

**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.

АДАптиРОВАННАЯ ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

Социальная структура, социальные институты и процессы

(наименование образовательной программы)

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

Б1.В.01 «Элективные курсы по физической культуре и спорту: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

(код и наименование дисциплины)

39.03.01 Социология

(код, наименование направления подготовки /специальности)

Очная

(форма (формы) обучения)

Год набора – 2022 г.

Волгоград, 2021 г.

Автор(ы)–составитель(и):

Старший преподаватель кафедры
физической и специальной подготовки

Дзержинский Сергей Геннадьевич

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

Дзержинский Геннадий Александрович

РПД Б1.В.01 «Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика» одобрена на заседании кафедры физической и специальной подготовки. Протокол от 31 августа 2021 года № 1.

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|-----------|---|-----------|
| 1. | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы..... | 4 |
| 1.1. | Осваиваемые компетенции..... | 4 |
| 1.2. | Результаты обучения..... | 4 |
| 2. | Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО..... | 6 |
| 3. | Содержание и структура дисциплины..... | 7 |
| 3.1. | Структура дисциплины..... | 7 |
| 3.2. | Содержание дисциплины..... | 7 |
| 4. | Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся..... | 9 |
| 4.1. | Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации..... | 9 |
| 4.2. | Типовые материалы текущего контроля успеваемости обучающихся..... | 9 |
| 5. | Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине..... | 13 |
| 5.1. | Методы проведения экзамена / зачета..... | 13 |
| 5.2. | Оценочные материалы промежуточной аттестации..... | 13 |
| 6. | Методические материалы по освоению дисциплины..... | 14 |
| 7. | Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине..... | 18 |
| 7.1. | Основная литература..... | 18 |
| 7.2. | Дополнительная литература..... | 18 |
| 7.3. | Нормативные правовые документы и иная правовая информация..... | 18 |
| 7.4. | Интернет-ресурсы, справочные системы..... | 18 |
| 7.5. | Иные источники..... | 18 |
| 8. | Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы..... | 19 |

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

1.1. Осваиваемые компетенции

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

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

1.2. Результаты обучения

В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

| ОТФ/Т Ф (при наличии профстандарта) трудовые или профессиональные действия | Код этапа освоения компетенции | Результаты обучения |
|--|--------------------------------|---|
| | УК-ОС 7.2 | <ul style="list-style-type: none"> – На уровне знаний: роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; – На уровне умений: творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; – На уровне навыков: владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; составить и выполнить комплекс упражнений гимнастики; а также контролировать свое физическое состояние |

| | | |
|--|-----------|---|
| | УК-ОС 7.3 | <ul style="list-style-type: none"> – На уровне знаний: роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; – На уровне умений: творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; – На уровне навыков: владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; составить и выполнить комплекс упражнений гимнастики; а также контролировать свое физическое состояние |
| | УК-ОС 7.4 | <ul style="list-style-type: none"> – На уровне знаний: роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; – На уровне умений: творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; – На уровне навыков: владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; составить и выполнить комплекс упражнений гимнастики; а также контролировать свое физическое состояние |
| | УК-ОС 7.5 | <ul style="list-style-type: none"> – На уровне знаний: роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; – На уровне умений: творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; – На уровне навыков: владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; составить и выполнить комплекс упражнений гимнастики; а также контролировать свое физическое состояние |
| | УК-ОС 7.6 | <ul style="list-style-type: none"> – На уровне знаний: роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; – На уровне умений: творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; – На уровне навыков: владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; составить и выполнить комплекс упражнений гимнастики; а также контролировать свое физическое состояние |
| | УК-ОС 7.7 | <ul style="list-style-type: none"> – На уровне знаний: роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; – На уровне умений: творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; – На уровне навыков: владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; составить и выполнить комплекс упражнений гимнастики; а также контролировать свое физическое состояние |

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Учебная дисциплина Б1.В.01 «Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика» принадлежит к блоку Вариативная часть. В соответствии с учебным планом, общая трудоемкость дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика» составляет 328 (триста двадцать восемь) академических часов.

Освоение дисциплины Б1.В.01 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» происходит на первом, втором, третьем и четвертом курсе ВИУ РАНХиГС (2-7 семестры) в соответствии с учебным планом.

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

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

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом - зачет.

3. Содержание и структура дисциплины

| № п/п | Наименование разделов | Содержание разделов |
|-------|-----------------------|--|
| 1. | Практический | Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры. |
| 2. | Теоретический | Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности. |
| 3. | Контрольный | Контрольный раздел осуществляет дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов, согласно балльно-рейтинговой системе. Итоговая аттестация (зачет) проводится в форме сдачи студентом контрольных нормативов. |

3.1. Структура дисциплины

| № п/п | Наименование разделов | Объем дисциплины, час. | | | | | | Форма текущего контроля успеваемости ¹ , промежуточной аттестации |
|----------------------------|--|------------------------|---|----|----|-----|----|--|
| | | Всего | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий | | | | СР | |
| | | | Л | ЛР | ПЗ | КСР | | |
| Практический раздел | | | | | | | | |
| 1. | Беговые упражнения | 44 | - | - | 44 | - | - | Т, Р, У, СН |
| 2. | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» | 36 | - | - | 36 | - | - | Т, Р, У, СН |
| 3. | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» | 36 | - | - | 36 | - | - | Т, Р, У, СН |
| 4. | Подвижные игры с элементами л/а | 38 | - | - | 38 | - | - | Т, Р, У, СН |
| 5. | Метание малого мяча | 36 | - | - | 36 | - | - | Т, Р, У, СН |
| 6. | Прикладно-ориентированная подготовка | 46 | - | - | 46 | - | - | Т, Р, У, СН |
| 7. | Специальная физическая подготовка | 46 | - | - | 46 | - | - | Т, Р, У, СН |

| | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------------|------------|---|---|------------|---|---|-------------|
| 8. | Общая физическая подготовка | 46 | - | - | 46 | - | - | Т, Р, У, СН |
| Промежуточная аттестация | | Зачет | | | | | | |
| Итого | | 328 | - | - | 328 | - | - | |

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

Распределение учебных часов по темам и видам занятий

| № Семестра | Наименование тем | Всего часов | Аудиторные часы и практические занятия | Самостоятельная работа |
|------------|--|-------------|--|------------------------|
| Семестр 2 | Беговые упражнения | 11 | 11 | - |
| | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» | 8 | 8 | - |
| | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» | 7 | 7 | - |
| | Подвижные игры с элементами л/а | 9 | 9 | - |
| | Метание малого мяча | 9 | 9 | |
| | Прикладно-ориентированная подготовка | 10 | 10 | |
| | Специальная физическая подготовка | 10 | 10 | |
| | Общая физическая подготовка | 10 | 10 | |
| | Всего: | 74 | 74 | - |
| Семестр 3 | Беговые упражнения | 7 | 7 | - |
| | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» | 6 | 6 | - |
| | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» | 6 | 6 | - |
| | Подвижные игры с элементами л/а | 6 | 6 | |
| | Метание малого мяча | 5 | 5 | |
| | Прикладно-ориентированная подготовка | 8 | 8 | |
| | Специальная физическая подготовка | 8 | 8 | |
| | Общая физическая подготовка | 8 | 8 | - |
| | Всего: | 54 | 54 | - |
| Семестр 4 | Беговые упражнения | 7 | 7 | - |
| | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» | 6 | 6 | - |
| | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» | 6 | 6 | - |
| | Подвижные игры с элементами л/а | 7 | 7 | - |

| | | | | |
|-----------|--|---------------|------------|-----------|
| | Метание малого мяча | 7 | 7 | - |
| | Прикладно-ориентированная подготовка | 7 | 7 | |
| | Специальная физическая подготовка | 7 | 7 | |
| | Общая физическая подготовка | 7 | 7 | - |
| | Всего: | 54 | 54 | - |
| Семестр 5 | Беговые упражнения | 7 | 7 | - |
| | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» | 5 | 5 | - |
| | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» | 6 | 6 | - |
| | Подвижные игры с элементами л/а | 6 | 6 | - |
| | Метание малого мяча | 5 | 5 | - |
| | Прикладно-ориентированная подготовка | 8 | 8 | - |
| | Специальная физическая подготовка | 8 | 8 | |
| | Общая физическая подготовка | 9 | 9 | |
| | Всего: | 54 | 54 | - |
| Семестр 6 | Беговые упражнения | 10 | 10 | - |
| | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» | 9 | 9 | - |
| | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» | 9 | 9 | - |
| | Подвижные игры с элементами л/а | 8 | 8 | - |
| | Метание малого мяча | 8 | 8 | - |
| | Прикладно-ориентированная подготовка | 10 | 10 | - |
| | Специальная физическая подготовка | 10 | 10 | |
| | Общая физическая подготовка | 10 | 10 | |
| | Всего: | 74 | 74 | - |
| Семестр 7 | Беговые упражнения | 2 | 2 | - |
| | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» | 2 | 2 | - |
| | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» | 2 | 2 | - |
| | Подвижные игры с элементами л/а | 2 | 2 | - |
| | Метание малого мяча | 2 | 2 | - |
| | Прикладно-ориентированная подготовка | 3 | 3 | - |
| | Специальная физическая подготовка | 3 | 3 | |
| | Общая физическая подготовка | 2 | 2 | |
| | | Всего: | 18 | 18 |
| | Итого: | 328 | 328 | - |

3.2. Содержание дисциплины (модуля)

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 вперёд, а обратно – спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках, с поясом – отягощением или в куртке с весом.

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

2) Развитие взрывной силы

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

3) Развитие скоростной силы

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

4) Развитие специальной и скоростной выносливости

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

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

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

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

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 – поднимание ног с мячом. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, канат). Смешанные висы.

Развитие выносливости

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

Развитие гибкости

Акробатические упражнения. Кувырки 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 разбегом в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам, по песку без обуви, по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Строевая подготовка

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

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

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

4.1 Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

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

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

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

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

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

2 семестр

(ЮНОШИ)

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

(ДЕВУШКИ)

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

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

(ЮНОШИ)

| № | Наименование упражнений нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (2 мин) | 90 | 88 | 85 | 83 | 80 | 78 | 75 | 73 | 70 | 68 | 65 | 63 | 60 | 58 | 55 | 53 | 50 | 48 | 45 | 42 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях | 30 | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 |
| 3 | Прыжок в длину с места | 2. 70 | 2. 60 | 2. 50 | 2. 45 | 2. 40 | 2. 38 | 2. 35 | 2. 33 | 2. 30 | 2. 28 | 2. 25 | 2. 23 | 2. 20 | 2. 17 | 2. 15 | 2. 11 | 2. 07 | 2. 04 | 2. 00 | 19 5 |
| 4 | Бег 3000, мин | 12 .3 0 | 12 .4 5 | 13 .0 0 | 13 .1 5 | 13 .3 0 | 13 .3 7 | 13 .4 5 | 13 .5 2 | 14 .0 0 | 14 .3 0 | 15 .0 0 | 15 .1 5 | 15 .3 0 | 15 .4 0 | 15 .5 0 | 16 .0 0 | 16 .1 5 | 16 .2 0 | 16 .2 5 | 16 .3 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | учебно-методическое проведение комплекса специальной разминки | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

(ДЕВУШКИ)

| № | Наименование упражнений нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (1 мин). | 46 | 45 | 44 | 43 | 42 | 41 | 40 | 39 | 38 | 37 | 36 | 35 | 34 | 33 | 32 | 31 | 30 | 29 | 28 | 27 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3 | Прыжок в длину с места | 20 0 | 19 7 | 19 4 | 19 1 | 18 8 | 18 5 | 18 2 | 17 9 | 17 6 | 17 3 | 17 0 | 16 7 | 16 4 | 16 1 | 15 8 | 15 5 | 15 2 | 14 9 | 14 6 | 14 3 |
| 4 | Бег 2000, мин | 10 .0 0 | 10 .1 2 | 10 .2 4 | 10 .3 6 | 10 .4 8 | 11 .0 0 | 11 .1 2 | 11 .2 4 | 11 .3 6 | 11 .4 8 | 12 .0 0 | 12 .1 2 | 12 .2 4 | 12 .3 6 | 12 .4 8 | 13 .0 0 | 13 .1 5 | 13 .3 0 | 13 .4 5 | 14 .0 0 |
| 5 | учебно-методическое проведение комплекса специальной разминки | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

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

(ЮНОШИ)

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

(ДЕВУШКИ)

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

| упражнений нормативы | | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|-------------------------|--------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| (1 срез) | | | | | | | | | | | |
| 1 | Прыжок в длину с места | 2.00 | 1.94 | 1.88 | 1.82 | 1.76 | 1.70 | 1.64 | 1.58 | 1.52 | 1.46 |
| 2 | Бег 60м | 9,5 | 9,6 | 9,7 | 9,8 | 9,9 | 10,0 | 10,1 | 10,2 | 10,3 | 10,4 |
| 3 | Прыжок в длину с разбега (см) | 360 | 355 | 350 | 345 | 335 | 325 | 315 | 300 | 275 | 250 |
| 4 | Прыжок в высоту с разбега (см) | 120 | 116 | 112 | 108 | 104 | 100 | 96 | 92 | 86 | 80 |
| (2 срез) | | | | | | | | | | | |
| 5 | КСУ-1 | 47 | 45 | 43 | 41 | 39 | 37 | 35 | 33 | 31 | 29 |
| 6 | Прыжки на скакалке за 1 мин. | 160 | 154 | 148 | 142 | 136 | 130 | 124 | 118 | 112 | 106 |
| 7 | Бег 60м | 9,5 | 9,6 | 9,7 | 9,8 | 9,9 | 10,0 | 10,1 | 10,2 | 10,3 | 10,4 |
| 8 | Метание мяча 150г (м) | 28 | 27 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 |

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

(ЮНОШИ)

| № | Наименование упражнений нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Подтягивание Рывок гири 16кг. | 20 50 | 19 48 | 18 46 | 17 44 | 16 42 | 15 40 | 14 38 | 13 36 | 12 34 | 11 32 | 10 30 | 9 28 | 8 26 | 7 24 | 6 22 | 5 20 | 4 18 | 3 16 | 2 14 | 1 12 |
| 2 | Бег 1500, мин | 5. 40 | 5. 45 | 5. 50 | 5. 55 | 6. 00 | 6. 05 | 6. 11 | 6. 16 | 6. 21 | 6. 26 | 6. 31 | 6. 36 | 6. 41 | 6. 46 | 6. 51 | 6. 56 | 7. 01 | 7. 06 | 7. 11 | 7. 15 |
| 3 | Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (2 мин) | 90 | 88 | 85 | 83 | 80 | 78 | 75 | 73 | 70 | 68 | 65 | 63 | 60 | 58 | 55 | 53 | 50 | 48 | 45 | 42 |
| 4 | Челночный бег 10x10 | 25 .0 0 | 25 .0 5 | 25 .1 0 | 25 .2 0 | 25 .3 0 | 25 .4 5 | 25 .6 0 | 25 .8 0 | 26 .0 0 | 26 .2 5 | 26 .5 0 | 26 .5 5 | 27 .0 0 | 27 .3 0 | 27 .6 0 | 28 .0 0 | 28 .2 5 | 28 .5 0 | 28 .7 5 | 29 .0 0 |
| 5 | учебно- методическое проведение комплекса общей разминки | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

(ДЕВУШКИ)

| № | Наименование упражнений нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 2 | Бег 1000, мин | 4.40 | 4.44 | 4.48 | 4.52 | 4.56 | 5.00 | 5.04 | 5.08 | 5.12 | 5.16 | 5.20 | 5.24 | 5.28 | 5.32 | 5.36 | 5.40 | 5.44 | 5.48 | 5.54 | 6.00 |
| 3 | Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (1 мин). | 46 | 45 | 44 | 43 | 42 | 41 | 40 | 39 | 38 | 37 | 36 | 35 | 34 | 33 | 32 | 31 | 30 | 29 | 28 | 27 |
| 4 | Челночный бег 5x10 | 12.6 | 12.7 | 12.8 | 12.9 | 13.0 | 13.1 | 13.2 | 13.3 | 13.4 | 13.5 | 13.6 | 13.7 | 13.8 | 13.9 | 14.0 | 14.1 | 14.2 | 14.3 | 14.4 | 14.5 |
| 5 | учебно-методическое проведение комплекса общей разминки | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

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

ЮНОШИ

| № | Наименование упражнений нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
|-----------------|-----------------------------------|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| (1 срез) | | | | | | | | | | | |
| 1 | К С У-1 | 70 | 68 | 66 | 64 | 62 | 60 | 58 | 56 | 54 | 52 |
| 2 | Прыжки на скакалке за 1 мин. | 160 | 155 | 150 | 145 | 140 | 135 | 130 | 125 | 120 | 110 |
| 3 | Челночный бег 5x10м | 11.8 | 11.9 | 12.0 | 12.1 | 12.2 | 12.3 | 12.4 | 12.5 | 12.6 | 12.7 |
| 4 | Прыжок в длину с разбега (см) | 420 | 410 | 400 | 390 | 380 | 370 | 360 | 340 | 320 | 300 |
| (2 срез) | | | | | | | | | | | |
| 5 | Тройной прыжок в длину с места | 8.00 | 7.80 | 7.70 | 7.60 | 7.40 | 7.20 | 7.00 | 6.90 | 6.80 | 6.60 |
| 6 | Бег 100 м, с. | 13.0 | 13.3 | 13.5 | 13.8 | 14.2 | 14.5 | 14.8 | 15,1 | 15.5 | 15.7 |
| 7 | Бег 3000м, мин. | 12.30 | 12.50 | 13.10 | 13.30 | 14.00 | 14.30 | 15.00 | 15.30 | 16.00 | 16.30 |
| 8 | Прыжок в высоту с разбега (см) | 140 | 137 | 134 | 130 | 126 | 122 | 118 | 114 | 110 | 100 |

(ДЕВУШКИ)

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

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

(ЮНОШИ)

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

(ДЕВУШКИ)

| № | Наименование упражнения и нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс). | 75 | 73 | 71 | 69 | 67 | 65 | 63 | 61 | 59 | 57 | 55 | 53 | 51 | 49 | 47 | 45 | 43 | 41 | 39 | 37 |
| 2 | Поднимание и опускание прямых ног | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 3 | Прыжки на скакалке за 1 мин | 160 | 157 | 154 | 151 | 148 | 145 | 142 | 139 | 136 | 133 | 130 | 127 | 124 | 121 | 118 | 115 | 112 | 109 | 106 | 103 |
| 4 | Тест Купера | 2100 | 2080 | 2060 | 2040 | 2020 | 2000 | 1990 | 1980 | 1970 | 1960 | 1950 | 1940 | 1930 | 1920 | 1910 | 1900 | 1890 | 1880 | 1870 | 1860 |
| 5 | учебно-методическое проведение комплекса специальной разминки | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

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

(ЮНОШИ)

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

(ДЕВУШКИ)

| № | Наименование упражнений нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
|-----------------|--|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| (1 срез) | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 2 | Бег 100 м, с. | 17,0 | 17,4 | 17,8 | 18,2 | 18,6 | 19,0 | 19,4 | 19,8 | 20,2 | 20,6 |
| 3 | Прыжок в длину с разбега (см) | 360 | 355 | 350 | 345 | 335 | 325 | 315 | 300 | 275 | 250 |
| 4 | Прыжок в высоту с разбега (см) | 140 | 137 | 134 | 130 | 126 | 122 | 118 | 114 | 110 | 100 |
| (2 срез) | | | | | | | | | | | |
| 5 | Подъем туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс). | 75 | 71 | 67 | 63 | 59 | 55 | 51 | 47 | 43 | 39 |
| 6 | Прыжки на скакалке за 1 мин. | 160 | 154 | 148 | 142 | 136 | 130 | 124 | 118 | 112 | 106 |
| 7 | Прыжок в длину с разбега (см) | 360 | 355 | 350 | 345 | 335 | 325 | 315 | 300 | 275 | 250 |
| 8 | Прыжок в высоту с разбега (см) | 140 | 137 | 134 | 130 | 126 | 122 | 118 | 114 | 110 | 100 |

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

(ЮНОШИ)

| № | Наименование упражнений нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------------|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Прыжок в длину с места | 2.70 | 2.60 | 2.50 | 2.45 | 2.40 | 2.38 | 2.35 | 2.33 | 2.30 | 2.28 | 2.25 | 2.23 | 2.20 | 2.17 | 2.15 | 2.11 | 2.07 | 2.04 | 2.00 | 195 |
| 2 | Бег 1500, мин | 5.40 | 5.45 | 5.50 | 5.55 | 6.00 | 6.05 | 6.11 | 6.16 | 6.21 | 6.26 | 6.31 | 6.36 | 6.41 | 6.46 | 6.51 | 6.56 | 7.01 | 7.06 | 7.11 | 7.15 |
| 3 | Сгибание и разгибание | 45 | 44 | 43 | 42 | 41 | 40 | 39 | 38 | 37 | 36 | 35 | 34 | 33 | 32 | 31 | 30 | 29 | 28 | 27 | 26 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | рук в упоре лежа до касания пола | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Челночный бег 10x10 | 25.00 | 25.05 | 25.10 | 25.20 | 25.30 | 25.40 | 25.60 | 25.80 | 26.00 | 26.25 | 26.50 | 26.55 | 27.00 | 27.30 | 27.60 | 28.00 | 28.25 | 28.50 | 28.75 | 29.00 |
| 5 | учебно-методическое проведение комплекса общей разминки | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

(ДЕВУШКИ)

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

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

(ЮНОШИ)

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

(ДЕВУШКИ)

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

| | упражнений нормативы | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|-----------------|-------------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| (1 срез) | | | | | | | | | | | |
| 1 | Подтягивание на низкой перекладине. | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 6 | 4 |
| 2 | Тест на гибкость. | +18 | +16 | +14 | +12 | +10 | +8 | +6 | +4 | +2 | 0 |
| 3 | Прыжок в длину с разбега (см) | 360 | 355 | 350 | 345 | 335 | 325 | 315 | 300 | 275 | 250 |
| 4 | Прыжок в высоту с разбега (см) | 140 | 137 | 134 | 130 | 126 | 122 | 118 | 114 | 110 | 100 |
| (2 срез) | | | | | | | | | | | |
| 5 | Прыжок в длину с места | 2.00 | 1.94 | 1.88 | 1.82 | 1.76 | 1.70 | 1.64 | 1.58 | 1.52 | 1.46 |
| 6 | Бег 60м | 9,5 | 9,6 | 9,7 | 9,8 | 9,9 | 10,0 | 10,1 | 10,2 | 10,3 | 10,4 |
| 7 | Прыжок в длину с разбега (см) | 360 | 355 | 350 | 345 | 335 | 325 | 315 | 300 | 275 | 250 |
| 8 | Прыжок в высоту с разбега (см) | 140 | 137 | 134 | 130 | 126 | 122 | 118 | 114 | 110 | 100 |

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

(ЮНОШИ)

| № | Наименование упражнений нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-----------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед 2 мин | 90 | 88 | 85 | 83 | 80 | 78 | 75 | 73 | 70 | 68 | 65 | 63 | 60 | 58 | 55 | 53 | 50 | 48 | 45 | 42 |
| 2 | Подтягивание Рывок гири 1бкг. | 20 50 | 19 48 | 18 46 | 17 44 | 16 42 | 15 40 | 14 38 | 13 36 | 12 34 | 11 32 | 10 30 | 9 28 | 8 26 | 7 24 | 6 22 | 5 20 | 4 18 | 3 16 | 2 14 | 1 12 |
| 3 | Бег 500 м | 1. 20 | 1. 22 | 1. 25 | 1. 27 | 1. 30 | 1. 32 | 1. 35 | 1. 37 | 1. 40 | 1. 42 | 1. 45 | 1. 47 | 1. 50 | 1. 52 | 1. 55 | 1. 57 | 2. 00 | 2. 05 | 2. 10 | 2. 15 |
| 4 | Тест Купера | 26 00 | 25 50 | 25 25 | 25 00 | 24 75 | 24 50 | 24 25 | 24 00 | 23 75 | 23 50 | 23 25 | 23 00 | 22 75 | 22 50 | 22 25 | 22 00 | 21 75 | 21 50 | 21 25 | 21 00 |
| 5 | учебно-методическое проведение комплекса специальной разминки | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

(ДЕВУШКИ)

| № | Наименование упражнений нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-----------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Подъём туловища из исходного положения лёжа на | 75 | 73 | 71 | 69 | 67 | 65 | 63 | 61 | 59 | 57 | 55 | 53 | 51 | 49 | 47 | 45 | 43 | 41 | 39 | 37 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | спине в сед (макс). | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 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 |
| 3 | Челночный бег 3x10 | 7.50 | 7.57 | 7.64 | 7.71 | 7.78 | 7.85 | 7.92 | 7.99 | 8.06 | 8.13 | 8.20 | 8.27 | 8.34 | 8.41 | 8.48 | 8.55 | 8.62 | 8.69 | 8.76 | 8.83 |
| 4 | Тест Купера | 2100 | 2080 | 2060 | 2040 | 2020 | 2000 | 1990 | 1980 | 1970 | 1955 | 1940 | 1930 | 1920 | 1910 | 1900 | 1880 | 1860 | 1840 | 1820 | 1800 |
| 5 | учебно-методическое проведение комплекса специальной разминки | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

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

7 семестр

(ЮНОШИ)

| № | Наименование упражнений нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
|-----------------|-----------------------------------|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| (1 срез) | | | | | | | | | | | |
| 1 | Прыжок в длину с места | 2.70 | 2.50 | 2.40 | 2.35 | 2.30 | 2.25 | 2.20 | 2.15 | 2.07 | 2.00 |
| 2 | Бег 100м | 13.0 | 13.3 | 13.5 | 13.8 | 14.2 | 14.5 | 14.8 | 15.1 | 15.5 | 15.7 |
| 3 | Бег 200 м, с. | 28.0 | 28.2 | 28.4 | 28.8 | 29.2 | 29.8 | 30.4 | 31.0 | 31.8 | 32.6 |
| 4 | Прыжок в высоту с разбега (см) | 140 | 137 | 134 | 130 | 126 | 122 | 118 | 114 | 110 | 100 |
| (2 срез) | | | | | | | | | | | |
| 5 | К С У-3 | 2,16 | 2,28 | 2,40 | 2,52 | 3,04 | 3,16 | 3,28 | 3,40 | 3,52 | 4,04 |
| 6 | Челночный бег 10x10 | 25.00 | 25.10 | 25.30 | 25.60 | 26.00 | 26.50 | 27.00 | 27.60 | 28.20 | 28.80 |
| 7 | Бег 100 м, с. | 13.0 | 13.3 | 13.5 | 13.8 | 14.2 | 14.5 | 14.8 | 15.1 | 15.5 | 15.7 |
| 8 | Прыжок в длину с разбега (см) | 420 | 410 | 400 | 390 | 380 | 370 | 360 | 340 | 320 | 300 |

(ДЕВУШКИ)

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

| | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | разбега (см) | | | | | | | | | | |
| 8 | Прыжок в высоту с разбега (см) | 140 | 137 | 134 | 130 | 126 | 122 | 118 | 114 | 110 | 100 |

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

(ЮНОШИ)

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

(ДЕВУШКИ)

| № | Наименование упражнений и нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|---------------|
| | | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Прыжок в длину с места | 20 0 | 19 7 | 19 4 | 19 1 | 18 8 | 18 5 | 18 2 | 17 9 | 17 6 | 17 3 | 17 0 | 16 7 | 16 4 | 16 1 | 15 8 | 15 5 | 15 2 | 14 9 | 14 6 | 14 3 |
| 2 | Бег 1000, мин | 4.4 0 | 4.4 4 | 4.4 8 | 4.5 2 | 4.5 6 | 5.0 0 | 5.0 4 | 5.0 8 | 5.1 2 | 5.1 6 | 5.2 0 | 5.2 4 | 5.2 8 | 5.3 2 | 5.3 6 | 5.4 0 | 5.4 4 | 5.4 8 | 5.5 4 | 6.0 0 |
| 3 | Поднимание и опускание прямых ног | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 4 | КСУ-2 | 1' 14 " И не е | 1' 15 " " 18 " | 1' 19 " " 22 " | 1' 23 " " 26 " | 1' 27 " " 30 " | 1' 31 " " 34 " | 1' 35 " " 38 " | 1' 39 " " 42 " | 1' 43 " " 46 " | 1' 47 " " 50 " | 1' 51 " " 54 " | 1' 55 " " 58 " | 2' 59 " " 02 " | 2' 03 " " 06 " | 2' 07 " " 10 " | 2' 11 " " 14 " | 2' 15 " " 18 " | 2' 19 " " 22 " | 2' 23 " " 26 " | 2' 27 " |
| 5 | учебно-методическое проведение комплекса общей разминки | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

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

(Юноши)

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

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

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

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

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

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

ОСВОБОЖДЕННЫЕ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

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

1 срез: 5 вопросов теории по 20 баллов

2 срез: 5 вопросов теории по 20 баллов

Зачетные требования

1. Написание и защита реферата - 90 баллов

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

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.

Показатели и критерии оценивания компетенций по этапам их формирования

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

Шкала оценивания

| 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 (аудиторно) (балл в зависимости от количества посещенных занятий в срезе) | 36 | 60 |

| | | |
|---|-----------|------------|
| Сдача практических контрольных тестов по видам спорта / специализациям или оценки физической подготовленности (<i>аудиторно</i>) | 24 | 40 |
| Итого | 60 | 100 |
| Сдача практических контрольных тестов промежуточной аттестации | 60 | 100 |
| <i>Дополнительные баллы могут компенсировать: посещение практического занятия и сдачу практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям.</i> | 0 | 40 |

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

Дополнительные баллы обучающийся может получить в учебном семестре за:

- спортивный компонент (участие в соревнованиях международного и российского уровня, за институт – 40 баллов;

- спортивный компонент (участие в соревнованиях регионального уровня за институт / факультет) – 35 баллов;

- спортивный компонент (участие в соревнованиях городского уровня за институт / факультет), занятия в секции – 20 баллов;

- спортивный компонент (участие в соревнованиях уровня института) – 15 баллов;

- спортивный компонент (участие в соревнованиях уровня факультета) – 10 баллов;

- научный компонент (участие в научно-практических конференциях) – 10 баллов;

- выполнение заданий повышенной сложности (подготовка презентации) – 6 баллов;

- контрольная работа (компенсация пропущенных занятий по уважительной причине)

– 6-10 баллов;

- написание и защита реферата (для обучающихся, освобожденных от практических занятий по уважительной причине) – 60 баллов.

Сдача нормативов ГТО:

на золотой значок – 40 баллов;

на серебряный значок – 35 баллов;

на бронзовый значок – 30 баллов

Сумма баллов, набранная обучающимся по результатам каждой аттестации, включая дополнительные баллы, заносится преподавателем, проводящим аттестацию в соответствующую форму единой ведомости, которая используется в течение всего семестра и хранится в деканате соответствующего факультета, а в зачетную книжку проставляется «зачёт».

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

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

Промежуточная аттестация (зачёт) -

В случае работы в СДО (на дистанционном обучении):

- текущая аттестация проводится и оценивается по физической работоспособности (посещаемости и активности работы в чате) и оценке выполнения домашнего задания;

- промежуточная аттестация проводится в виде итогового тестирования, состоящего из 25 вопросов

5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине

5.1. Методы проведения экзамена/зачета

Зачет проводится с применением следующих методов: перечень примерных вариантов заданий в п.5.2.

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

5.2. Оценочные материалы промежуточной аттестации

| Этап освоения компетенции | Показатель оценивания | Критерий оценивания |
|---|--|--|
| УК-ОС 7.1 Способность использовать средства физической культуры и спорта для сохранения здоровья | Оценивает индивидуальное физическое развитие. Использует основные методы подбора комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры. | Осуществляет комплексную оценку индивидуального физического развития. Адекватно использует основные методы подбора комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры. |
| УК-ОС 7.2 Способность использовать средства физической культуры и спорта для укрепления здоровья | Использует физические упражнения разной функциональной направленности для укрепления здоровья. | Результативно использует физические упражнения разной функциональной направленности для укрепления здоровья. |
| УК-ОС 7.3 Способность использовать средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной деятельности | Использует способы планирования индивидуальных занятий по физической культуре различной целевой направленности. | Применяет широкий спектр способов планирования индивидуальных занятий по физической культуре различной целевой направленности. |
| УК-ОС 7.4 Способность использовать средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной профессиональной деятельности | Использует арсенал физической культуры для обеспечения полноценной профессиональной деятельности. | Использует широкий спектр средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной профессиональной деятельности. |
| УК-ОС 7.5 Способность использовать средства физической культуры и спорта для формирования здорового образа жизни | Формирует здоровый образ жизни, применяя средства физической культуры и спорта для формирования. | Успешно формирует здоровый образ жизни, применяя средства физической культуры и спорта для формирования. |
| УК-ОС 7.6 Способность использовать средства физической культуры и спорта для профилактики профессиональных заболеваний | Применяет физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. | Адекватно применяет физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. |
| УК-ОС 7.7 Способность использовать средства физической культуры и спорта для развития социально значимых качеств личности | Развивает коммуникативные навыки, навыки работы в команде, волевые качества в ходе занятий по физической культуре | Успешно развивает коммуникативные навыки, навыки работы в команде, волевые качества в ходе занятий по физической культуре |

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 ВИУ РАНХиГС», разработанных кафедрой физической и специальной подготовки ВИУ РАНХиГС.

Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ

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

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

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

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

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

План реферата имеет внутреннее единство, строгую логику изложения, смысловую завершенность раскрываемой проблемы (темы). Реферат состоит из краткого введения, одного или двух параграфов основной части, заключения и списка использованных источников. Во введении (1-1,5 страницы) раскрывается актуальность темы (проблемы), сопоставляются основные точки зрения, 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 заключение (1-2 страницы) подводятся главные итоги авторского исследования в соответствии

с выдвинутой целью и задачами реферата делаются обобщенные выводы или даются практические рекомендации по разрешению исследуемой проблемы в рамках государства, региона или сферы управления.

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

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

Примерный перечень тем рефератов

1. Легкая атлетика – история возникновения.
2. Правила соревнований в легкой атлетике.
3. История возникновения и развития легкой атлетики в России и в мире.
4. История участия российских спортсменов легкоатлетов в Чемпионатах Европы, Чемпионатах Мира, Олимпийских играх.
5. Правила техники безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями.
6. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
7. Циклические и ациклические виды легкой атлетики.
8. Беговые виды легкой атлетики, средства и методы тренировки.
9. Метания, средства и методы тренировки.
10. Разновидности прыжков, средства и методы тренировки.
11. Оздоровительные системы: джогинг.
12. Легкоатлетические упражнения для формирования уровня ОФП.
13. Организация и методика проведения соревнований по легкой атлетике.

Примерные темы рефератов для временно освобожденных

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Компоненты физической культуры.
5. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
6. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
7. Функциональные системы организма.
8. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
9. Средства физической культуры и спорта.
10. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
11. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
12. Витамины и их роль в обмене веществ.
13. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
14. Регуляция обмена веществ.
15. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
16. Здоровый образ жизни человека.
17. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
18. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
19. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
20. Основы закаливания.
21. Личная гигиена студента и ее составляющие.
22. Психофизиологическая характеристика интеллектуального труда студента.

23. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
24. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
25. Динамика работоспособности студента в течение рабочего дня.
26. Динамика работоспособности студента в течение учебной недели.
27. Динамика работоспособности студента в течение семестра.
28. Динамика работоспособности студента в период экзаменационной сессии.
29. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
30. Типы изменений умственной работоспособности студента.
31. Методические принципы физического воспитания.
32. Характеристика и воспитание физических качеств.
33. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
34. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
35. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
36. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.

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

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

7.1 Основная литература

1. Сидорова, Е. Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие / Сидорова Е.Н., Николаева О.О. - Красноярск.: СФУ, 2016. - 148 с.: ISBN 978-5-7638-3400-0. - <https://znanium.com/catalog/product/967799>
2. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие / Гришина Ю.И. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 249 с. ISBN 978-5-222-16306-1. <https://znanium.com/catalog/product/908430>
3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Ростов- на-Дону: Феникс, 2014. - 444 с. ISBN 978-5-222-21762-7. <https://znanium.com/catalog/product/908476>
4. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN978-5-9909615-6-2. <https://znanium.com/catalog/product/1023871>
5. Психология физической культуры: Учебник / Под ред. Яковлев Б.П. – Москва: Спорт, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-906839-11-4. <https://znanium.com/catalog/product/914634>

7.2. Дополнительная литература

1. Методические указания по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС / под ред. Сайгановой Е. Г. – М.: Изд-во РАНХиГС, 2019. <https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749>
2. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009. <https://new.znanium.com/catalog/document?id=351762>
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов – М.: Изд-во РАГС, 2011. 169 с. <https://new.znanium.com/catalog/document?id=351765>
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 228 с. <https://new.znanium.com/catalog/document?id=351764>
5. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 270 с. <https://new.znanium.com/catalog/document?id=351763>

7.3. Нормативные правовые документы и иная правовая информация

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

7.4. Интернет-ресурсы

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

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

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

Программное обеспечение дисциплины

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

| Название приложения | Характеристика |
|---------------------|---|
| Word | Текстовый процессор, позволяет подготавливать документы различной сложности. |
| Excel | Табличный процессор, поддерживает все необходимые функции для создания электронных таблиц любой сложности |
| PowerPoint | Программа подготовки презентаций |

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- лекционные аудитории, оборудованные видеопроекторным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном;
- помещения для проведения семинарских и практических занятий, оборудованные учебной мебелью.

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

Программные средства обеспечения учебного процесса включают:

- программы презентационной графики (MS PowerPoint – для подготовки слайдов и презентаций);
- текстовые редакторы (MS WORD, MS EXCEL – для таблиц, диаграмм).

Вуз обеспечивает каждого обучающегося рабочим местом в компьютерном классе в соответствии с объемом изучаемых дисциплин, обеспечивает выход в сеть Интернет.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся включают следующую оснащенность: столы аудиторные, стулья, доски аудиторные, компьютеры с подключением к локальной сети института (включая правовые системы) и Интернет.

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.

Обеспечивается возможность беспрепятственного доступа обучающихся инвалидов в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях

(наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, при отсутствии лифтов аудитория располагается на первом этаже, наличие специальных кресел и других приспособлений).

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

- с нарушениями зрения:

Принтер Брайля braille embosser everest-dv4

Электронный ручной видеувелечитель САНЭД

- с нарушениями слуха:

средства беспроводной передачи звука (FM-системы);

акустический усилитель и колонки;

тифлофлешплееры, радиоклассы.

- с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

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

компьютерная техника со специальным программным обеспечением;

альтернативные устройства ввода информации;

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

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

Для обучающихся с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;
- в печатной форме шрифтом Брайля.

Для обучающихся с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Содержание адаптационной дисциплины размещено на сайте информационно-коммуникационной сети Интернет: Ссылка: <http://vlgr.ranepa.ru/sveden/education/> ...

Информационные средства обучения, адаптированные к ограничениям здоровья обучающихся:

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

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

Мультимедийный комплекс в лекционной аудитории.

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

Волгоградский институт управления - филиал РАНХиГС
Кафедра физической и специальной подготовки

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

**АДАптиРОВАННАЯ ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА
Социальная структура, социальные институты и процессы**

(наименование образовательной программы)

**ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ**

Б1.В.01 «Элективные курсы по физической культуре и спорту: баскетбол»

(код и наименование дисциплины)

39.03.01 Социология

(код, наименование направления подготовки /специальности)

Очная

(форма (формы) обучения)

Год набора – 2022 г.

Волгоград, 2021 г.

**1. Вопросы к зачету по дисциплине
«Элективные курсы по физической культуре и спорту: легкая атлетика»**

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

2. Тестовые материалы

1. Под физической культурой понимается:
 - a) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека
 - b) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма
 - c) часть культуры общества, отражающие физическое и духовное развитие человека
2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):
 - a) спорт
 - b) система физического воспитания
 - c) физическая культура
3. Содержание учебного процесса по физическому воспитанию включает в себя следующие формы занятий:
 - a) учебно-практические занятия
 - b) занятия в спортивных секциях
 - c) массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия
4. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:
 - a) Физическое развитие
 - b) Физическое воспитание
 - c) Физическая культура
5. Что является основным средством физического воспитания?
 - a) Физическое упражнение
 - b) Физическая культура
 - c) спорт
- a) 6. Двигательная реабилитация –это:
 - a) процесс физических упражнений для компенсации временно утраченных двигательных способностей
 - b) процесс для развития физических способностей
 - c) процесс физического совершенствования телесного преобразования человека
7. Физическая рекреация –это:
 - a) вид физической культуры для спортивной деятельности
 - b) вид физической культуры для активного отдыха
 - c) вид физической культуры для трудовой и бытовой деятельности
8. Губчатые кости – это:
 - a) ребра, грудина, позвонки
 - b) кости черепа, таза, поясов конечностей
 - c) основание черепа
9. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу –это:
 - a) Расслабление мышц
 - b) увеличение массы мышц
 - c) сокращение мышечных волокон
10. Транспортная функция кровеносной системы:
 - a) осуществляет гуморальную регуляцию функций организма
 - b) переносит к тканям тела питательные вещества и кислород
 - c) защищает организм от вредных веществ и инородных тел
11. Артериальная кровь поступая в аорту:
 - a) отдает углекислоту и продукты метаболизма
 - b) отдает кислород и питательные вещества
 - c) забирает кислород и питательные веществ
12. Дыхательный объем –это:
 - a) это количество воздуха проходящие через легкие при одном дыхательном цикле
 - b) максимальное количество воздуха, которое человек может выдохнуть после полного вдоха
 - c) количество дыхательных циклов в 1 минуту

13. Кумулятивная адаптация –это:

- a) срочные приспособительные изменения, возникающие при непосредственном внешнем воздействии и исчезают при устранении обстоятельств
- b) приспособительные изменения, возникающие при регулярном повторении внешних воздействий
- c) способность отвечать на внешние воздействия, которые не превышают физиологических возможностей

14. Наиболее благоприятное время суток для тренировок:

- a) утреннее время суток с 8 до 9 час
- b) дневное время суток с 13 до 15 час

- c) вечернее время суток с 17 до 19 час
- 15. Недостаток двигательной активности людей называется:
 - a) гипертонией
 - b) гиподинамией
 - c) гипотонией
- 16. Аэробный вид тренировки развивает:
 - a) Скоростную выносливость
 - b) скоростно-силовую выносливость
 - c) общую выносливость
- 17. Способность к длительной и эффективной неспецифической деятельности умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата называют:
 - a) Общей выносливостью
 - b) Тотальной выносливостью
 - c) Специальной выносливостью
- 18. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений) определяют как:
 - a) Быстрота
 - b) Гибкость и подвижность в суставах
 - c) Выносливость
 - d) Мышечная сила
- 19. Физическое развитие это процесс и результат становления:
 - a) Морфофункциональных свойств и качеств
 - b) Двигательных умений и навыков
 - c) Физических качеств
- 20. Какой из методов не относится к воспитанию общей и специальной выносливости?
 - a) Игровой
 - b) Соревновательный
 - c) Строго регламентированного упражнения
 - d) Психорегулирующего упражнения
- 21. Способность к длительной и эффективной деятельности специфического характера определяют как:
 - a) Специальная выносливость
 - b) Локальная выносливость
 - c) Региональная выносливость
- 22. Принцип сознательности и активности – это:
 - a) принцип, строящий процесс на восприятие органов
 - b) понимание сущности заданий и активное их выполнение
 - c) регулярное занятие физической культурой
- 23. Принцип наглядности – это:
 - a) нарастание объема и интенсивности нагрузок
 - b) участие, возможно большего числа органов чувств в восприятии
 - c) от освоенного к неосвоенному
- 24. Понятие «двигательная активность» отражает:
 - a) Направленность на реализацию конкретной цели
 - b) Суммарное количество движений и действий
 - c) Целесообразные способы выполнения двигательных действий
- 25. Основным результатом физической подготовки является:
 - a) Физическая готовность
 - b) Физическое развитие
 - c) Физическое воспитание
- 26. Наименьшей эффективностью на всех этапах обучения двигательным действиям имеет

метод:

- a) Целостного выполнения упражнения
- b) Расчлененно-конструктивного упражнения
- c) Идеомоторного упражнения

27. Основным результатом обучения двигательным действиям является:

- a) Двигательные умения и навыки
- b) Физическая готовность
- c) Тактические знания

28. В числе методов воспитания координационных способностей нет метода:

- a) Строгой регламентации
- b) Игрового
- c) Соревновательного

29. Возможность выполнять физическую деятельность без снижения ее эффективности и уровня функционирования организма есть:

- a) Физическая готовность
- b) Физическая работоспособность.
- c) Физическое развитие

30. Сколько по правилам соревнований классический жим лёжа (IPF) выполняется команд:

- a) 2
- b) Безкоманды
- c) 3

31. Самоконтроль – это:

- a) Самостоятельное регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья
- b) Самостоятельное регулярное наблюдение за физическим развитием, влиянием на организм занятий спортом
- c) Все ответы верны

32. Какое количество видов в мужском многоборье в соревнованиях по легкой атлетике?

- a) 10
- b) 12
- c) 15

33. Спорт – это:

- a) Выработка ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей
- b) Игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней
- c) Все ответы верны

34. Что не относится к числу наиболее действенных форм организации физической культуры в режиме дня:

- a) Спортивные секции и группы по видам спорта
- b) Физкультурно-спортивная деятельность в обеденный перерыв
- c) Вводная гимнастика
- d) Физкультминутки и физкультпаузы

35. На что направлен контроль в спортивной подготовке?

- a) Виды подготовки
- b) Подготовленность спортсмена
- c) Состояние спортсмена
- d) Мастерство спортсмена

36. Самая длинная дистанция в соревнованиях по легкой атлетике на Олимпийских играх:

- a) 3000 м
- b) Марафон
- c) 10000 м
- d) Бегофон

37. Какая дистанция называется марафоном?

- a) 100 км пробег
- b) 42 км 195м.
- c) Суточный бег

38. В какой стране появился шейпинг?

- a) Германия
- b) Франция
- c) Бразилия
- d) СССР(Россия)

39. Какой из перечисленных терминов не является направлением в аэробике?

- a) Фитнес-аэробика
- b) Фигурная аэробика
- c) Танцевальная аэробика
- d) Степ-аэробика

40. Какая страна является родоначальником волейбола?

- a) Япония
- b) США
- c) Англия
- d) Индия

41. Каковы размеры площадки для игры в волейбол?

- a) 9 x12
- b) 8 x15
- c) 9 x18
- d) 7 x10

42. Укажите субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения обучающихся в активную физкультурно-спортивную деятельность:

- a) Состояние материальной технической базы, методика и содержание занятий, уровень требований учебной программы, педагогическое мастерство педагога
- b) Уровень требований учебной программы, эмоциональная окраска занятий, частота и продолжительность

c) Удовлетворение от занятий, понимание личностной, коллективной и общественной значимости занятий

43. Выделите наиболее значимые нарушения методики тренировки:

- a) Нерациональное составленное расписание тренировок
- b) Неудовлетворительное состояние инвентаря и оборудования

c) Несоблюдение принципов доступности, постепенности и учета индивидуальных особенностей

44. Укажите, когда может возникнуть на занятии гравитационный шок у занимающихся:

- a) При внезапной остановке после интенсивного бега

b) При длительном нахождении человека в напряженном состоянии при ограничении двигательной активности

- c) Вследствие недостатка в организме сахара

45. Дайте определение утомлению:

- a) Хроническое переутомление, обусловленное раздражением центральной нервной системы

b) Переоценивание своих физических возможностей и попытке выполнять непосильные по длительности и интенсивности физические упражнения

- c) Физиологическое состояние, возникающее вследствие напряженной или длительной деятельности организма, проявляющееся в дискоординации функций и во временном снижении работоспособности

46. Что не соответствует рациональному суточному режиму?

- a) Выполнение утренней гигиенической гимнастики и закаливающих процедур

- b) Ежедневное пребывание на свежем воздухе (1,5 – 2ч)
- c) Полноценный сон (не менее 6ч)
- 47. Наиболее традиционный вид закаливания:
 - a) Воздух и физические упражнения
 - b) Вода и физические упражнения
 - c) Солнце и воздух
- 48. Что не включает в себя дневник самоконтроля:
 - a) Учет самостоятельных занятий физкультурой и спортом
 - b) Соответствие одежды и обуви занимающихся виду занятий
 - c) Регистрацию антропометрических изменений и функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности
- 49. Профессионально-прикладная физическая подготовка:
 - a) Подготовка обучающихся специализированных вузов
 - b) Профессионально-ориентированная подготовка специалистов в вузе
 - c) Процесс подготовки студента к будущей профессии средствами и методами физической культуры
- 50. Профессиография – это:
 - a) Графический профиль качеств специалиста
 - b) Описание профессиональной деятельности человека
 - c) Представление о профессии
- 51. Профессиограмма –это:
 - a) Нормы и требования профессии, которые позволяют человеку эффективно выполнять функциональные обязанности
 - b) Нормативные графики отдельных качеств специалиста
 - c) Нормативные графики отдельных навыков специалиста
- 52. Готовность к профессиональной деятельности –это:
 - a) Состояние специалиста в связи с предстоящей задачей
 - b) Процесс подготовки к профессиональной деятельности
 - c) Набор профессиональных качеств к предстоящей деятельности
- 53. Профпригодность –это:
 - a) Соответствие нормам и требованиям профессии
 - b) Состояние готовности к предстоящей деятельности
 - c) Наличие индивидуальных психофизических качеств к данной профессии
- 54. Выносливость –это:
 - a) Длительное продолжение физической и умственной работы
 - b) Способность противостоять утомлению
 - c) Способность выполнять работу неопределенное количество времени
- 55. Сила –это:
 - a) Механическое воздействие на объект
 - b) Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
 - c) Превышение одного усилия другим
- 56. Ловкость –это:
 - a) Быстрота выполнения движения
 - b) Степень двигательных проявлений, связанных с перемещением в пространстве
 - c) Способность быстро координировать движения.

3. Открытые задания

3.1. Теоретические задания с открытым вопросом

1. Основные направления воздействия физических упражнений тренировочного режима на организм человека.
2. Современные дыхательные системы и дыхательные упражнения.
3. Роль физической культуры в профилактике простудных заболеваний.
4. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
5. Почему необходимо регулярно проводить занятия по профилактике осанки, какие средства используются для этого?
6. Основные методики контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями.
7. Врачебно-педагогический контроль состояния сердечно-сосудистой, дыхательной системы, весо-ростовых показателей, физической подготовленности студентов. Проба Генчи. Проба Штанге. Массо-ростовой индекс (Кетле). Стимулирующие индексы и формулы для их расчета.
8. Идеальный вес, идеальная фигура.
9. Стретчинг и его элементы.
10. Аэробика и ее разновидности (аква-аэробика, степ-аэробика, танцевальная и оздоровительная аэробика, аэро-кик и т.п.).
11. Физические упражнения и режимы индивидуальных нагрузок в самостоятельных занятиях по развитию выносливости.
12. Каково содержание индивидуальных закалывающих процедур? Особенности их проведения.
13. В чем различие между общей и специальной выносливостью? С помощью каких упражнений она развивается?
14. Основные мероприятия по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями: выбор мест занятий, подбор инвентаря и оборудования, контроль за физической нагрузкой, гигиена тела и одежды.
15. Активная и пассивная гибкость тела человека, от чего она зависит, как влияет на здоровье человека, какие упражнения на развитие гибкости используют в индивидуальных занятиях физической культурой?
16. Индивидуальный режим дня, какие задачи он решает, что необходимо учитывать при его организации?
17. Основные формы занятий и комплексы упражнений по развитию телосложения.
18. Отличительные особенности содержания занятий физической общефизической подготовкой, их направленность на укрепление здоровья человека.
19. В чем различие между скоростно-силовыми и собственно силовыми способностями человека? С помощью каких упражнений они оцениваются?
20. Особенности подготовки и проведения туристических походов, организации мест стоянок.

Темы рефератов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Организация физического воспитания в вузе.
5. Компоненты физической культуры.
6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
10. Средства физической культуры и спорта.

11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Витамины и их роль в обмене веществ.
14. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
15. Регуляция обмена веществ.
16. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
17. Здоровый образ жизни человека.
18. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
19. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образ жизни.
20. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
21. Основы закаливания.
22. Личная гигиена обучающегося и ее составляющие.
23. Профилактика вредных привычек.
24. Психофизиологическая характеристика интеллектуального труда обучающегося.
25. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
26. Динамика работоспособности обучающегося в учебном году и факторы, ее определяющие.
27. Динамика работоспособности обучающегося в течение рабочего дня.
28. Динамика работоспособности обучающегося в течение учебной недели.
29. Динамика работоспособности в обучающегося течение семестра.
30. Динамика работоспособности обучающегося в период экзаменационной сессии.
31. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающегося в экзаменационный период.
32. Типы изменений умственной работоспособности обучающегося.
33. Методические принципы физического воспитания.
34. Основы обучения движениям.
35. Характеристика и воспитание физических качеств.
36. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
37. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
38. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
39. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
40. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
41. Значение мышечной релаксации.

