

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

**ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА  
Региональное управление**

---

*(наименование образовательной программы)*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ,  
реализуемой без применения электронного (онлайн) курса**

**К.М.01.03 «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ:  
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

---

*(код и наименование дисциплины)*

**38.03.04 Государственное и муниципальное управление**

---

*(код, наименование направления подготовки /специальности)*

**Очная/очно-заочная**

---

*(форма (формы) обучения)*

Год набора-2022

Волгоград, 2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы | 4  |
| 2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы   | 5  |
| 3. Содержание и структура дисциплины  | 5  |
| 4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся   | 8  |
| 5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине   | 9  |
| 6. Методические материалы по освоению дисциплины  | 27 |
| 7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"  | 30 |
| 7.1. Основная литература  | 30 |
| 7.2. Дополнительная литература  | 31 |
| 7.3. Нормативные правовые документы   | 32 |
| 7.4. Интернет-ресурсы   | 32 |
| 8. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы                 | 32 |

**Авторы–составители РПД:**

кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры физической и специальной  
подготовки ВИУ РАНХиГС

Г.А. Дзержинский

старший преподаватель кафедры физической и специальной  
подготовки ВИУ РАНХиГС

С.Г. Дзержинский

**Заведующий кафедрой**

физической и специальной подготовки ВИУ РАНХиГС  
кандидат педагогических наук, доцент,

Г.А. Дзержинский

РПД К.М.01.03 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Легкая атлетика»  
одобрена на заседании кафедры физической и специальной подготовки ВИУ РАНХиГС

Протокол № 1 от «1» сентября 2021 года  
год набора 2022

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

**1.1.** Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту: Легкая атлетика» обеспечивает овладение универсальной компетенцией УК ОС-7:

способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

| <b>Код компетенции</b> | <b>Наименование компетенции</b>  | <b>Код компонента компетенции</b> | <b>Наименование компонента компетенции</b>  |
|------------------------|--|-----------------------------------|---|
| УК ОС-7                | Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК ОС-7.2                         | Способен оценивать собственный уровень физической подготовленности;<br>Способен применять методы и средства физической культуры для совершенствования своих физических качеств;<br>Способен ставить и реализовывать цели, направленные на совершенствование собственной физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, на реализацию и поддержания стратегии здорового образа жизни. |

**1.2. Результаты обучения**

В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

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

## 2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Освоение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: Легкая атлетика» происходит на первом, втором и третьем курсе (1-6 семестры) в соответствии с учебным планом.

**Общий объем дисциплины** «Элективные курсы по физической культуре и спорту: Легкая атлетика» составляет 328 (триста двадцать восемь) академических часов, в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий - практические занятия (далее – ПЗ) (виды занятий семинарского типа, за исключением лабораторных работ).

### **Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту: Легкая атлетика» на 1 курсе изучается одновременно с дисциплиной «Физическая культура и спорт. (Обязательная часть), которая также служит дальнейшим основанием для ее изучения на 2-3 курсах.

Дисциплина « Элективные курсы по физической культуре и спорту: Легкая атлетика» является вариативной составляющей образовательной программы, значимость дисциплины обусловлена гармонизацией духовных и физических сил, формированием общечеловеческих ценностей, системой знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности обучающегося, нацеленностью на здоровый образ жизни, физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья – основы для осуществления дальнейшей профессиональной деятельности.

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом - зачет.

## 3. Содержание и структура дисциплины

### **Распределение учебных часов и форм контроля дисциплины**

**по семестрам (328 ак.ч.)**

*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     |             |
| <b>Итого</b>              | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>64</b> | <b>64</b> | <b>64</b> | <b>64</b> | <b>328</b>  |

*Для очно-заочной формы обучения*

| Разделы учебной программы | Семестры   |            |   |   |   |   | Всего часов |
|---------------------------|------------|------------|---|---|---|---|-------------|
|                           | 1          | 2          | 3 | 4 | 5 | 6 |             |
| Самостоятельная работа    | 160        | 160        |   |   |   |   | 320         |
| Контроль                  | 4          | 4          |   |   |   |   | 8           |
| Промежуточная аттестация  | зачет      | зачет      |   |   |   |   |             |
| <b>Итого</b>              | <b>164</b> | <b>164</b> |   |   |   |   | <b>328</b>  |

### 3.1. Структура дисциплины

*Для очной формы обучения*

| №<br>п/п                   | Наименование разделов  | Объем дисциплины, час. |   |    |            |     |    | Форма текущего контроля успеваемости <sup>1</sup> , промежуточной аттестации |
|----------------------------|--|------------------------|---|----|------------|-----|----|--|
|                            |  | Всего                  | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий |    |            |     | СР |  |
|                            |  |                        | Л   | ЛР | ПЗ         | КСР |    |  |
| <b>Практический раздел</b> |  |                        |   |    |            |     |    |  |
| 1.                         | Беговые упражнения<br>*Скоростно-силовая подготовка                            | <b>58</b>              | –   | –  | 58         | –   | –  | Т, Р, У, СН  |
| 2.                         | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»<br>*Функциональная тренировка           | <b>82</b>              | –   | –  | 82         | –   | –  | Т, Р, У, СН  |
| 3.                         | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»<br>*Техническая подготовка  | <b>24</b>              | –   | –  | 24         | –   | –  | Т, Р, У, СН  |
| 4.                         | Метание малого мяча<br>*Упражнения со специальным оборудованием                | <b>12</b>              | –   | –  | 12         | –   | –  | Т, Р, У, СН  |
| 5.                         | Подвижные игры с элементами легкой атлетики<br>*Упражнения с собственным весом | <b>12</b>              | –   | –  | 12         | –   | –  | Т, Р, У, СН  |
| 6.                         | Прикладно-ориентированная подготовка   | <b>48</b>              | –   | –  | 48         | –   | –  | Т, Р, У, СН  |
| 7.                         | Специальная физическая подготовка  | <b>46</b>              | –   | –  | 46         | –   | –  | Т, Р, У, СН  |
| 8.                         | Общая физическая подготовка  | <b>46</b>              | –   | –  | 46         | –   | –  | Т, Р, У, СН  |
| Промежуточная аттестация   |  | <b>Зачет</b>           |   |    |            |     |    |  |
| <b>Итого</b>               |  | <b>328</b>             | –   | –  | <b>328</b> | –   | –  |  |

<sup>1</sup> 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

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

*Для очно-заочной формы обучения*

|  |  | Объем дисциплины, час. |  |
|--|--|------------------------|--|
|  |  |                        |  |

| №<br>п/п                   | Наименование разделов                | Всего        | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий |    |    |     | СР         | Форма текущего контроля успеваемости <sup>1</sup> , промежуточной аттестации |
|----------------------------|--------------------------------------|--------------|---|----|----|-----|------------|--|
|                            |                                      |              | Л   | ЛР | ПЗ | КСР |            |  |
| <b>Практический раздел</b> |                                      |              |   |    |    |     |            |  |
| 1.                         | Упражнения с собственным весом       | <b>58</b>    | –   | –  |    | –   | 58         | Т, Р, У, СН  |
| 2.                         | Гимнастические упражнения            | <b>82</b>    | –   | –  |    | –   | 82         | Т, Р, У, СН  |
| 3.                         | Упражнения на тренажерах             | <b>24</b>    | –   | –  |    | –   | 24         | Т, Р, У, СН  |
| 4.                         | Упражнения со штангой                | <b>12</b>    | –   | –  |    | –   | 12         | Т, Р, У, СН  |
| 5.                         | Силовые эстафеты                     | <b>12</b>    | –   | –  |    | –   | 12         | Т, Р, У, СН  |
| 6.                         | Прикладно-ориентированная подготовка | <b>48</b>    | –   | –  |    | –   | 48         | Т, Р, У, СН  |
| 7.                         | Специальная физическая подготовка    | <b>46</b>    | –   | –  |    | –   | 46         | Т, Р, У, СН  |
| 8.                         | Общая физическая подготовка          | <b>46</b>    | –   | –  |    | –   | 46         | Т, Р, У, СН  |
| Промежуточная аттестация   |                                      | <b>Зачет</b> |   |    |    |     |            |  |
| <b>Итого</b>               |                                      | <b>328</b>   | –   | –  |    | –   | <b>328</b> |  |

<sup>1</sup> 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

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

### 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: перекаты, 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.

#### **Общefизическая 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 вперёд, назад, стойка на лопатках. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в сторону из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперёд, назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, 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 вперёд из упора присев и из основной стойки, с трёх шагов и небольшого разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперёд 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, права (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 – поднятие, 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**

### **4.1 Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

В ходе реализации дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Легкая атлетика» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся и СДО:

|    | <b>Тема и/или раздел</b>   | <b>Методы текущего контроля успеваемости</b>   |
|----|--|--|
| 1. | Практический раздел (учебно-тренировочные занятия)   | Тестируются нормативы текущего контроля успеваемости   |
| 2. | Практический раздел (самостоятельные учебно-тренировочные занятия в системе дистанционного обучения (СДО)) | «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятию в СДО преподавателю (для заочной формы обучения) |

## 4.2. Типовые материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

### Примерный перечень тем рефератов

1. История возникновения и развития атлетической гимнастики, её цели и задачи как физкультурно-оздоровительной системы.
2. Анализ современного состояния развития атлетической гимнастики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).
3. Основные понятия и разновидности атлетической гимнастики.
4. Морфо-функциональные изменения, происходящие при занятиях атлетической гимнастикой.
5. Характеристика спортивно-прикладных видов гимнастических упражнений и их влияние на подготовку спортсменов в различных видах спорта.
6. Оздоровительная направленность атлетической гимнастики.
7. Правила техники безопасности во время занятий атлетической гимнастикой, предупреждение травматизма на занятиях по атлетической гимнастике.
8. Атлетическая гимнастика как форма и средство силовой подготовки, влияние занятий силовыми видами на повышение уровня физической подготовленности.
9. Возрастная динамика развития двигательных способностей у занимающихся атлетической гимнастикой.
10. Анализ правил соревнований, классификационных программ по различным видам атлетической гимнастики (исторический обзор).
11. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
12. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
13. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
14. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
15. Функциональные системы организма.
16. Средства физической культуры и спорта.
17. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
18. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
19. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
20. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
21. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
22. Личная гигиена студента и ее составляющие.
23. Психофизиологическая характеристика интеллектуального труда студента.
24. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
25. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
26. Динамика работоспособности студента в течение рабочего дня.
27. Динамика работоспособности студента в течение учебной недели.
28. Динамика работоспособности студента в течение семестра.
29. Динамика работоспособности студента в период экзаменационной сессии.
30. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
31. Типы изменений умственной работоспособности студента.
32. Методические принципы физического воспитания.
33. Характеристика и воспитание физических качеств.
34. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
35. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
36. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
37. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.

## 5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине

**5.1. Зачёт** проводится с применением **следующих методов** : использования практических тестов и учебно-методического проведения комплекса разминки или специальных упражнений по избранному виду (контрольное тестирование физической подготовленности).

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

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

В случае работы в СДО (на дистанционном обучении) зачёт:

- 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

## 5.2. Оценочные материалы промежуточной аттестации

| Компонент компетенции  | Промежуточный /ключевой индикатор оценивания   | Критерий оценивания  |
|--|--|--|
| УК ОС-7<br>- Способен оценивать собственный уровень физической подготовленности;<br>Способен применять методы и средства физической культуры для совершенствования своих физических качеств;<br>Способен ставить и реализовывать цели, направленные на совершенствование собственной физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, на реализацию и поддержания стратегии здорового образа жизни. | - кругозор личности в сфере физической культуры и спорта;<br>- знания можно разделить на теоретические и методические практические;<br>- знания необходимы для самопознания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности.  | Знает основные положения по формированию, поддержанию и использованию конструктивных и общефизических и социально-психологических ресурсов, необходимых для здорового образа жизни; содержание основных нормативных актов.<br>Посещает учебные занятия по дисциплине для получения итоговой оценки.  |
|  | - творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни   | Проявляет способности к формированию, поддержанию и использованию различных методов и средств физической культуры для развития кондиционных способностей<br>- Вовлечён в дополнительные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.  |
|  | - система практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, а также овладение обучающимися навыков составления, выполнению комплекса упражнений гимнастики и контролированию своего физического состояния. | Анализирует и систематизирует полученную информацию о индивидуальном физическом развитии и физической подготовленности<br>- Участвует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни института (академии).<br>Выступает в различных межфакультетских соревнованиях, спартакиаде института (академии).<br>- Выступает на соревнованиях по избранному виду спорта различного уровня и масштаба за честь института (академии). |

### 5.3. Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации

#### ОБЩИЕ

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

##### Девушки

| № п/п | Наименование упражнений        | Оценка в баллах |       |       |       |               |
|-------|--------------------------------|-----------------|-------|-------|-------|---------------|
|       |                                | 16              | 12    | 8     | 4     | 2             |
| 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 |       |       |       |               |
|-------|--------------------------------|-----------------|-------|-------|-------|---------------|
|       |                                | 16              | 12    | 8     | 4     | 2             |
| 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 |      |      |      |              |
|-------|-------------------------|-----------------|------|------|------|--------------|
|       |                         | 9               | 7    | 5    | 3    | 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   |       |       |       |               |
|-------|--------------------------------|-------------------|-------|-------|-------|---------------|
|       |                                | 9                 | 7     | 5     | 3     | 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   |       |       |       |               |
|-------|--------------------------------|-------------------|-------|-------|-------|---------------|
|       |                                | 9                 | 7     | 5     | 3     | 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 |      |      |      |              |
|-------|-------------------------|-----------------|------|------|------|--------------|
|       |                         | 9               | 7    | 5    | 3    | 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  |

<sup>1</sup> 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    |
| <b>(1 срез)</b> |   |                 |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
| 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 |
| <b>(2 срез)</b> |   |                 |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
| 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    |
| <b>(1 срез)</b> |                                   |                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 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 |
| <b>(2 срез)</b> |                                   |                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 5               | КСУ-1                             | 47              | 45   | 43   | 41   | 39   | 37   | 35   | 33   | 31   | 29   |
| 6               | Прыжки на скакалке за 1           | 160             | 154  | 148  | 142  | 136  | 130  | 124  | 118  | 112  | 106  |

|   |   |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---|---|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|   | мин.  |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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<br>50        | 19<br>48      | 18<br>46      | 17<br>44      | 16<br>42      | 15<br>40      | 14<br>38      | 13<br>36      | 12<br>34      | 11<br>32      | 10<br>30      | 9<br>28       | 8<br>26       | 7<br>24       | 6<br>22       | 5<br>20       | 4<br>18       | 3<br>16       | 2<br>14       | 1<br>12       |
| 2 | Бег 1500, мин  | 5.<br>40        | 5.<br>45      | 5.<br>50      | 5.<br>55      | 6.<br>00      | 6.<br>05      | 6.<br>11      | 6.<br>16      | 6.<br>21      | 6.<br>26      | 6.<br>31      | 6.<br>36      | 6.<br>41      | 6.<br>46      | 6.<br>51      | 6.<br>56      | 7.<br>01      | 7.<br>06      | 7.<br>11      | 7.<br>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<br>.0<br>0   | 25<br>.0<br>5 | 25<br>.1<br>0 | 25<br>.2<br>0 | 25<br>.3<br>0 | 25<br>.4<br>5 | 25<br>.6<br>0 | 25<br>.8<br>0 | 26<br>.0<br>0 | 26<br>.2<br>5 | 26<br>.5<br>0 | 26<br>.5<br>5 | 27<br>.0<br>0 | 27<br>.3<br>0 | 27<br>.6<br>0 | 28<br>.0<br>0 | 28<br>.2<br>5 | 28<br>.5<br>0 | 28<br>.7<br>5 | 29<br>.0<br>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.<br>40        | 4.<br>44 | 4.<br>48 | 4.<br>52 | 4.<br>56 | 5.<br>00 | 5.<br>04 | 5.<br>08 | 5.<br>12 | 5.<br>16 | 5.<br>20 | 5.<br>24 | 5.<br>28 | 5.<br>32 | 5.<br>36 | 5.<br>40 | 5.<br>44 | 5.<br>48 | 5.<br>54 | 6.<br>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<br>.6        | 12<br>.7 | 12<br>.8 | 12<br>.9 | 13<br>.0 | 13<br>.1 | 13<br>.2 | 13<br>.3 | 13<br>.4 | 13<br>.5 | 13<br>.6 | 13<br>.7 | 13<br>.8 | 13<br>.9 | 14<br>.0 | 14<br>.1 | 14<br>.2 | 14<br>.3 | 14<br>.4 | 14<br>.5 |
| 5 | учебно-методическое проведение                                      | 20              | 19       | 18       | 17       | 16       | 15       | 14       | 13       | 12       | 11       | 10       | 9        | 8        | 7        | 6        | 5        | 4        | 3        | 2        | 1        |

|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| комплекса<br>общей<br>разминки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

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

| №               | Наименование<br>упражнений нормативы                         | Оценка в баллах |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|-----------------|--|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                 |  | 10              | 9     | 8     | 7     | 6     | 5     | 4     | 3     | 2     | 1     |
| <b>(1 срез)</b> |  |                 |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 1               | Поднимание и опускание<br>прямых ног                         | 37              | 35    | 33    | 31    | 29    | 27    | 25    | 23    | 21    | 19    |
| 2               | Подтягивание<br>Рывок гири 16кг.                             | 20              | 18    | 16    | 14    | 12    | 10    | 8     | 6     | 4     | 2     |
|                 |  | 50              | 46    | 42    | 38    | 34    | 30    | 26    | 22    | 18    | 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  |
| <b>(2 срез)</b> |  |                 |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 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<br>рук в упоре лежа до<br>касания пола | 45              | 43    | 41    | 39    | 37    | 35    | 33    | 31    | 29    | 27    |

**(ДЕВУШКИ)**

| №               | Наименование<br>упражнений нормативы                                    | Оценка в баллах |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|-----------------|---|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|                 |   | 10              | 9    | 8    | 7    | 6    | 5    | 4    | 3    | 2    | 1    |
| <b>(1 срез)</b> |   |                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 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<br>перекладине.                                  | 15              | 14   | 13   | 12   | 11   | 10   | 9    | 8    | 6    | 4    |
| 3               | Подъём туловища из<br>исходного положения<br>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 |
| <b>(2 срез)</b> |   |                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 5               | КСУ-1   | 47              | 45   | 43   | 41   | 39   | 37   | 35   | 33   | 31   | 29   |
| 6               | Поднимание и опускание<br>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<br>упражнений<br>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<br>туловища из<br>исходного      | 90              | 88 | 85 | 83 | 80 | 78 | 75 | 73 | 70 | 68 | 65 | 63 | 60 | 58 | 55 | 53 | 50 | 48 | 45 | 42 |



|   |   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|---|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|   | положения лёжа на спине в сед (2 мин)                         |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 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   | 10.00           | 10.12 | 10.24 | 10.36 | 10.48 | 10.60 | 10.72 | 10.84 | 10.96 | 11.08 | 11.20 | 11.32 | 11.44 | 11.56 | 11.68 | 11.80 | 11.92 | 12.04 | 12.16 | 12.28 |
| 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    |
| <b>(1 срез)</b> |   |                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 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 |
| <b>(2 срез)</b> |   |                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 5               | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до | 45              | 43   | 41   | 39   | 37   | 35   | 33   | 31   | 29   | 27   |

|   |   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |  |
|---|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|--|
|   | <b>касания пола</b>   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |  |
| 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 |          |          |          |          |          |          |          |          |          |  |
|-----------------|---|-----------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|--|
|                 |   | <i>10</i>       | <i>9</i> | <i>8</i> | <i>7</i> | <i>6</i> | <i>5</i> | <i>4</i> | <i>3</i> | <i>2</i> | <i>1</i> |  |
| <b>(1 срез)</b> |   |                 |          |          |          |          |          |          |          |          |          |  |
| 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     |  |
| <b>(2 срез)</b> |   |                 |          |          |          |          |          |          |          |          |          |  |
| 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 II курса**

**(ЮНОШИ)**

| № | Наименование упражнений нормативы                                  | Оценка в баллах |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |  |
|---|--|-----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--|
|   |  | <i>20</i>       | <i>19</i>     | <i>18</i>     | <i>17</i>     | <i>16</i>     | <i>15</i>     | <i>14</i>     | <i>13</i>     | <i>12</i>     | <i>11</i>     | <i>10</i>     | <i>9</i>      | <i>8</i>      | <i>7</i>      | <i>6</i>      | <i>5</i>      | <i>4</i>      | <i>3</i>      | <i>2</i>      | <i>1</i>      |  |
| 1 | Подтягивание Рывок гири 16кг.                                      | 20<br>50        | 19<br>48      | 18<br>46      | 17<br>44      | 16<br>42      | 15<br>40      | 14<br>38      | 13<br>36      | 12<br>34      | 11<br>32      | 10<br>30      | 9<br>28       | 8<br>26       | 7<br>24       | 6<br>22       | 5<br>20       | 4<br>18       | 3<br>16       | 2<br>14       | 1<br>12       |  |
| 2 | Бег 1500, мин  | 5.<br>40        | 5.<br>45      | 5.<br>50      | 5.<br>55      | 6.<br>00      | 6.<br>05      | 6.<br>11      | 6.<br>16      | 6.<br>21      | 6.<br>26      | 6.<br>31      | 6.<br>36      | 6.<br>41      | 6.<br>46      | 6.<br>51      | 6.<br>56      | 7.<br>01      | 7.<br>06      | 7.<br>11      | 7.<br>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 10х10  | 25<br>.0<br>0   | 25<br>.0<br>5 | 25<br>.1<br>0 | 25<br>.2<br>0 | 25<br>.3<br>0 | 25<br>.4<br>5 | 25<br>.6<br>0 | 25<br>.8<br>0 | 26<br>.0<br>0 | 26<br>.2<br>5 | 26<br>.5<br>0 | 26<br>.5<br>5 | 27<br>.0<br>0 | 27<br>.3<br>0 | 27<br>.6<br>0 | 28<br>.0<br>0 | 28<br>.2<br>5 | 28<br>.5<br>0 | 28<br>.7<br>5 | 29<br>.0<br>0 |  |
| 5 | учебно-методическое проведение комплекса                           | <i>20</i>       | <i>19</i>     | <i>18</i>     | <i>17</i>     | <i>16</i>     | <i>15</i>     | <i>14</i>     | <i>13</i>     | <i>12</i>     | <i>11</i>     | <i>10</i>     | <i>9</i>      | <i>8</i>      | <i>7</i>      | <i>6</i>      | <i>5</i>      | <i>4</i>      | <i>3</i>      | <i>2</i>      | <i>1</i>      |  |

|                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| общей<br>разминки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

**(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-методические 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     |
| <b>(1 срез)</b> |  |                 |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 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 |
| <b>(2 срез)</b> |  |                 |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 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  |
| <b>(1 срез)</b> |  |                 |     |     |     |     |    |    |    |    |    |
| 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 | 28              | 27  | 26  | 25  | 24  | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 |

|                 |                            |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------------|----------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                 | лёжа на спине в сед (30 с) |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4               | Челночный бег 5x10         | 12.6 | 12.8 | 13.0 | 13.2 | 13.4 | 13.6 | 13.8 | 14.0 | 14.3 | 14.6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>(2 срез)</b> |                            |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 13.35 | 13.40 | 13.50 | 14.00 | 14.05 | 15.00 | 15.05 | 15.10 | 15.15 | 15.20 | 15.30 | 16.00 | 16.10 | 16.20 | 16.30 |
| 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 (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  | 10.00           | 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 | 13.12 | 13.24 | 13.36 | 13.48 |
| 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 |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
|-----------------|---|-----------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|                 |   | <i>10</i>       | <i>9</i> | <i>8</i> | <i>7</i> | <i>6</i> | <i>5</i> | <i>4</i> | <i>3</i> | <i>2</i> | <i>1</i> |
| <b>(1 срез)</b> |   |                 |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 1               | Подтягивание<br>Рывок гири 16кг.  | 20<br>50        | 18<br>46 | 16<br>42 | 14<br>38 | 12<br>34 | 10<br>30 | 8<br>26  | 6<br>22  | 4<br>18  | 2<br>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               | 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     |
| <b>(2 срез)</b> |   |                 |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 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 |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
|-----------------|---|-----------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|                 |   | <i>10</i>       | <i>9</i> | <i>8</i> | <i>7</i> | <i>6</i> | <i>5</i> | <i>4</i> | <i>3</i> | <i>2</i> | <i>1</i> |
| <b>(1 срез)</b> |   |                 |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 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     |
| <b>(2 срез)</b> |   |                 |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 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)**

| № | Наименован | Оценка в баллах |
|---|------------|-----------------|
|---|------------|-----------------|

|   | не<br>упражнений<br>нормативы  | 20            | 19            | 18            | 17            | 16            | 15            | 14            | 13            | 12            | 11            | 10            | 9             | 8             | 7             | 6             | 5             | 4             | 3             | 2             | 1         |
|---|--|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----------|
| 1 | Прыжок<br>в длину с<br>места   | 2.<br>70      | 2.<br>60      | 2.<br>50      | 2.<br>45      | 2.<br>40      | 2.<br>38      | 2.<br>35      | 2.<br>33      | 2.<br>30      | 2.<br>28      | 2.<br>25      | 2.<br>23      | 2.<br>20      | 2.<br>17      | 2.<br>15      | 2.<br>11      | 2.<br>07      | 2.<br>04      | 2.<br>00      | 19<br>5   |
| 2 | Бег 1500,<br>мин   | 5.<br>40      | 5.<br>45      | 5.<br>50      | 5.<br>55      | 6.<br>00      | 6.<br>05      | 6.<br>11      | 6.<br>16      | 6.<br>21      | 6.<br>26      | 6.<br>31      | 6.<br>36      | 6.<br>41      | 6.<br>46      | 6.<br>51      | 6.<br>56      | 7.<br>01      | 7.<br>06      | 7.<br>11      | 7.1<br>5  |
| 3 | Сгибание и<br>разгибание<br>рук в упоре<br>лежа до<br>касания<br>пола    | 45            | 44            | 43            | 42            | 41            | 40            | 39            | 38            | 37            | 36            | 35            | 34            | 33            | 32            | 31            | 30            | 29            | 28            | 27            | 26        |
| 4 | Челночный<br>бег 10x10   | 25<br>.0<br>0 | 25<br>.0<br>5 | 25<br>.1<br>0 | 25<br>.2<br>0 | 25<br>.3<br>0 | 25<br>.4<br>5 | 25<br>.6<br>0 | 25<br>.8<br>0 | 26<br>.0<br>0 | 26<br>.2<br>5 | 26<br>.5<br>0 | 26<br>.5<br>5 | 27<br>.0<br>0 | 27<br>.3<br>0 | 27<br>.6<br>0 | 28<br>.0<br>0 | 28<br>.2<br>5 | 28<br>.5<br>0 | 28<br>.7<br>5 | 29.<br>00 |
| 5 | учебно-<br>методическо<br>е проведение<br>комплекса<br>общей<br>разминки | 20            | 19            | 18            | 17            | 16            | 15            | 14            | 13            | 12            | 11            | 10            | 9             | 8             | 7             | 6             | 5             | 4             | 3             | 2             | 1         |

**(ДЕВУШКИ)**

| № | Наименован<br>ие<br>упражнений<br>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<br>длину с<br>места   | 20<br>0         | 19<br>7  | 19<br>4  | 19<br>1  | 18<br>8  | 18<br>5  | 18<br>2  | 17<br>9  | 17<br>6  | 17<br>3  | 17<br>0  | 16<br>7  | 16<br>4  | 16<br>1  | 15<br>8  | 15<br>5  | 15<br>2  | 14<br>9  | 14<br>6  | 14<br>3  |
| 2 | Бег 1000,<br>мин   | 4.<br>40        | 4.<br>44 | 4.<br>48 | 4.<br>52 | 4.<br>56 | 5.<br>00 | 5.<br>04 | 5.<br>08 | 5.<br>12 | 5.<br>16 | 5.<br>20 | 5.<br>24 | 5.<br>28 | 5.<br>32 | 5.<br>36 | 5.<br>40 | 5.<br>44 | 5.<br>48 | 5.<br>54 | 6.<br>00 |
| 3 | Поднимание<br>и опускание<br>прямых ног  | 22              | 21       | 20       | 19       | 18       | 17       | 16       | 15       | 14       | 13       | 12       | 11       | 10       | 9        | 8        | 7        | 6        | 5        | 4        | 3        |
| 4 | Подъём<br>туловища из<br>исходного<br>положения<br>лёжа на<br>спине в сед<br>(макс). | 75              | 73       | 71       | 69       | 67       | 65       | 63       | 61       | 59       | 57       | 55       | 53       | 51       | 49       | 47       | 45       | 43       | 41       | 39       | 37       |
| 5 | учебно-<br>методическо<br>е проведение<br>комплекса<br>общей<br>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<br>упражнений нормативы | Оценка в баллах |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----------------|--------------------------------------|-----------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                 |                                      | 10              | 9  | 8  | 7  | 6  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| <b>(1 срез)</b> |                                      |                 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 1               | Поднимание и опускание<br>прямых ног | 41              | 39 | 37 | 35 | 33 | 31 | 29 | 27 | 25 | 23 |
| 2               | Сгибание и разгибание                | 30              | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 |

|                 |   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|-----------------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                 | <b>рук в упоре на брусьях</b>                                 |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 3               | <b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания пола</b> | 45    | 43    | 41    | 39    | 37    | 35    | 33    | 31    | 29    | 27    |
| 4               | <b>Челночный бег 10x10</b>                                    | 25.00 | 25.10 | 25.30 | 25.60 | 26.00 | 26.50 | 27.00 | 27.60 | 28.40 | 29.00 |
| <b>(2 срез)</b> |   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 5               | <b>Тройной прыжок в длину с места</b>                         | 8.00  | 7.80  | 7.70  | 7.60  | 7.40  | 7.20  | 7.00  | 6.90  | 6.80  | 6.60  |
| 6               | <b>Бег 100 м, с.</b>  | 13.0  | 13.3  | 13.5  | 13.8  | 14.2  | 14.5  | 14.8  | 15,1  | 15.5  | 15.7  |
| 7               | <b>Приседания</b>   | 60    | 58    | 56    | 54    | 50    | 46    | 44    | 42    | 40    | 38    |
| 8               | <b>Бег 1500, мин</b>  | 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 |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
|-----------------|--|-----------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|                 |  | <b>10</b>       | <b>9</b> | <b>8</b> | <b>7</b> | <b>6</b> | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> |
| <b>(1 срез)</b> |  |                 |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 1               | <b>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)</b>  | 20              | 18       | 17       | 15       | 14       | 13       | 12       | 10       | 9        | 8        |
| 2               | <b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</b>                            | 20              | 18       | 16       | 14       | 12       | 10       | 8        | 6        | 4        | 2        |
| 3               | <b>Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (30 с)</b> | 28              | 27       | 26       | 25       | 24       | 23       | 22       | 21       | 20       | 19       |
| 4               | <b>Приседания</b>  | 60              | 58       | 56       | 54       | 50       | 46       | 44       | 42       | 40       | 38       |
| <b>(2 срез)</b> |  |                 |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 5               | <b>Прыжок в длину с места</b>  | 2.00            | 1.94     | 1.88     | 1.82     | 1.76     | 1.70     | 1.64     | 1.58     | 1.52     | 1.46     |
| 6               | <b>Бег 60м</b>   | 9,5             | 9,6      | 9,7      | 9,8      | 9,9      | 10,0     | 10,1     | 10,2     | 10,3     | 10,4     |
| 7               | <b>Вис на согнутых руках</b>   | 25              | 22       | 19       | 16       | 14       | 12       | 9        | 7        | 5        | 2        |
| 8               | <b>Бег 1000, мин</b>   | 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 |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
|---|---|-----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|   |   | <b>20</b>       | <b>19</b> | <b>18</b> | <b>17</b> | <b>16</b> | <b>15</b> | <b>14</b> | <b>13</b> | <b>12</b> | <b>11</b> | <b>10</b> | <b>9</b> | <b>8</b> | <b>7</b> | <b>6</b> | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> |
| 1 | <b>Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед 2 мин</b> | 90              | 88        | 85        | 83        | 80        | 78        | 75        | 73        | 70        | 68        | 65        | 63       | 60       | 58       | 55       | 53       | 50       | 48       | 45       | 42       |
| 2 | <b>Подтягивание Рывок гири 16кг.</b>                                    | 20<br>50        | 19<br>48  | 18<br>46  | 17<br>44  | 16<br>42  | 15<br>40  | 14<br>38  | 13<br>36  | 12<br>34  | 11<br>32  | 10<br>30  | 9<br>28  | 8<br>26  | 7<br>24  | 6<br>22  | 5<br>20  | 4<br>18  | 3<br>16  | 2<br>14  | 1<br>12  |
| 3 | <b>Бег 500 м</b>  | 1.<br>20        | 1.<br>22  | 1.<br>25  | 1.<br>27  | 1.<br>30  | 1.<br>32  | 1.<br>35  | 1.<br>37  | 1.<br>40  | 1.<br>42  | 1.<br>45  | 1.<br>47 | 1.<br>50 | 1.<br>52 | 1.<br>55 | 1.<br>57 | 2.<br>00 | 2.<br>05 | 2.<br>10 | 2.<br>15 |
| 4 | <b>Тест Купера</b>  | 26<br>00        | 25<br>50  | 25<br>25  | 25<br>00  | 24<br>75  | 24<br>50  | 24<br>25  | 24<br>00  | 23<br>75  | 23<br>50  | 23<br>25  | 23<br>00 | 22<br>75 | 22<br>50 | 22<br>25 | 22<br>00 | 21<br>75 | 21<br>50 | 21<br>25 | 21<br>00 |
| 5 | <b>учебно-методическое проведение комплекса</b>                         | 20              | 19        | 18        | 17        | 16        | 15        | 14        | 13        | 12        | 11        | 10        | 9        | 8        | 7        | 6        | 5        | 4        | 3        | 2        | 1        |

|                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| специальной<br>разминки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

**(ДЕВУШКИ)**

| № | Наименование<br>упражнений<br>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<br>туловища из<br>исходного<br>положения<br>лёжа на<br>спине в сед<br>(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<br>скакалке за<br>1 мин   | 16<br>0         | 15<br>7  | 15<br>4  | 15<br>1  | 14<br>8  | 14<br>5  | 14<br>2  | 13<br>9  | 13<br>6  | 13<br>3  | 13<br>0  | 12<br>7  | 12<br>4  | 12<br>1  | 11<br>8  | 11<br>5  | 11<br>2  | 10<br>9  | 10<br>6  | 10<br>3  |
| 3 | Челночный<br>бег 3x10   | 7.<br>50        | 7.<br>57 | 7.<br>64 | 7.<br>71 | 7.<br>78 | 7.<br>85 | 7.<br>92 | 7.<br>99 | 8.<br>06 | 8.<br>13 | 8.<br>20 | 8.<br>27 | 8.<br>34 | 8.<br>41 | 8.<br>48 | 8.<br>55 | 8.<br>62 | 8.<br>69 | 8.<br>76 | 8.<br>83 |
| 4 | Тест Купера   | 21<br>00        | 20<br>80 | 20<br>60 | 20<br>40 | 20<br>20 | 20<br>00 | 19<br>90 | 19<br>80 | 19<br>70 | 19<br>55 | 19<br>40 | 19<br>30 | 19<br>20 | 19<br>10 | 19<br>00 | 18<br>80 | 18<br>60 | 18<br>40 | 18<br>20 | 18<br>00 |
| 5 | учебно-<br>методическо<br>е проведение<br>комплекса<br>специальной<br>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         |
|---------------------------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>1 срез, 4 срез</b>     |   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 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         |
| <b>Зачетные нормативы</b> |   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 3.                        | Ходьба 10 кругов (мин)                                      | 11.3<br>0 | 11.3<br>4 | 11.3<br>7 | 11.4<br>0 | 11.4<br>5 | 11.5<br>0 | 11.5<br>5 | 12.0<br>0 | 12.0<br>5 | 12.1<br>0 | 12.1<br>5 | 12.2<br>0 | 12.2<br>5 | 12.3<br>0 | 12.3<br>5 | 12.4<br>0 | 12.4<br>5 | 12.5<br>0 | 12.5<br>5 | 13.<br>00 |
| 4.                        | Уголок  | 20        |           | 19        |           | 18        |           | 17        |           | 16        | 15        | 14        | 13        | 12        | 11        | 10        | 9         | 8         | 7         | 6         | 5         |
| <b>2 срез, 3 срез</b>     |   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 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        |
| <b>Зачетные нормативы</b> |   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 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<br>нормативы     | 20        | 19        | 18        | 17        | 16        | 15        | 14        | 13        | 12        | 11        | 10        | 9         | 8         | 7         | 6         | 5         | 4         | 3         | 2         | 1         |
|---------------------------|------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>1 срез, 4 срез</b>     |                        |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 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         |
| <b>Зачетные нормативы</b> |                        |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 3.                        | Ходьба 10 кругов (мин) | 11.3<br>0 | 11.3<br>5 | 11.4<br>0 | 11.4<br>5 | 11.5<br>0 | 11.5<br>5 | 12.0<br>0 | 12.0<br>5 | 12.1<br>0 | 12.1<br>5 | 12.2<br>0 | 12.2<br>5 | 12.3<br>0 | 12.3<br>5 | 12.4<br>0 | 12.4<br>5 | 12.5<br>0 | 12.5<br>5 | 13.0<br>0 | 13.0<br>5 |
| 4.                        | Уголок (кол-во раз)    | 18        |           | 17        |           | 16        |           | 15        |           | 14        | 13        | 12        | 11        | 10        | 9         | 8         | 7         | 6         | 5         | 4         | 3         |
| <b>2 срез, 3 срез</b>     |                        |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 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        |
| <b>Зачетные нормативы</b> |                        |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 7.                        | Планка (сек)           | 65<br>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  $\Sigma$  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

### 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.

### 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> )<br>(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                             |
| <b>Итого</b>  | <b>60</b>                               | <b>100</b>                     |
| Сдача практических контрольных тестов промежуточной аттестации  | <b>60</b>                               | <b>100</b>                     |
| <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 (четырех) раз за семестр, на занятиях, следующих за контрольными занятиями и на предпоследних занятиях перед сессией (зачетной неделей).

**Промежуточная аттестация (зачёт)** – определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных контрольных мероприятий и посещаемости учебных занятий. При оценивании уровня освоения дисциплины, оценке подлежат конкретные знания, умения и навыки обучающегося.

При оценивании результатов устного опроса используется следующая шкала оценок:

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| 100% - 90%<br>(отлично)            | Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, сформированы на высоком уровне. Свободное владение материалом, выявление межпредметных связей. Уверенное владение понятийным аппаратом дисциплины. Практические навыки профессиональной деятельности сформированы на высоком уровне. Способность к самостоятельному нестандартному решению практических задач |
| 89% - 75%<br>(хорошо)              | Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, сформированы <b>достаточно</b> . Детальное воспроизведение учебного материала. Практические навыки профессиональной деятельности в значительной мере сформированы. Присутствуют навыки самостоятельного решения практических задач с отдельными элементами творчества.  |
| 74% - 60%<br>(удовлетворительно)   | Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, сформированы на минимальном уровне. Наличие минимально допустимого уровня в усвоении учебного материала, в т.ч. в самостоятельном решении практических задач. Практические навыки профессиональной деятельности сформированы не в полной мере.  |
| менее 60%<br>(неудовлетворительно) | Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, не сформированы. Недостаточный уровень усвоения понятийного аппарата и наличие фрагментарных знаний по дисциплине. Отсутствие минимально допустимого уровня в самостоятельном решении практических задач. Практические навыки профессиональной деятельности не сформированы.                                  |

Фонды оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине представлены в приложении 1.

## 6. Методические материалы 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 РАНХиГС», разработанных кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС.

<https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749>

- методических указаниях кафедры физической и специальной подготовки ВИУ РАНХиГС.

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

*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     |             |
| <b>Итого</b>              | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>64</b> | <b>64</b> | <b>64</b> | <b>64</b> | <b>328</b>  |

*Для очно-заочной формы обучения*

| Разделы учебной программы | Семестры   |            |   |   |   |   | Всего часов |
|---------------------------|------------|------------|---|---|---|---|-------------|
|                           | 1          | 2          | 3 | 4 | 5 | 6 |             |
| Самостоятельная работа    | 160        | 160        |   |   |   |   | 320         |
| Контроль                  | 4          | 4          |   |   |   |   | 8           |
| Промежуточная аттестация  | зачет      | зачет      |   |   |   |   |             |
| <b>Итого</b>              | <b>164</b> | <b>164</b> |   |   |   |   | <b>328</b>  |

### **Распределение учебных часов по темам и видам занятий**

*Для очной формы обучения*

| № Семестра       | Наименование тем   | Всего часов | Аудиторные часы и практические занятия | Самостоятельная работа |
|------------------|--|-------------|--|------------------------|
| <b>Семестр 1</b> | Беговые упражнения<br>*Скоростно-силовая подготовка                  | 8           | 8                                      | -                      |
|                  | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»<br>*Функциональная подготовка | 8           | 8                                      | -                      |
|                  | Специальная физическая подготовка                                    | 10          | 10                                     | -                      |

|           |  |           |           |          |
|-----------|--|-----------|-----------|----------|
|           | Общая физическая подготовка  | 10        | 10        | -        |
|           | <b>Всего:</b>  | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>-</b> |
| Семестр 2 | Беговые упражнения<br>*Скоростно-силовая подготовка                  | 10        | 10        | -        |
|           | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»<br>*Функциональная подготовка | 10        | 10        | -        |
|           | Специальная физическая подготовка                                    | 8         | 8         | -        |
|           | Общая физическая подготовка  | 8         | 8         |          |
|           | <b>Всего:</b>  | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>-</b> |
| Семестр 3 | Беговые упражнения<br>*Скоростно-силовая подготовка                  | 10        | 10        | -        |
|           | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»<br>*Функциональная подготовка | 16        | 16        | -        |
|           | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»                   | 6         | 6         | -        |
|           | Метание малого мяча<br>*Упражнения со специальным оборудованием      | 6         | 6         | -        |
|           | Прикладно-ориентированная подготовка                                 | 12        | 12        | -        |
|           | Общая физическая подготовка  | 14        | 14        |          |
|           | <b>Всего:</b>  | <b>64</b> | <b>64</b> | <b>-</b> |
| Семестр 4 | Беговые упражнения<br>*Скоростно-силовая подготовка                  | 10        | 10        | -        |
|           | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»<br>*Функциональная подготовка | 16        | 16        | -        |
|           | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»                   | 6         | 6         | -        |
|           | Метание малого мяча<br>*Упражнения со специальным оборудованием      | 6         | 6         | -        |
|           | Прикладно-ориентированная подготовка                                 | 12        | 12        | -        |
|           | Специальная физическая подготовка                                    | 14        | 14        | -        |
|           | <b>Всего:</b>  | <b>64</b> | <b>64</b> | <b>-</b> |
| Семестр 5 | Беговые упражнения<br>*Скоростно-силовая подготовка                  | 10        | 10        | -        |
|           | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»<br>*Функциональная подготовка | 16        | 16        | -        |
|           | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»                   | 6         | 6         | -        |
|           | Подвижные игры с элементами легкой атлетики                          | 6         | 6         | -        |
|           | Прикладно-ориентированная подготовка                                 | 12        | 12        | -        |
|           | Общая физическая подготовка  | 14        | 14        | -        |
|           | <b>Всего:</b>  | <b>64</b> | <b>64</b> | <b>-</b> |
| Семестр 6 | Беговые упражнения<br>*Скоростно-силовая подготовка                  | 10        | 10        | -        |
|           | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»<br>*Функциональная подготовка | 16        | 16        | -        |

|  |   |            |            |          |
|--|---|------------|------------|----------|
|  | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»<br>*Техническая подготовка | 6          | 6          | -        |
|  | Подвижные игры с элементами легкой атлетики                                   | 6          | 6          | -        |
|  | Прикладно-ориентированная подготовка  | 12         | 12         | -        |
|  | Специальная физическая подготовка   | 14         | 14         | -        |
|  | <b>Всего:</b>   | <b>64</b>  | <b>64</b>  | <b>-</b> |
|  | <b>Итого:</b>   | <b>328</b> | <b>328</b> | <b>-</b> |

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

*Для очно-заочной формы обучения*

| № Семестра | Наименование тем   | Всего часов | Аудиторные часы и практические занятия | Самостоятельная работа |
|------------|--|-------------|--|------------------------|
| Семестр 1  | Техническая подготовка   | 28          |  | 28                     |
|            | Тактическая подготовка<br>*Силовая подготовка                  | 40          | -                                      | 40                     |
|            | Интегральная подготовка  | 12          | -                                      | 12                     |
|            | Игровая подготовка<br>*Упражнения со специальным оборудованием | 6           | -                                      | 6                      |
|            | Функциональная тренировка                                      | 6           | -                                      | 6                      |
|            | Прикладно-ориентированная подготовка                           | 24          | -                                      | 24                     |
|            | Специальная физическая подготовка                              | 22          | -                                      | 22                     |
|            | Общая физическая подготовка                                    | 22          |  | 22                     |
|            | Контроль   |             | 4                                      | 4                      |
|            | <b>Всего:</b>  | <b>160</b>  | <b>4</b>                               | <b>164</b>             |
| № Семестра | Наименование тем   | Всего часов | Аудиторные часы и практические занятия | Самостоятельная работа |
| Семестр 2  | Техническая подготовка   | 28          |  | 28                     |
|            | Тактическая подготовка<br>*Силовая подготовка                  | 40          | -                                      | 40                     |
|            | Интегральная подготовка  | 12          | -                                      | 12                     |
|            | Игровая подготовка<br>*Упражнения со специальным оборудованием | 6           | -                                      | 6                      |
|            | Функциональная тренировка                                      | 6           | -                                      | 6                      |
|            | Прикладно-ориентированная подготовка                           | 24          | -                                      | 24                     |
|            | Специальная физическая подготовка                              | 22          | -                                      | 22                     |

|  |                             |            |          |            |
|--|-----------------------------|------------|----------|------------|
|  | Общая физическая подготовка | 22         |          | 22         |
|  | Контроль                    |            | 4        | 4          |
|  | <b>Всего:</b>               | <b>160</b> | <b>4</b> | <b>164</b> |
|  | <b>Итого:</b>               | <b>320</b> | <b>8</b> | <b>328</b> |

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

### **Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ**

Реферат является индивидуальной самостоятельно выполненной работой студента. Тему реферата студент выбирает из перечня тем, рекомендуемых преподавателем, ведущим соответствующую дисциплину.

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.

Реферат должен содержать следующие структурные элементы: Титульный лист Содержание Введение Основная часть Заключение Список литературы Приложения (при необходимости). Каждый раздел реферата начинается с названия. Оформляется справочнобиблиографическое описание литературы и других источников.

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, показываются 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 заключении (1-2 страницы) подводятся главные итоги авторского исследования в соответствии с целью и задачами реферата делаются выводы или даются практические рекомендации по разрешению исследуемой проблемы в рамках государства, региона или сферы управления.

Реферат оформляется на стандартных листах бумаги А 4 (210×297 мм) с одной стороны.

Требования к оформлению рефератов: шрифт – 14, поля – по 2 см, интервал – 1, объем – не менее 10 стр. Формат: набор Word 8.0, Word 10.0, шрифт: Times New Roman, 12-й или 14-й кегль (для сносок 10-й кегль).

Рефераты могут быть сданы обучающимися и проверены преподавателем, как в системе дистанционного обучения (СДО), так и на бумажном носителе.



## 7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет".

### 7.1. Основная литература

1. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В. П. Губа. - Москва: Спорт, 2020. - 720 с. - ISBN 978-5-907225-41-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1153739>
2. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 322 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534- 11314-3. - URL: <https://urait.ru/bcode/495012>
3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2022; Омск: Изд-во ОмГТУ. - 110 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11767-7 (Издательство Юрайт). - ISBN 978 5 8149 25 47 3 (Изд-во ОмГТУ). - URL: <https://urait.ru/bcode/495814>
4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>
5. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 146 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534- 11118-7. - URL: <https://urait.ru/bcode/495446>
6. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. - 283 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222- 31286-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1081521>

### 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>

### 7.3 Нормативные правовые документы

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»

### 7.4. Интернет-ресурсы

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

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

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

| № п/п | Наименование сооружений                                | Количество | Площадь одного сооружения | Учебный корпус | Виды спорта             |
|-------|--|------------|---------------------------|----------------|-------------------------|
| 1     | Универсальный спортивный зал с раздевалками и душевыми | 1          | 24X36<br>864 м2           | 3              | атлетическая гимнастика |
| 2     | Открытые площадки                                      | 1          | 40X20<br>800 м2           | 3              | атлетическая гимнастика |
| 3     | Тренажерный зал с раздевалками и душевыми              | 1          |                           | 3              | атлетическая гимнастика |
| 4     | Фитнес зал   | 1          |                           | 3              | атлетическая гимнастика |

Для реализации программы учебной дисциплины используются следующие спортивные сооружения с соответствующим набором спортивного инвентаря.

1. Открытое спортивное сооружение:

- площадка для игры в баскетбол и волейбол;
- легкоатлетические дорожки;
- мини-футбольная площадка с искусственным покрытием;
- спортивный городок.

2. Зал для спортивных игр.

3. Зал фитнеса / аэробики.

4. Тренажерный зал.

5. Скалодром.

Кроме этого обеспечение дисциплины может включать в себя:

- лекционные аудитории, оборудованные видеопроекторным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном;

- помещения для проведения семинарских и практических занятий, оборудованные учебной мебелью.

### 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>.

| Название приложения | Характеристика   |
|---------------------|--|
| Word                | Текстовый процессор, предназначенный для создания, просмотра, редактирования и форматирования текстов статей, деловых бумаг, а также иных документов, с локальным применением простейших форм таблично-матричных алгоритмов. |
| Excel               | Программа для работы с электронными таблицами.   |
| PowerPoint          | Программа подготовки презентации   |

Дисциплина поддержана соответствующими лицензионными программными продуктами: Microsoft Windows 7 Prof, Microsoft Office 2010, Kaspersky 8.2, СПС Гарант, СПС Консультант.

Для изучения учебной дисциплины используются автоматизированная библиотечная информационная система и электронные библиотечные системы: «Университетская библиотека ONLINE», «Электронно-библиотечная система издательства ЛАНЬ», «Электронно-библиотечная система издательства «Юрайт», «Электронно-библиотечная система IPRbooks», «Научная электронная библиотека eLIBRARY» и др.

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

**ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА  
Региональное управление**

---

*(наименование образовательной программы)*

**ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Б1.В.01 «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ:  
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

---

*(код и наименование дисциплины)*

**38.03.04 Государственное и муниципальное управление**

---

*(код, наименование направления подготовки /специальности)*

**Очная/очно-заочная**

---

*(форма (формы) обучения)*

Год набора-2022

Волгоград, 2021 г.

**1. Тестовые материалы к зачету.**

**Контрольные упражнения и нормативы для**

**промежуточной аттестации (зачет) обучающихся основной группы I курса  
1 семестр  
(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<br>50        | 19<br>48      | 18<br>46      | 17<br>44      | 16<br>42      | 15<br>40      | 14<br>38      | 13<br>36      | 12<br>34      | 11<br>32      | 10<br>30      | 9<br>28       | 8<br>26       | 7<br>24       | 6<br>22       | 5<br>20       | 4<br>18       | 3<br>16       | 2<br>14       | 1<br>12       |
| 2 | Бег 1500, мин  | 5.<br>40        | 5.<br>45      | 5.<br>50      | 5.<br>55      | 6.<br>00      | 6.<br>05      | 6.<br>11      | 6.<br>16      | 6.<br>21      | 6.<br>26      | 6.<br>31      | 6.<br>36      | 6.<br>41      | 6.<br>46      | 6.<br>51      | 6.<br>56      | 7.<br>01      | 7.<br>06      | 7.<br>11      | 7.<br>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<br>.0<br>0   | 25<br>.0<br>5 | 25<br>.1<br>0 | 25<br>.2<br>0 | 25<br>.3<br>0 | 25<br>.4<br>5 | 25<br>.6<br>0 | 25<br>.8<br>0 | 26<br>.0<br>0 | 26<br>.2<br>5 | 26<br>.5<br>0 | 26<br>.5<br>5 | 27<br>.0<br>0 | 27<br>.3<br>0 | 27<br>.6<br>0 | 28<br>.0<br>0 | 28<br>.2<br>5 | 28<br>.5<br>0 | 28<br>.7<br>5 | 29<br>.0<br>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.<br>40        | 4.<br>44 | 4.<br>48 | 4.<br>52 | 4.<br>56 | 5.<br>00 | 5.<br>04 | 5.<br>08 | 5.<br>12 | 5.<br>16 | 5.<br>20 | 5.<br>24 | 5.<br>28 | 5.<br>32 | 5.<br>36 | 5.<br>40 | 5.<br>44 | 5.<br>48 | 5.<br>54 | 6.<br>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<br>.6        | 12<br>.7 | 12<br>.8 | 12<br>.9 | 13<br>.0 | 13<br>.1 | 13<br>.2 | 13<br>.3 | 13<br>.4 | 13<br>.5 | 13<br>.6 | 13<br>.7 | 13<br>.8 | 13<br>.9 | 14<br>.0 | 14<br>.1 | 14<br>.2 | 14<br>.3 | 14<br>.4 | 14<br>.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 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|--|-----------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|   |  | 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   | 30              | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 |

|   |   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|---|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|   | разгибание рук в упоре на брусьях                             |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 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 | 14.03 | 14.15 | 14.15 | 14.30 | 14.40 | 15.00 | 16.00 | 16.15 | 16.20 | 16.25 | 16.30 |
| 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   | 10.00           | 10.12 | 10.24 | 10.36 | 10.48 | 10.60 | 10.72 | 10.84 | 10.96 | 11.08 | 11.20 | 11.32 | 11.44 | 11.56 | 12.08 | 13.00 | 13.12 | 13.24 | 13.36 | 13.48 |
| 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  
промежуточной аттестации (зачет) обучающихся основной группы II курса  
3 семестр  
(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  | 25.00           | 25.05 | 25.10 | 25.15 | 25.20 | 25.25 | 25.30 | 25.35 | 25.40 | 25.45 | 25.50 | 25.55 | 26.00 | 26.05 | 26.10 | 26.15 | 26.20 | 26.25 | 26.30 | 26.35 |
| 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 II курса**

**4 семестр  
(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 | 13.35 | 13.45 | 13.50 | 14.00 | 14.05 | 15.00 | 15.10 | 15.30 | 15.40 | 15.50 | 16.00 | 16.10 | 16.20 | 16.25 | 16.30 |
| 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 (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<br>.0<br>0 | 10<br>.1<br>2 | 10<br>.2<br>4 | 10<br>.3<br>6 | 10<br>.4<br>8 | 11<br>.0<br>0 | 11<br>.1<br>2 | 11<br>.2<br>4 | 11<br>.3<br>6 | 11<br>.4<br>8 | 12<br>.0<br>0 | 12<br>.1<br>2 | 12<br>.2<br>4 | 12<br>.3<br>6 | 12<br>.4<br>8 | 13<br>.0<br>0 | 13<br>.1<br>5 | 13<br>.3<br>0 | 13<br>.4<br>5 | 14<br>.0<br>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  
промежуточной аттестации (зачет) обучающихся основной группы III курса  
5 семестр  
(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.<br>70        | 2.<br>60      | 2.<br>50      | 2.<br>45      | 2.<br>40      | 2.<br>38      | 2.<br>35      | 2.<br>33      | 2.<br>30      | 2.<br>28      | 2.<br>25      | 2.<br>23      | 2.<br>20      | 2.<br>17      | 2.<br>15      | 2.<br>11      | 2.<br>07      | 2.<br>04      | 2.<br>00      | 19<br>5   |
| 2 | Бег 1500, мин   | 5.<br>40        | 5.<br>45      | 5.<br>50      | 5.<br>55      | 6.<br>00      | 6.<br>05      | 6.<br>11      | 6.<br>16      | 6.<br>21      | 6.<br>26      | 6.<br>31      | 6.<br>36      | 6.<br>41      | 6.<br>46      | 6.<br>51      | 6.<br>56      | 7.<br>01      | 7.<br>06      | 7.<br>11      | 7.1<br>5  |
| 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 10х10                                     | 25<br>.0<br>0   | 25<br>.0<br>5 | 25<br>.1<br>0 | 25<br>.2<br>0 | 25<br>.3<br>0 | 25<br>.4<br>5 | 25<br>.6<br>0 | 25<br>.8<br>0 | 26<br>.0<br>0 | 26<br>.2<br>5 | 26<br>.5<br>0 | 26<br>.5<br>5 | 27<br>.0<br>0 | 27<br>.3<br>0 | 27<br>.6<br>0 | 28<br>.0<br>0 | 28<br>.2<br>5 | 28<br>.5<br>0 | 28<br>.7<br>5 | 29.<br>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 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   | 20<br>0         | 19<br>7  | 19<br>4  | 19<br>1  | 18<br>8  | 18<br>5  | 18<br>2  | 17<br>9  | 17<br>6  | 17<br>3  | 17<br>0  | 16<br>7  | 16<br>4  | 16<br>1  | 15<br>8  | 15<br>5  | 15<br>2  | 14<br>9  | 14<br>6  | 14<br>3  |
| 2 | Бег 1000, мин  | 4.<br>40        | 4.<br>44 | 4.<br>48 | 4.<br>52 | 4.<br>56 | 5.<br>00 | 5.<br>04 | 5.<br>08 | 5.<br>12 | 5.<br>16 | 5.<br>20 | 5.<br>24 | 5.<br>28 | 5.<br>32 | 5.<br>36 | 5.<br>40 | 5.<br>44 | 5.<br>48 | 5.<br>54 | 6.<br>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  
промежуточной аттестации (зачет) обучающихся основной группы III курса  
6 семестр  
(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 |

|          |   |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
|----------|---|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| <b>1</b> | <b>Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед 2 мин</b> | 90       | 88       | 85       | 83       | 80       | 78       | 75       | 73       | 70       | 68       | 65       | 63       | 60       | 58       | 55       | 53       | 50       | 48       | 45       | 42       |
| <b>2</b> | <b>Подтягивание Рывок гири 16кг.</b>                                    | 20<br>50 | 19<br>48 | 18<br>46 | 17<br>44 | 16<br>42 | 15<br>40 | 14<br>38 | 13<br>36 | 12<br>34 | 11<br>32 | 10<br>30 | 9<br>28  | 8<br>26  | 7<br>24  | 6<br>22  | 5<br>20  | 4<br>18  | 3<br>16  | 2<br>14  | 1<br>12  |
| <b>3</b> | <b>Бег 500 м</b>  | 1.<br>20 | 1.<br>22 | 1.<br>25 | 1.<br>27 | 1.<br>30 | 1.<br>32 | 1.<br>35 | 1.<br>37 | 1.<br>40 | 1.<br>42 | 1.<br>45 | 1.<br>47 | 1.<br>50 | 1.<br>52 | 1.<br>55 | 1.<br>57 | 2.<br>00 | 2.<br>05 | 2.<br>10 | 2.<br>15 |
| <b>4</b> | <b>Тест Купера</b>  | 26<br>00 | 25<br>50 | 25<br>25 | 25<br>00 | 24<br>75 | 24<br>50 | 24<br>25 | 24<br>00 | 23<br>75 | 23<br>50 | 23<br>25 | 23<br>00 | 22<br>75 | 22<br>50 | 22<br>25 | 22<br>00 | 21<br>75 | 21<br>50 | 21<br>25 | 21<br>00 |
| <b>5</b> | <b>учебно-методическое проведение комплекса специальной разминки</b>    | 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        |
| <b>1</b> | <b>Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (1 мин).</b> | 46              | 45       | 44       | 43       | 42       | 41       | 40       | 39       | 38       | 37       | 36       | 35       | 34       | 33       | 32       | 31       | 30       | 29       | 28       | 27       |
| <b>2</b> | <b>Прыжки на скакалке за 1 мин</b>   | 16<br>0         | 15<br>7  | 15<br>4  | 15<br>1  | 14<br>8  | 14<br>5  | 14<br>2  | 13<br>9  | 13<br>6  | 13<br>3  | 13<br>0  | 12<br>7  | 12<br>4  | 12<br>1  | 11<br>8  | 11<br>5  | 11<br>2  | 10<br>9  | 10<br>6  | 10<br>3  |
| <b>3</b> | <b>Челночный бег 3x10</b>  | 7.<br>50        | 7.<br>57 | 7.<br>64 | 7.<br>71 | 7.<br>78 | 7.<br>85 | 7.<br>92 | 7.<br>99 | 8.<br>06 | 8.<br>13 | 8.<br>20 | 8.<br>27 | 8.<br>34 | 8.<br>41 | 8.<br>48 | 8.<br>55 | 8.<br>62 | 8.<br>69 | 8.<br>76 | 8.<br>83 |
| <b>4</b> | <b>Тест Купера</b>   | 21<br>00        | 20<br>80 | 20<br>60 | 20<br>40 | 20<br>20 | 20<br>00 | 19<br>90 | 19<br>80 | 19<br>70 | 19<br>55 | 19<br>40 | 19<br>30 | 19<br>20 | 19<br>10 | 19<br>00 | 18<br>80 | 18<br>60 | 18<br>40 | 18<br>20 | 18<br>00 |
| <b>5</b> | <b>учебно-методическое проведение комплекса специальной разминки</b>       | 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)**

| №                         | Баллы нормативы                          | 20    | 19    | 18    | 17    | 16    | 15    | 14    | 13    | 12    | 11    | 10    | 9     | 8     | 7     | 6     | 5     | 4     | 3     | 2     | 1     |
|---------------------------|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| <b>Зачетные нормативы</b> |  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 1                         | Ходьба 10 кругов (мин)                   | 11.30 | 11.34 | 11.37 | 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 |
| 2                         | Уголок                                   | 20    |       | 19    |       | 18    |       | 17    |       | 16    | 15    | 14    | 13    | 12    | 11    | 10    | 9     | 8     | 7     | 6     | 5     |
| 3                         | Планка (сек)                             | 65    | 60    | 55    | 50    | 48    | 46    | 44    | 42    | 40    | 38    | 36    | 34    | 32    | 30    | 28    | 26    | 24    | 22    | 20    | 18    |
| 4                         | Приседания (кол-во раз)                  | 50    | 48    | 46    | 44    | 42    | 40    | 36    | 34    | 32    | 30    | 28    | 26    | 24    | 22    | 20    | 18    | 16    | 14    | 12    | 10    |
| 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     |

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

| №                         | Баллы нормативы                          | 20     | 19    | 18    | 17    | 16    | 15    | 14    | 13    | 12    | 11    | 10    | 9     | 8     | 7     | 6     | 5     | 4     | 3     | 2     | 1     |
|---------------------------|--|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| <b>Зачетные нормативы</b> |  |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 1                         | 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 |
| 2                         | Уголок (кол-во раз)                      | 18     |       | 17    |       | 16    |       | 15    |       | 14    | 13    | 12    | 11    | 10    | 9     | 8     | 7     | 6     | 5     | 4     | 3     |
| 3                         | Планка (сек)                             | 65 сек | 60    | 55    | 50    | 45    | 40    | 35    | 30    | 25    | 20    | 19    | 18    | 17    | 16    | 15    | 14    | 13    | 12    | 11    | 10    |
| 4                         | Равновесие (сек)                         | 60     | 55    | 50    | 45    | 40    | 45    | 30    | 35    | 30    | 25    | 18    | 17    | 16    | 15    | 14    | 12    | 11    | 10    | 8     | 5     |
| 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     |

## **ОСВОБОЖДЕННЫЕ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

### **Контрольные задания для промежуточной аттестации (зачет)**

#### **Темы рефератов для промежуточной аттестации (зачет) для студентов временно освобожденных от практических занятий**

##### **1 курс 1 семестр**

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье.
4. Валеология как наука, понятие о здоровье и факторах здорового образа жизни.
5. Здоровый образ жизни – путь к долголетию.
6. Основные положения организации физического воспитания в вузе. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.

##### **2 семестр**

7. Физическая культура личности ее взаимосвязь с общей культурой общества и почему она используется для укрепления здоровья человека?
8. Физическая культура в образе жизни студентов.
9. Рекомендуемые средства физической культуры при своем заболевании.
10. Составить и обосновать индивидуальный комплекс физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
11. Физиологические критерии здоровья и процессы во время занятий физическими упражнениями.

##### **2 курс 3 семестр**

12. Роль и место физической культуры в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
13. Современные подходы в профилактике различных нарушений опорно-двигательного аппарата средствами физической культуры.
14. Влияние дыхания на функциональное состояние организма.
15. Современные подходы в применении средств физической культуры в профилактике офтальмологических заболеваний.
16. Роль физической культуры и спорта в подготовке студента к профессиональной деятельности.
17. Особенности планирования и содержания самостоятельных занятий по общефизической подготовке.

##### **4 семестр**

18. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
19. Применение немедикаментозных средств в целях профилактики заболеваний и повышения работоспособности.
20. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, дневник самоконтроля, его назначение
21. Адаптация и резервы организма. Адаптация к физическим упражнениям.

##### **3 курс 5 семестр**

22. Основные физические качества. Их воспитание в процессе занятий физической культурой и спортом.
23. Динамика общей работоспособности человека в режиме дня. Особенности ее регулирования средствами физической культуры (физкультурные паузы, физкультурные минутки, подвижные и спортивные игры).

24. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

25. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.
26. Интенсивность физических нагрузок, зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).

##### **6 семестр**

27. Массаж как средство восстановления после физической нагрузки.

28. Влияние занятий физической культурой родителей на особенности здоровья и физического развития детей.

29. Использование метода биологической обратной связи (БОС) в медицине и спорте.

30. Современные системы занятий и комплексы физических упражнений, связанные с регулированием телосложения.

31. Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни студентов (туризм, его виды и разновидности, занятия в спортивных секциях и группах общефизической подготовки, самостоятельные занятия физическими упражнениями).

32. Проведение практического занятия с группой (подготовительная часть – 5 семестр, основная часть – 6 семестр)

### Проверка реферата

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при проверке реферата во время проведения текущего контроля определяется баллами в диапазоне 0-100 %. Критериями оценивания при проверке реферата является демонстрация основных теоретических положений в рамках осваиваемой компетенции. При оценивании результатов устного опроса используется следующая шкала оценок:

|            |  |
|------------|--|
| 100% - 90% | Учащийся демонстрирует совершенное знание основных теоретических положений в рамках этапа осваиваемой компетенции.   |
| 89% - 75%  | Учащийся демонстрирует знание большей части основных теоретических положений в рамках этапа осваиваемой компетенции. |
| 74% - 60%  | Учащийся демонстрирует достаточное знание основных теоретических положений в рамках этапа осваиваемой компетенции.   |
| менее 60%  | Учащийся демонстрирует отсутствие знания основных теоретических положений в рамках этапа осваиваемой компетенции.    |

### Показатели оценивания реферата:

- степень раскрытия сути исследуемой проблемы,
  - наличие различных точек зрения, а также собственных взглядов на нее,
  - объем и оформление текста реферата – объем 10 листов, включая титул, содержание с указанием страниц и список использованной литературы;
- оформление: формат А4, шрифт ТR 14, интервал 1,5, текст по ширине страницы, поля: левое и правое 2 см, верхнее, нижнее 3см.

### Зачетные требования

1. Написание и защита реферата - 90 баллов
2. Участие в конференциях - 10 баллов

**Итоговая оценка** складывается из  $\Sigma$ баллов (текущей успеваемости и баллов, полученных на зачете), деленных на 2.

### Рейтинговая оценка:

- 0 – 59** неудовлетворительно
- 60 – 74** удовлетворительно
- 75 - 89** хорошо
- 90 - 100** отлично

### 2. Тестовые материалы для промежуточной аттестации (срезы)

#### Примерный перечень контрольных нормативов по кафедре Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной аттестации обучающихся основной группы I курса

#### 1 семестр (ЮНОШИ)

| №               | Наименование упражнений нормативы | Оценка в баллах |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|-----------------|-----------------------------------|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|                 |                                   | 10              | 9    | 8    | 7    | 6    | 5    | 4    | 3    | 2    | 1    |
| <b>(1 срез)</b> |                                   |                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 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 |
| <b>(2 срез)</b> |   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
| 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    |
| <b>(1 срез)</b> |   |                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 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 |
| <b>(2 срез)</b> |   |                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 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 обучающихся основной группы I курса**

**2 семестр  
(ЮНОШИ)**

| №               | Наименование упражнений нормативы                      | Оценка в баллах |          |          |          |          |          |         |         |         |         |
|-----------------|--|-----------------|----------|----------|----------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|
|                 |  | 10              | 9        | 8        | 7        | 6        | 5        | 4       | 3       | 2       | 1       |
| <b>(1 срез)</b> |  |                 |          |          |          |          |          |         |         |         |         |
| 1               | Поднимание и опускание прямых ног                      | 37              | 35       | 33       | 31       | 29       | 27       | 25      | 23      | 21      | 19      |
| 2               | Подтягивание Рывок гири 16кг.                          | 20<br>50        | 18<br>46 | 16<br>42 | 14<br>38 | 12<br>34 | 10<br>30 | 8<br>26 | 6<br>22 | 4<br>18 | 2<br>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    |
| <b>(2 срез)</b> |  |                 |          |          |          |          |          |         |         |         |         |
| 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 упражнений нормативы                                 | Оценка в баллах |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
|-----------------|---|-----------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|                 |   | <i>10</i>       | <i>9</i> | <i>8</i> | <i>7</i> | <i>6</i> | <i>5</i> | <i>4</i> | <i>3</i> | <i>2</i> | <i>1</i> |
| <b>(1 срез)</b> |   |                 |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 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     |
| <b>(2 срез)</b> |   |                 |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 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 оценки физической, специальной и технической подготовленности обучающихся основной группы II курса  
3 семестр  
(ЮНОШИ)**

| №               | Наименование упражнений нормативы   | Оценка в баллах |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
|-----------------|---|-----------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|                 |   | <i>10</i>       | <i>9</i> | <i>8</i> | <i>7</i> | <i>6</i> | <i>5</i> | <i>4</i> | <i>3</i> | <i>2</i> | <i>1</i> |
| <b>(1 срез)</b> |   |                 |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 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     |
| <b>(2 срез)</b> |   |                 |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 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 |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
|-----------------|-----------------------------------|-----------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|                 |                                   | <i>10</i>       | <i>9</i> | <i>8</i> | <i>7</i> | <i>6</i> | <i>5</i> | <i>4</i> | <i>3</i> | <i>2</i> | <i>1</i> |
| <b>(1 срез)</b> |                                   |                 |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 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     |
| <b>(2 срез)</b> |                                   |                 |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 5               | КСУ-1                             | 47              | 45       | 43       | 41       | 39       | 37       | 35       | 33       | 31       | 29       |
| 6               | Прыжки на скакалке за 1           | 160             | 154      | 148      | 142      | 136      | 130      | 124      | 118      | 112      | 106      |

|   |   |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |
|---|---|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|
|   | мин.  |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |
| 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 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     |
| <b>(1 срез)</b> |  |                 |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 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 |
| <b>(2 срез)</b> |  |                 |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 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    |
| <b>(1 срез)</b> |   |                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 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 |
| <b>(2 срез)</b> |   |                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 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 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    |
| <b>(1 срез)</b> |                                   |                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 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 |
| <b>(2 срез)</b> |   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 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 |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
|-----------------|---|-----------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|                 |   | <b>10</b>       | <b>9</b> | <b>8</b> | <b>7</b> | <b>6</b> | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> |
| <b>(1 срез)</b> |   |                 |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 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     |
| <b>(2 срез)</b> |   |                 |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 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 оценки физической, специальной и технической подготовленности обучающихся основной группы III курса**

**6 семестр  
(ЮНОШИ)**

| №               | Наименование упражнений нормативы                      | Оценка в баллах |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
|-----------------|--|-----------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|                 |  | <b>10</b>       | <b>9</b> | <b>8</b> | <b>7</b> | <b>6</b> | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> |
| <b>(1 срез)</b> |  |                 |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 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    |
| <b>(2 срез)</b> |  |                 |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 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<br>нормативы                              | Оценка в баллах |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
|-----------------|---|-----------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|                 |   | <i>10</i>       | <i>9</i> | <i>8</i> | <i>7</i> | <i>6</i> | <i>5</i> | <i>4</i> | <i>3</i> | <i>2</i> | <i>1</i> |
| <b>(1 срез)</b> |   |                 |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 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       |
| <b>(2 срез)</b> |   |                 |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 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 оценки физической, специальной, технической подготовленности и для промежуточной аттестации (срез) 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  |
|-----------------------|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| <b>1 срез, 4 срез</b> |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 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  |
| <b>2 срез, 3 срез</b> |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 3                     | Бадминтон (кол-во раз)                                      | 60 | 55 | 50 | 48 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 |
| 4                     | 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 |

**Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической, специальной, технической подготовленности и для промежуточной аттестации (срез) 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  |
|-----------------------|------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| <b>1 срез, 4 срез</b> |                        |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 9.                    | Отжимания (кол-во раз) | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9  | 8  | 7  | 6  |
| 10.                   | Гибкость (см)          | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9  | 8  | 7  | 6  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| <b>2 срез, 3 срез</b> |                        |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 11.                   | 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 |
| 12.                   | Бадминтон              | 60 | 55 | 50 | 48 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 15 |

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

## **ОСВОБОЖДЕННЫЕ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

### **Вопросы текущего контроля студентов, временно освобожденных от практических занятий**

#### **1 курс (1 семестр)**

1. Исторические шаги в становлении и развитии физической культуры.
2. Цель и задачи физической культуры.
3. Основные понятия физической культуры: физическая культура, физическое воспитание, физическая подготовленность, физическое развитие, физическая рекреация, физическая реабилитация, спорт.
4. Физическая культура в структуре профессионального образования.
5. Организация физического воспитания в ВУЗе.
6. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
7. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
8. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов
9. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
10. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.

#### **1 курс (2 семестр)**

11. Физические упражнения как основные средства физического воспитания.
12. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как вспомогательные средства физического воспитания.
13. Назовите внешние факторы, влияющие на здоровье человека.
14. Ожирение и причины его возникновения
15. Профилактика и лечение ожирения.
16. Рациональное питание при активных занятиях физическими упражнениями
17. Методы строго регламентированного упражнения.
18. Методы частично регламентированного упражнения.
19. Понятия "физическая нагрузка" и "отдых" в физическом воспитании.
20. Организация общего порядка учебной деятельности на занятии по физической культуре.

#### **2 курс (3 семестр)**

1. Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни», его содержание и критерии.
2. Влияние окружающей среды и наследственности на здоровье.
3. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
4. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни.
5. Общие основы обучения движениям.
6. Методические принципы физического воспитания.
7. Общие положения воспитания физических качеств.
8. Общая физическая подготовка ее цели и задачи.
9. Интенсивность физических нагрузок (зоны интенсивности и их характеристика). Энергозатраты при физических нагрузках.
10. Формы занятий физическими упражнениями. Структура занятий физическими упражнениями.

#### **2 курс (4 семестр)**

1. Определения "физических качеств" и "двигательные способности" и их классификация.
2. Общая характеристика координационных способностей.
3. Силовые способности человека.
4. Методы развития силы.
5. Характеристика скоростно-силовых способностей.
6. Общие представления о скоростных способностях.
7. Понятие выносливости. Представления об общей выносливости.
8. Общая характеристика специальной выносливости.
9. Воспитание гибкости.
10. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.

### 3 курс (5 семестр)

1. Возможности и условия коррекции физического развития и телосложения, двигательной подготовленности в студенческом возрасте.
2. Определение понятия «спорт», его основные отличия от других занятий физическими упражнениями.
3. Массовый спорт, его цели и задачи. Спорт высших достижений.
4. Студенческий спорт, его особенности. Студенческие спортивные соревнования, их характеристика.
5. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения, для повышения функциональных возможностей организма, для активного отдыха, для подготовки к будущей профессии.
6. Характеристика видов спорта, оказывающих преимущественное воздействие на развитие отдельных физических качеств, и видов спорта комплексного воздействия.
7. Закаливание организма как компонент здорового образа жизни.
8. Рациональное питание как неотъемлемый компонент ЗОЖ.
9. Критерии оценки телосложения.
10. Профилактика нарушений осанки.

### 3 курс (6 семестр)

1. Общее представление о строении тела человека и его тканях.
2. Общая характеристика мышечной системы
3. Общие представления о кровеносной и дыхательной системах
4. Общая характеристика нервной системы
5. Характеристика вегетативной нервной системы.
6. Общая характеристика желез внутренней секреции и их роль в мышечной деятельности
7. Педагогический контроль, его задачи и содержание.
8. Основные методики контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями.
9. Оценка функциональной подготовленности и работоспособности занимающихся.
10. Выдающиеся отечественные спортсмены-олимпийцы (г. Волгограда), их участие в развитии олимпийского движения в нашей стране и мире.

По итогам  $\Sigma$  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

### 3.

**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 (четырех) раз за семестр, на занятиях, следующих за контрольными занятиями и на предпоследних занятиях перед сессией (зачетной неделей).

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

| № п/п | Наименование упражнений        | Оценка в баллах |       |       |       |               |
|-------|--------------------------------|-----------------|-------|-------|-------|---------------|
|       |                                | 5               | 4     | 3     | 2     | 1             |
| 8.    | Бег 60 м (с)                   | 9,4             | 10,0  | 10,5  | 11,0  | 11,5 и более  |
| 9.    | Бег 300 м (мин, с)             | 58,0            | 1.02  | 1.08  | 1.15  | 1.30 и более  |
| 10.   | Бег 1000 м (мин, с)            | 4.20            | 4.40  | 5.10  | 5.20  | 5.30 и более  |
| 11.   | Бег 2000 м (мин, с)            | 10.20           | 12.00 | 13.00 | 15.00 | 20.00 и более |
| 12.   | Прыжок в длину с разбега (см)  | 370             | 330   | 290   | 280   | 260 и менее.  |
| 13.   | Прыжок в высоту с разбега (см) | 115             | 110   | 100   | 90    | 80 и менее    |
| 14.   | 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             |
| 8.    | Бег 60 м (с)                   | 8,4             | 9,2   | 10,0  | 11,0  | 11,5 и более  |
| 9.    | Бег 300 м (мин, с)             | 54,0            | 57,0  | 1.02  | 1.15  | 1.30 и более  |
| 10.   | Бег 1000 м (мин, с)            | 3.50            | 4.10  | 4.40  | 5.20  | 5.30 и более  |
| 11.   | Бег 3000 м (мин, с)            | 10.20           | 12.00 | 13.00 | 15.00 | 20.00 и более |
| 12.   | Прыжок в длину с разбега (см)  | 430             | 380   | 330   | 300   | 260 и менее.  |
| 13.   | Прыжок в высоту с разбега (см) | 130             | 125   | 110   | 100   | 90 и менее    |
| 14.   | 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             |
| 8.    | Бег 100 м (с)                  | 16,5              | 17,0  | 17,8  | 18,0  | 18,5 и более  |
| 9.    | Бег 300 м (мин, с)             | 58,0              | 1.02  | 1.08  | 1.15  | 1.30 и более  |
| 10.   | Бег 1000 м (мин, с)            | 4.10              | 4.30  | 5.00  | 5.20  | 5.30 и более  |
| 11.   | Бег 2000 м (мин, с)            | 10.10             | 11.40 | 12.40 | 15.00 | 20.00 и более |
| 12.   | Прыжок в длину с разбега (см)  | 375               | 340   | 300   | 280   | 260 и менее.  |
| 13.   | Прыжок в высоту с разбега (см) | 120               | 115   | 105   | 90    | 80 и менее    |
| 14.   | Бег 5000 м                     | Без учета времени |       |       |       |               |

Юноши

| № п/п | Наименование упражнений        | Оценка в баллах   |       |       |       |               |
|-------|--------------------------------|-------------------|-------|-------|-------|---------------|
|       |                                | 5                 | 4     | 3     | 2     | 1             |
| 8.    | Бег 100 м (с)                  | 14,5              | 14,9  | 15,5  | 16,0  | 16,5 и более  |
| 9.    | Бег 300 м (мин, с)             | 50,0              | 55,0  | 1.00  | 1.15  | 1.30 и более  |
| 10.   | Бег 1000 м (мин, с)            | 3.40              | 4.00  | 4.20  | 5.20  | 5.30 и более  |
| 11.   | Бег 3000 м (мин, с)            | 15.00             | 16.00 | 17.00 | 18.00 | 20.00 и более |
| 12.   | Прыжок в длину с разбега (см)  | 440               | 400   | 340   | 300   | 260 и менее.  |
| 13.   | Прыжок в высоту с разбега (см) | 135               | 130   | 115   | 100   | 90 и менее    |
| 14.   | 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             |
| 8.    | Бег 100 м (с)           | 16,0            | 16,5  | 17,0  | 18,0  | 18,5 и более  |
| 9.    | Бег 300 м (мин, с)      | 58,0            | 1.02  | 1.08  | 1.15  | 1.30 и более  |
| 10.   | Бег 1000 м (мин, с)     | 4.10            | 4.30  | 5.00  | 5.20  | 5.30 и более  |
| 11.   | Бег 2000 м (мин, с)     | 10.00           | 11.30 | 12.20 | 15.00 | 20.00 и более |

|     |                                |                   |     |     |     |              |
|-----|--------------------------------|-------------------|-----|-----|-----|--------------|
| 12. | Прыжок в длину с разбега (см)  | 380               | 340 | 310 | 280 | 260 и менее. |
| 13. | Прыжок в высоту с разбега (см) | 120               | 115 | 105 | 90  | 80 и менее   |
| 14. | Бег 5000 м или Кросс 1 км      | Без учета времени |     |     |     |              |

**Юноши**

| № п/п | Наименование упражнений        | Оценка в баллах |       |       |       |               |
|-------|--------------------------------|-----------------|-------|-------|-------|---------------|
|       |                                | 5               | 4     | 3     | 2     | 1             |
| 8.    | Бег 100 м (с)                  | 14,2            | 14,5  | 15,0  | 16,0  | 16,5 и более  |
| 9.    | Бег 300 м (мин, с)             | 49,0            | 53,0  | 58,0  | 1.15  | 1.30 и более  |
| 10.   | Бег 1000 м (мин, с)            | 3.20            | 3.45  | 4.00  | 5.20  | 5.30 и более  |
| 11.   | Бег 3000 м (мин, с)            | 13.00           | 15.00 | 16.30 | 18.00 | 20.00 и более |
| 12.   | Прыжок в длину с разбега (см)  | 460             | 420   | 370   | 350   | 300 и менее.  |
| 13.   | Прыжок в высоту с разбега (см) | 135             | 130   | 120   | 110   | 100 и менее   |
| 14.   | Кросс 1 км                     | 3.30            | 3.40  | 3.55  | 4.00  | 4.30 и более  |

<sup>1</sup> 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).