	-	-	82	-	0	Т, Р, У, СН
3.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	24	-	-	24	-	0	Т, Р, У, СН
4.	Подвижные игры с элементами л/а	12	-	-	12	-	0	Т, Р, У, СН
5.	Метание малого мяча	12	-	-	12	-	0	Т, Р, У, СН
6.	Прикладно-ориентированная подготовка	48	-	-	48	-	0	Т, Р, У, СН
7.	Специальная физическая подготовка	46	-	-	46	-	0	Т, Р, У, СН
8.	Общая физическая подготовка	46	-	-	46	-	0	Т, Р, У, СН
Промежуточная аттестация		Зачет						
Итого		328	-	-	328	-	-	

¹ Примечание: 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. Распределение учебных часов по темам и видам занятий

3.3.1. Для очной формы обучения

№ Семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы и практические занятия	Самостоятельная работа
Семестр 1	Техническая подготовка	8	8	-
	Тактическая подготовка *Силовая подготовка	8	8	-
	Специальная физическая подготовка	10	10	-
	Общая физическая подготовка	10	10	-
	Всего:	36	36	-

Семестр 2	Техническая подготовка	10	10	-
	Тактическая подготовка *Силовая подготовка	10	10	-
	Специальная физическая подготовка	8	8	-
	Общая физическая подготовка	8	8	-
	Всего:	36	36	-

Семестр 3	Техническая подготовка	10	10	-
	Тактическая подготовка *Силовая подготовка	16	16	-
	Интегральная подготовка	6	6	-
	Функциональная тренировка	6	6	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	12	-
	Общая физическая подготовка	14	14	-
	Всего:	64	64	-

Семестр 4	Техническая подготовка	10	10	-
	Тактическая подготовка *Силовая подготовка	16	16	-
	Интегральная подготовка	6	6	-
	Функциональная тренировка	6	6	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	12	-
	Специальная физическая подготовка	14	14	-
	Всего:	64	64	-

Семестр 5	Техническая подготовка	10	10	-
	Тактическая подготовка *Силовая подготовка	16	16	-
	Интегральная подготовка	6	6	-
	Игровая подготовка *Упражнения со специальным оборудованием	6	6	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	12	-
	Общая физическая подготовка	14	14	-
	Всего:	64	64	-

Семестр 6	Техническая подготовка	10	10	-
	Тактическая подготовка *Силовая подготовка	16	16	-
	Интегральная подготовка	6	6	-

	Игровая подготовка *Упражнения со специальным оборудованием	6	6	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	12	-
	Специальная физическая подготовка	14	14	-
	Всего:	64	64	-
	Итого:	328	328	-

**Темы/виды занятий, которые могут быть реализованы дистанционно (в системе дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС)*

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 разбега; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов. Отведение руки с малым мячом на два шага при разбега 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 вперед, 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.

Общефизическая подготовка

Развитие быстроты

Бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 3х20-30м, 3х30-40м, 4х50-60 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 (юн) и до 2 м (дев). 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 – поднятие 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 К.М.01.02 "Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика" используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся и СДО:

- 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);

- при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятию в СДО преподавателю.

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 подготовленности обучающихся основной группы I курса¹

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 60 м (с)	9,4	10,0	10,5	11,0	11,5 и более
2.	Бег 300 м (мин, с)	58,0	1.02	1.08	1.15	1.30 и более
3.	Бег 1000 м (мин, с)	4.20	4.40	5.10	5.20	5.30 и более
4.	Бег 2000 м (мин, с)	10.20	12.00	13.00	15.00	20.00 и более
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	330	290	280	260 и менее.
6.	Прыжок в высоту с разбега (см)	115	110	100	90	80 и менее
7.	Метание мяча 150 г (м)	28	23	18	15	13 и менее

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1

1.	Бег 60 м (с)	8,4	9,2	10,0	11,0	11,5 и более
2.	Бег 300 м (мин, с)	54,0	57,0	1.02	1.15	1.30 и более
3.	Бег 1000 м (мин, с)	3.50	4.10	4.40	5.20	5.30 и более
4.	Бег 3000 м (мин, с)	10.20	12.00	13.00	15.00	20.00 и более
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	430	380	330	300	260 и менее.
6.	Прыжок в высоту с разбега (см)	130	125	110	100	90 и менее
7.	Метание мяча 150 г (м)	45	40	31	25	15 и менее

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы II курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (с)	16,5	17,0	17,8	18,0	18,5 и более
2.	Бег 300 м (мин, с)	58,0	1.02	1.08	1.15	1.30 и более
3.	Бег 1000 м (мин, с)	4.10	4.30	5.00	5.20	5.30 и более
4.	Бег 2000 м (мин, с)	10.10	11.40	12.40	15.00	20.00 и более
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	340	300	280	260 и менее.
6.	Прыжок в высоту с разбега (см)	120	115	105	90	80 и менее
7.	Бег 5000 м	Без учета времени				

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (с)	14,5	14,9	15,5	16,0	16,5 и более
2.	Бег 300 м (мин, с)	50,0	55,0	1.00	1.15	1.30 и более
3.	Бег 1000 м (мин, с)	3.40	4.00	4.20	5.20	5.30 и более
4.	Бег 3000 м (мин, с)	15.00	16.00	17.00	18.00	20.00 и более
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	440	400	340	300	260 и менее.
6.	Прыжок в высоту с разбега (см)	135	130	115	100	90 и менее
7.	Бег 5000 м	Без учета времени				

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы III курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (с)	16,0	16,5	17,0	18,0	18,5 и более
2.	Бег 300 м (мин, с)	58,0	1.02	1.08	1.15	1.30 и более
3.	Бег 1000 м (мин, с)	4.10	4.30	5.00	5.20	5.30 и более
4.	Бег 2000 м (мин, с)	10.00	11.30	12.20	15.00	20.00 и более
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	340	310	280	260 и менее.
6.	Прыжок в высоту с разбега (см)	120	115	105	90	80 и менее
7.	Бег 5000 м или Кросс 1 км	Без учета времени				

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (с)	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5 и более
2.	Бег 300 м (мин, с)	49,0	53,0	58,0	1.15	1.30 и более
3.	Бег 1000 м (мин, с)	3.20	3.45	4.00	5.20	5.30 и более
4.	Бег 3000 м (мин, с)	13.00	15.00	16.30	18.00	20.00 и более
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	460	420	370	350	300 и менее.
6.	Прыжок в высоту с разбега (см)	135	130	120	110	100 и менее
7.	Кросс 1 км	3.30	3.40	3.55	4.00	4.30 и более

¹ Примечание: Кафедрой в начале учебного года могут быть пересмотрены виды упражнений для текущего контроля успеваемости и сдачи нормативов для итоговой аттестации исходя из условий и возможностей (в том числе и в условиях работы СДО).

**Примерный перечень контрольных нормативов по кафедре
Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной аттестации (зачет)
обучающихся основной группы I курса
1 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	Планка	90	85	80	75	70	65	60	55	50	40

4	Бег 500, мин	1.25	1.30	1.35	1.40	1.45	1.50	1.55	2.00	2.05	2.10
(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	Прыжки на скакалке за 1 мин.	155	150	145	140	135	130	125	120	110	105
8	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	13	11	10	9	8	7	6	5	4	3

(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	Планка	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25
4	Бег 500, мин	2.00	2.10	2.15	2.20	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50
(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	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	17	15	14	13	12	11	10	9	8	6
8	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	16	14	13	12	11	10	9	8	7	6

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	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 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
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 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 промежуточной аттестации (зачет)
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 100 м, с.	13.8	14.2	14.5	14.8	15.1	15.5	15.8	16.1	16.6	17.1
4	Бег 1500, мин	5.50	6.00	6.10	6.20	6.30	6.40	6.50	7.00	7.10	7.20
(2 срез)											
5	Лягушка (40/60/30)	23/17	22/16	21/15	20/14	19/13	18/12	17/11	16/10	15/9	14/8
6	Челночный бег 10x10	25.50	25.90	26.30	26.70	27.10	27.50	27.90	28.30	28.70	29.10
7	Приседания	60	58	56	54	50	46	44	42	40	38
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания пола	45	43	41	39	37	35	33	31	29	27

(ДЕВУШКИ)

№	Наименование	Оценка в баллах
---	--------------	-----------------

упражнений нормативы		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
(1 срез)											
1	Бег 60м	9,5	9,6	9,7	9,8	9,9	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4
2	Подтягивание на низкой перекладине.	15	14	13	12	11	10	9	8	6	4
3	Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (30 с)	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19
4	Бег 1000, мин	4.40	4.48	4.56	5.04	5.12	5.20	5.28	5.36	5.44	5.54
(2 срез)											
5	КСУ-1	47	45	43	41	39	37	35	33	31	29
6	Поднимание и опускание прямых ног	22	20	18	16	14	12	10	9	8	6
7	Приседания	60	58	56	54	50	46	44	42	40	38
8	Челночный бег 5x10	12.8	13.0	13.2	13.4	13.6	13.8	14.0	14.3	14.6	15.0

**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	19 5
4	Бег 3000, мин	12. .3 0	12. .4 5	13. .0 0	13. .1 5	13. .3 0	13. .3 7	13. .4 5	13. .5 2	14. .0 0	14. .3 0	15. .0 0	15. .1 5	15. .3 0	15. .4 0	15. .5 0	16. .0 0	16. .1 5	16. .2 0	16. .2 5	16. .3 0
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	20	19	19	19	18	18	18	17	17	17	17	16	16	16	15	15	15	14	14	14

	длину с места	0	7	4	1	8	5	2	9	6	3	0	7	4	1	8	5	2	9	6	3
4	Бег 2000, мин	10 .0 0	10 .1 2	10 .2 4	10 .3 6	10 .4 8	11 .0 0	11 .1 2	11 .2 4	11 .3 6	11 .4 8	12 .0 0	12 .1 2	12 .2 4	12 .3 6	12 .4 8	13 .0 0	13 .1 5	13 .3 0	13 .4 5	14 .0 0
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	Планка	90	85	80	75	70	65	60	55	50	40
4	Бег 500, мин	1.25	1.30	1.35	1.40	1.45	1.50	1.55	2.00	2.05	2.10
(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	Прыжки на скакалке за 1 мин.	155	150	145	140	135	130	125	120	110	105
8	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	13	11	10	9	8	7	6	5	4	3

(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	Планка	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25
4	Бег 500, мин	2.00	2.10	2.15	2.20	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50
(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	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	17	15	14	13	12	11	10	9	8	6
8	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на	16	14	13	12	11	10	9	8	7	6

гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)																				
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**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 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
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 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- методическо е 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 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	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания пола	45	43	41	39	37	35	33	31	29	27
4	Челночный бег 10x10	25.20	25.50	25.90	26.30	26.70	27.10	27.50	27.90	28.30	28.70
(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	Приседания	60	58	56	54	50	46	44	42	40	38
8	Бег 1500, мин	5.40	5.50	6.00	6.10	6.20	6.30	6.40	6.50	7.00	7.10

(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	Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (30 с)	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19
4	Челночный бег 5x10	12.6	12.8	13.0	13.2	13.4	13.6	13.8	14.0	14.3	14.6
(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	Приседания	60	58	56	54	50	46	44	42	40	38
8	Бег 1000, мин	4.40	4.48	4.56	5.04	5.12	5.20	5.28	5.36	5.44	5.54

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	Бег 3000, мин	12.30	12.45	13.00	13.15	13.30	13.45	14.00	14.15	14.30	14.45	15.00	15.15	15.30	15.45	16.00	16.15	16.30	16.45	17.00	17.15

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	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	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 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	18	16	14	12	10	8	6	4	2
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	Планка	90	85	80	75	70	65	60	55	50	40
4	Бег 500, мин	1.25	1.25	1.30	1.35	1.40	1.45	1.50	1.55	2.00	2.10
(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	Прыжки на скакалке за 1 мин.	160	155	150	145	140	135	130	125	115	105
8	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	15	13	11	10	9	8	7	6	5	3

(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	Планка	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25
4	Бег 500, мин	2.00	2.10	2.15	2.20	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50
(2 срез)											
5	КСУ-2	1,40	1,45	1,50	1,55	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20	2,30
6	Прыжки на скакалке за 1 мин.	160	154	148	142	136	130	124	118	112	106
7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	20	18	17	15	14	13	12	10	9	8
8	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)	18	16	15	14	12	11	10	9	8	6

**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	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 .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 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	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

	длину с места																				
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	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
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 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	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания пола	45	43	41	39	37	35	33	31	29	27
4	Челночный бег 10x10	25.00	25.10	25.30	25.60	26.00	26.50	27.00	27.60	28.40	29.00
(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	Приседания	60	58	56	54	50	46	44	42	40	38
8	Бег 1500, мин	5.40	5.50	6.00	6.10	6.20	6.30	6.40	6.50	7.00	7.10

(ДЕВУШКИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
(1 срез)											
1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	20	18	17	15	14	13	12	10	9	8
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
3	Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (30 с)	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19
4	Приседания	60	58	56	54	50	46	44	42	40	38
(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	Вис на согнутых руках	25	22	19	16	14	12	9	7	5	2
8	Бег 1000, мин	4.40	4.48	4.56	5.04	5.12	5.20	5.28	5.36	5.44	5.54

**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 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	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	1. 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 (1 мин).	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27
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, 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)	11.30	11.35	11.40	11.45	11.50	11.55	12.00	12.05	12.10	12.15	12.20	12.25	12.30	12.35	12.40	12.45	12.50	12.55	13.00	13.05
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

4.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации

При изучении дисциплины, обучающиеся в течении 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.

4.2.1. Показатели и критерии оценивания компетенций по этапам их формирования

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

4.3. 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

4.3.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.1 - УК ОС-7.6	Способность постоянно поддерживать физическую активность посредством разнообразных спортивных дисциплин. Способность проявлять различные физические навыки в ходе разнообразных спортивных мероприятий

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК ОС-7.1 - УК ОС-7.6 Способность постоянно поддерживать физическую активность посредством разнообразных спортивных дисциплин.	Способен поддерживать физическую форму посредством посещения разнообразных спортивных мероприятий	Посещает учебные занятия по дисциплине для получения итоговой оценки. Вовлечён в дополнительные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. Участвует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни института (академии). Выступает в различных межфакультетских соревнованиях, спартакиаде института (академии). Выступает на соревнованиях по избранному виду спорта различного уровня и масштаба за честь института (академии).

5. Учебно-методические материалы и указания для обучающихся

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 дисциплины.

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.

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

7.1. Основная литература

Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для вузов / С. С. Филиппов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 255 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17692-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539184>

7.2. Дополнительная литература

Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение : учебное пособие для вузов / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 156 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12705-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543177>

6.3 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)»

6.4. 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	3	футбол

			800 м2		
--	--	--	--------	--	--

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