

**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 21.09.2023 г.

**ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

**Социальная структура, социальные институты и процессы**

---

*(наименование образовательной программы)*

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

**Б1.В.01 «Элективные курсы по физической культуре и спорту:  
АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

---

*(код и наименование дисциплины)*

**39.03.01 Социология**

---

*(код, наименование направления подготовки /специальности)*

**Очная**

---

*(форма (формы) обучения)*

Год набора – 2024 г.

Волгоград, 2023 г.

**Автор(ы)–составитель(и):**

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

Г.А. Дзержинский

доцент кафедры  
физической и специальной подготовки

В.В. Прохоренко

РПД Б1.В.01 «Элективные курсы по физической культуре и спорту: АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА» одобрена на заседании кафедры физической и специальной подготовки. Протокол от 31 августа 2023 года № 1.

## СОДЕРЖАНИЕ

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

# 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: атлетическая гимнастика" 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"> <li>– На уровне знаний: роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;</li> <li>– На уровне умений: творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</li> <li>– 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</li> </ul> |

|  |           |   |
|--|-----------|---|
|  | УК-ОС 7.3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>– На уровне знаний: роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;</li> <li>– На уровне умений: творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</li> <li>– 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</li> </ul> |
|  | УК-ОС 7.4 | <ul style="list-style-type: none"> <li>– На уровне знаний: роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;</li> <li>– На уровне умений: творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</li> <li>– 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</li> </ul> |
|  | УК-ОС 7.5 | <ul style="list-style-type: none"> <li>– На уровне знаний: роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;</li> <li>– На уровне умений: творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</li> <li>– 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</li> </ul> |
|  | УК-ОС 7.6 | <ul style="list-style-type: none"> <li>– На уровне знаний: роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;</li> <li>– На уровне умений: творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</li> <li>– 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</li> </ul> |
|  | УК-ОС 7.7 | <ul style="list-style-type: none"> <li>– На уровне знаний: роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;</li> <li>– На уровне умений: творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</li> <li>– 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</li> </ul> |

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

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

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

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

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

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

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом - зачет.

### 3. Содержание и структура дисциплины

#### 3.1. Структура дисциплины

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

##### 5 по семестрам (328 ак.ч.)

##### 6 Для очной формы обучения

7

| Разделы учебной программы | Семестры  |           |           |           |           |           | Всего часов |
|---------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
|                           | 1         | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         |             |
| Практические занятия      | 36        | 36        | 64        | 64        | 64        | 64        | 328         |
| Промежуточная аттестация  | зачет     | зачет     | зачет     | зачет     | зачет     | зачет     |             |
| <b>Итого</b>              | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>64</b> | <b>64</b> | <b>64</b> | <b>64</b> | <b>328</b>  |

8

##### 9 3.1. Структура дисциплины

10

##### 11 Для очной формы обучения

12

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

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



## **3.2. Содержание дисциплины (модуля)**

### **Практический раздел**

#### **Упражнения с собственным весом**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для всех частей тела. Разноименные движения на координацию. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на растягивание и расслабление. Упражнения с сопротивлением партнера.

Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу преподавателя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег.

#### **Гимнастические упражнения**

Упражнения на брусьях, перекладине, гимнастической стенке. Упражнения с гантелями и гириями. Упражнения рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для всех частей тела. Техника гиревого спорта (рывок, толчок).

#### **Упражнения на тренажерах**

Принципы работы на блочных тренажерах. Упражнения на тренажере «Кроссовер». Упражнения на тренажере «Тяга верхняя». Упражнения на тренажере «Тяга снизу». Упражнения на тренажере «Бабочка». Упражнения на тренажере «Жим ногами». Упражнения на тренажере «Сгибание ног». Упражнения на тренажере «Разгибание ног». Упражнения на многофункциональном тренажере.

#### **Упражнения со штангой**

Упражнения для мышц груди. Упражнения для мышц спины. Упражнения для дельтовидных мышц. Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье). Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность). Упражнения для мышц голени.

### **Приседание со штангой**

Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах подседа. Фиксация.

### **Жим лёжа**

Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация.

### **Становая тяга**

Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема.

## **Силовые эстафеты**

Эстафеты с переносом отягощений (блины, боксерские мешки).

### **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.

### **Легкоатлетические упражнения**

**Бег.** Бег с ускорением до 50-60м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 2 – 3 x 20 – 30м (I курс), 2 – 3 x 30 – 40м (II курс), 3 – 4 x 50 – 60м (III курс). Бег 60м с низкого старта (II курс), 100м (II курс). Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, скамейки, условные окопы). Бег в чередовании с ходьбой до 400м ((I курс). Бег медленный до 3 мин. (II курс). Бег равномерный до 500м (III курс), кроссовый бег для девушек до 3 км.

**Прыжки в длину с места.** Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

**Метания.** Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность.

### **Игровая подготовка**

Подбор соревновательных упражнений, самостоятельные регулярные тренировки; участие в соревнованиях.

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения, направленные на набор мышечной массы, на развитие силы, на развитие максимальной силы

Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища вперед; лежа жим ногами; сидя разгибание ног на тренажере; лежа сгибание ног на тренажере; приседания со штангой «в ножницах»; в висе подъем ног макс.; отжимания в упоре лежа; лежа на горизонтальной скамье жим штанги; отжимания в упоре на брусьях; стоя в наклоне разведение рук с гантелями в стороны; стоя разгибание рук с рукоятью блочного тренажера; лежа подъем туловища макс.; стоя тяга штанги к подбородку; стоя в наклоне тяга штанги к груди; стоя сгибание рук со штангой; сидя разгибание руки с гантелью из-за головы.; лежа на горизонтальной скамье разведение рук с гантелями; подтягивания на перекладине максимально возможное количество повторений; приседания со штангой на плечах; приседания на тренажере «Гак»; лежа разгибание рук за голову (французский жим); подтягивания широким хватом максимально возможное количество повторений; тяга становая; сидя сгибание рук со штангой в запястьях.

### **Развитие специальной быстроты**

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 50 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка лицом,

боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5,8 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 50-100 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг) Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

#### **Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств**

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как без, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге (правой, левой) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

#### **Упражнения для развития специальной выносливости**

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые и специально организованные упражнения, игровые упражнения 2×2, 3×3, двусторонняя тренировочная игра, продленная на 5-10 минут. Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

#### **Упражнения для развития специфической координации**

Передача мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырков. Упражнения с передачей мяча (мячей): после поворота, после преодоления препятствия, после дополнительной остановки и передачи, после смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180°(360°). Упражнения с выполнением кувырков. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге. Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т.п.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка в развороте, на 360°. Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами с футбольным мячом и с мячами-разновесами (передача, удар в цель, а также манипуляции с мячом в фазе полета). Основным здесь является умение координировать движения, сохранять темп при различных сочетаниях, точно выполнять все приемы в максимально быстром темпе, а также точно и правильно выполнять конечное действие при неоднородном выборе решения.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа отталкивание от пола ладонями и носками ног двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой (ногой), отталкивание от пола с последующими хлопками руками перед собой. В упоре лежа передвижение на ногах вправо (влево) по кругу, руки на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами. Из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног на месте. Из упора лежа передвижение вправо, влево, одновременно отталкиваясь ступнями. Упражнения для ног с набивными мячами, эспандером. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя лицом к гимнастической стенке (амортизаторы укреплены на различных уровнях), руки за головой, движение ногами. То же стоя спиной к стене движение правой (левой)

ногой. Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя, многократные броски набивного мяча двумя ногами вперед, вперед-вверх, прямо-вверх.

## **Общая физическая подготовка**

### **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.

### **Упражнения для мышц шеи и туловища.**

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы, туловища). Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

### **Упражнения для мышц ног и таза.**

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь, с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись и стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

**Кроссовая подготовка.** Упражнения на развитие сопряженных силовых способностей: силовой выносливости; скоростной силы. Использование средств гиревого спорта (рывок гири, толчок гири, жонглирование гирей). Развитие силовой выносливости. Упражнения с массой собственного тела, в самосопротивлении и с сопротивлением партнера. Освоение базовых упражнений атлета. Начальные «гантельные» комплексы (для укрепления основных мышечных групп и прорабатывание отстающих).

### **Спортивные игры.**

## **4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся**

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

В ходе реализации дисциплины Б1.В.01 "Элективные курсы по физической культуре и спорту: атлетическая гимнастика" 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);

4.1.1. 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 |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
|-----------------|--|-----------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|                 |  | <b>10</b>       | <b>9</b> | <b>8</b> | <b>7</b> | <b>6</b> | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> |
| <b>(1 срез)</b> |  |                 |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 1               | Поднимание и опускание прямых ног                      | 37              | 35       | 33       | 31       | 29       | 27       | 25       | 23       | 21       | 19       |
| 2               | Подтягивание<br>Рывок гири 16кг.                       | 20              | 18       | 16       | 14       | 12       | 10       | 8        | 6        | 4        | 2        |
|                 |  | 50              | 46       | 42       | 38       | 34       | 30       | 26       | 22       | 18       | 14       |
| 3               | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания пола | 45              | 43       | 41       | 39       | 37       | 35       | 33       | 31       | 29       | 27       |
| 4               | Челночный бег 10x10                                    | 25.50           | 25.90    | 26.30    | 26.70    | 27.10    | 27.50    | 27.90    | 28.30    | 28.70    | 29.10    |
| <b>(2 срез)</b> |  |                 |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 5               | Лягушка (40/60/30)                                     | 23/17           | 22/16    | 21/15    | 20/14    | 19/13    | 18/12    | 17/11    | 16/10    | 15/9     | 14/8     |
| 6               | Бег 100 м, с.  | 13.8            | 14.2     | 14.5     | 14.8     | 15,1     | 15.5     | 15.8     | 16.1     | 16.6     | 17.1     |
| 7               | Приседания   | 60              | 58       | 56       | 54       | 50       | 46       | 44       | 42       | 40       | 38       |
| 8               | Бег 1500, мин  | 5.50            | 6.00     | 6.10     | 6.20     | 6.30     | 6.40     | 6.50     | 7.00     | 7.10     | 7.20     |

**(ДЕВУШКИ)**

| №               | Наименование упражнений нормативы                                 | Оценка в баллах |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
|-----------------|---|-----------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|                 |   | <b>10</b>       | <b>9</b> | <b>8</b> | <b>7</b> | <b>6</b> | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> |
| <b>(1 срез)</b> |   |                 |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 1               | Поднимание и опускание прямых ног                                 | 22              | 20       | 18       | 16       | 14       | 12       | 10       | 9        | 8        | 6        |
| 2               | Подтягивание на низкой перекладине.                               | 15              | 14       | 13       | 12       | 11       | 10       | 9        | 8        | 6        | 4        |
| 3               | Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (30 с) | 28              | 27       | 26       | 25       | 24       | 23       | 22       | 21       | 20       | 19       |
| 4               | Челночный бег 5x10  | 12.8            | 13.0     | 13.2     | 13.4     | 13.6     | 13.8     | 14.0     | 14.3     | 14.6     | 15.0     |
| <b>(2 срез)</b> |   |                 |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 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               | Приседания  | 60              | 58       | 56       | 54       | 50       | 46       | 44       | 42       | 40       | 38       |
| 8               | Бег 1000, мин   | 4.40            | 4.48     | 4.56     | 5.04     | 5.12     | 5.20     | 5.28     | 5.36     | 5.44     | 5.54     |

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

**(ЮНОШИ)**

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

|   | упражнений<br>нормативы   | 20            | 19            | 18            | 17            | 16            | 15            | 14            | 13            | 12            | 11            | 10            | 9             | 8             | 7             | 6             | 5             | 4             | 3             | 2             | 1             |
|---|---|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 1 | Подъём<br>туловища из<br>исходного<br>положения<br>лёжа на спине<br>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<br>разгибание<br>рук в упоре на<br>брусьях                             | 30            | 29            | 28            | 27            | 26            | 25            | 24            | 23            | 22            | 21            | 20            | 19            | 18            | 17            | 16            | 15            | 14            | 13            | 12            | 11            |
| 3 | Прыжок в<br>длину с места   | 2.<br>70      | 2.<br>60      | 2.<br>50      | 2.<br>45      | 2.<br>40      | 2.<br>38      | 2.<br>35      | 2.<br>33      | 2.<br>30      | 2.<br>28      | 2.<br>25      | 2.<br>23      | 2.<br>20      | 2.<br>17      | 2.<br>15      | 2.<br>11      | 2.<br>07      | 2.<br>04      | 2.<br>00      | 19<br>5       |
| 4 | Бег 3000, мин   | 12<br>.3<br>0 | 12<br>.4<br>5 | 13<br>.0<br>0 | 13<br>.1<br>5 | 13<br>.3<br>0 | 13<br>.3<br>7 | 13<br>.4<br>5 | 13<br>.5<br>2 | 14<br>.0<br>0 | 14<br>.3<br>0 | 15<br>.0<br>0 | 15<br>.1<br>5 | 15<br>.3<br>0 | 15<br>.4<br>0 | 15<br>.5<br>0 | 16<br>.0<br>0 | 16<br>.1<br>5 | 16<br>.2<br>0 | 16<br>.2<br>5 | 16<br>.3<br>0 |
| 5 | учебно-<br>методическое<br>проведение<br>комплекса<br>специальной<br>разминки     | 20            | 19            | 18            | 17            | 16            | 15            | 14            | 13            | 12            | 11            | 10            | 9             | 8             | 7             | 6             | 5             | 4             | 3             | 2             | 1             |

**(ДЕВУШКИ)**

| № | Наименование<br>упражнений<br>нормативы  | Оценка в баллах |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |
|---|--|-----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
|   |  | 20              | 19            | 18            | 17            | 16            | 15            | 14            | 13            | 12            | 11            | 10            | 9             | 8             | 7             | 6             | 5             | 4             | 3             | 2             | 1             |
| 1 | Подъём<br>туловища из<br>исходного<br>положения<br>лёжа на спине<br>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<br>разгибание<br>рук в упоре<br>лежа                                    | 20              | 19            | 18            | 17            | 16            | 15            | 14            | 13            | 12            | 11            | 10            | 9             | 8             | 7             | 6             | 5             | 4             | 3             | 2             | 1             |
| 3 | Прыжок в<br>длину с места  | 20<br>0         | 19<br>7       | 19<br>4       | 19<br>1       | 18<br>8       | 18<br>5       | 18<br>2       | 17<br>9       | 17<br>6       | 17<br>3       | 17<br>0       | 16<br>7       | 16<br>4       | 16<br>1       | 15<br>8       | 15<br>5       | 15<br>2       | 14<br>9       | 14<br>6       | 14<br>3       |
| 4 | Бег 2000, мин  | 10<br>.0<br>0   | 10<br>.1<br>2 | 10<br>.2<br>4 | 10<br>.3<br>6 | 10<br>.4<br>8 | 11<br>.0<br>0 | 11<br>.1<br>2 | 11<br>.2<br>4 | 11<br>.3<br>6 | 11<br>.4<br>8 | 12<br>.0<br>0 | 12<br>.1<br>2 | 12<br>.2<br>4 | 12<br>.3<br>6 | 12<br>.4<br>8 | 13<br>.0<br>0 | 13<br>.1<br>5 | 13<br>.3<br>0 | 13<br>.4<br>5 | 14<br>.0<br>0 |
| 5 | учебно-<br>методическое<br>проведение<br>комплекса<br>специальной<br>разминки      | 20              | 19            | 18            | 17            | 16            | 15            | 14            | 13            | 12            | 11            | 10            | 9             | 8             | 7             | 6             | 5             | 4             | 3             | 2             | 1             |

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

**(ЮНОШИ)**

| №               | Наименование<br>упражнений нормативы | Оценка в баллах |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|-----------------|--------------------------------------|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|                 |                                      | 10              | 9    | 8    | 7    | 6    | 5    | 4    | 3    | 2    | 1    |
| <b>(1 срез)</b> |                                      |                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 1               | Прыжок<br>в длину с места            | 2.70            | 2.50 | 2.40 | 2.35 | 2.30 | 2.25 | 2.20 | 2.15 | 2.07 | 2.00 |
| 2               | Бег 100 м, с.                        | 13.0            | 13.3 | 13.5 | 13.8 | 14.2 | 14.5 | 14.8 | 15,1 | 15.5 | 15.7 |
| 3               | Планка                               | 90              | 85   | 80   | 75   | 70   | 65   | 60   | 55   | 50   | 40   |

|                 |   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
|-----------------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 4               | Бег 500, мин  | 1.25  | 1.30  | 1.35  | 1.40  | 1.45  | 1.50  | 1.55  | 2.00  | 2.05  | 2.10 |
| <b>(2 срез)</b> |   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
| 5               | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания пола  | 45    | 43    | 41    | 39    | 37    | 35    | 33    | 31    | 29    | 27   |
| 6               | Лягушка (40/60/30)  | 24/18 | 23/17 | 22/16 | 21/15 | 20/14 | 19/13 | 18/12 | 17/11 | 16/10 | 15/9 |
| 7               | Прыжки на скакалке за 1 мин.  | 155   | 150   | 145   | 140   | 135   | 130   | 125   | 120   | 110   | 105  |
| 8               | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 13    | 11    | 10    | 9     | 8     | 7     | 6     | 5     | 4     | 3    |

**(ДЕВУШКИ)**

| №               | Наименование упражнений нормативы   | Оценка в баллах |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
|-----------------|---|-----------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|                 |   | <b>10</b>       | <b>9</b> | <b>8</b> | <b>7</b> | <b>6</b> | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> |
| <b>(1 срез)</b> |   |                 |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 1               | Прыжок в длину с места  | 2.00            | 1.94     | 1.88     | 1.82     | 1.76     | 1.70     | 1.64     | 1.58     | 1.52     | 1.46     |
| 2               | Бег 60м   | 9,5             | 9,6      | 9,7      | 9,8      | 9,9      | 10,0     | 10,1     | 10,2     | 10,3     | 10,4     |
| 3               | Планка  | 70              | 65       | 60       | 55       | 50       | 45       | 40       | 35       | 30       | 25       |
| 4               | Бег 500, мин  | 2.00            | 2.10     | 2.15     | 2.20     | 2.25     | 2.30     | 2.35     | 2.40     | 2.45     | 2.50     |
| <b>(2 срез)</b> |   |                 |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 5               | КСУ-1   | 47              | 45       | 43       | 41       | 39       | 37       | 35       | 33       | 31       | 29       |
| 6               | Прыжки на скакалке за 1 мин.  | 160             | 154      | 148      | 142      | 136      | 130      | 124      | 118      | 112      | 106      |
| 7               | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)                                  | 17              | 15       | 14       | 13       | 12       | 11       | 10       | 9        | 8        | 6        |
| 8               | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 16              | 14       | 13       | 12       | 11       | 10       | 9        | 8        | 7        | 6        |

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

**(ЮНОШИ)**

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

|   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   | 0  | 5  | 0  | 0  | 0  | 5  | 0  | 0  | 0  | 5  | 0  | 5 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 5 | 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     |
| <b>(1 срез)</b> |  |                 |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 1               | К С У-1  | 70              | 68    | 66    | 64    | 62    | 60    | 58    | 56    | 54    | 52    |
| 2               | Прыжки на скакалке за 1 мин.                           | 160             | 155   | 150   | 145   | 140   | 135   | 130   | 125   | 120   | 110   |
| 3               | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания пола | 45              | 43    | 41    | 39    | 37    | 35    | 33    | 31    | 29    | 27    |
| 4               | Челночный бег 10x10                                    | 25.20           | 25.50 | 25.90 | 26.30 | 26.70 | 27.10 | 27.50 | 27.90 | 28.30 | 28.70 |
| <b>(2 срез)</b> |  |                 |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 5               | Тройной прыжок в длину с места                         | 8.00            | 7.80  | 7.70  | 7.60  | 7.40  | 7.20  | 7.00  | 6.90  | 6.80  | 6.60  |
| 6               | Бег 100 м, с.  | 13.0            | 13.3  | 13.5  | 13.8  | 14.2  | 14.5  | 14.8  | 15,1  | 15.5  | 15.7  |
| 7               | Приседания   | 60              | 58    | 56    | 54    | 50    | 46    | 44    | 42    | 40    | 38    |
| 8               | Бег 1500, мин  | 5.40            | 5.50  | 6.00  | 6.10  | 6.20  | 6.30  | 6.40  | 6.50  | 7.00  | 7.10  |

**(ДЕВУШКИ)**

| № | Наименование упражнений нормативы | Оценка в баллах |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|-----------------------------------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |                                   | 10              | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |



| <b>(1 срез)</b> |   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|-----------------|---|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 1               | Подтягивание на низкой перекладине.                               | 15   | 14   | 13   | 12   | 11   | 10   | 9    | 8    | 6    | 4    |
| 2               | Тест на гибкость.   | +18  | +16  | +14  | +12  | +10  | +8   | +6   | +4   | +2   | 0    |
| 3               | Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (30 с) | 28   | 27   | 26   | 25   | 24   | 23   | 22   | 21   | 20   | 19   |
| 4               | Челночный бег 5x10  | 12.6 | 12.8 | 13.0 | 13.2 | 13.4 | 13.6 | 13.8 | 14.0 | 14.3 | 14.6 |
| <b>(2 срез)</b> |   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 5               | Прыжок в длину с места  | 2.00 | 1.94 | 1.88 | 1.82 | 1.76 | 1.70 | 1.64 | 1.58 | 1.52 | 1.46 |
| 6               | Бег 60м   | 9,5  | 9,6  | 9,7  | 9,8  | 9,9  | 10,0 | 10,1 | 10,2 | 10,3 | 10,4 |
| 7               | Приседания  | 60   | 58   | 56   | 54   | 50   | 46   | 44   | 42   | 40   | 38   |
| 8               | Бег 1000, мин   | 4.40 | 4.48 | 4.56 | 5.04 | 5.12 | 5.20 | 5.28 | 5.36 | 5.44 | 5.54 |

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

**(ЮНОШИ)**

| № | Наименование упражнений нормативы                             | Оценка в баллах |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|---|---|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|   |   | 20              | 19    | 18    | 17    | 16    | 15    | 14    | 13    | 12    | 11    | 10    | 9     | 8     | 7     | 6     | 5     | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях                  | 30              | 29    | 28    | 27    | 26    | 25    | 24    | 23    | 22    | 21    | 20    | 19    | 18    | 17    | 16    | 15    | 14    | 13    | 12    | 11    |
| 2 | Поднимание и опускание прямых ног                             | 41              | 40    | 39    | 38    | 37    | 36    | 35    | 34    | 33    | 32    | 31    | 30    | 29    | 28    | 27    | 26    | 25    | 24    | 23    | 22    |
| 3 | Бег 200 м   | 28.0            | 28.3  | 28.5  | 28.7  | 29.0  | 29.2  | 29.5  | 29.7  | 30.0  | 30.2  | 30.5  | 30.7  | 31.0  | 31.3  | 31.7  | 32.0  | 32.2  | 32.5  | 32.7  | 33.0  |
| 4 | Бег 3000, мин   | 12.30           | 12.45 | 13.00 | 13.15 | 13.30 | 13.37 | 13.45 | 13.52 | 14.00 | 14.07 | 14.15 | 14.22 | 14.30 | 14.37 | 14.45 | 14.52 | 15.00 | 15.07 | 15.15 | 15.22 |
| 5 | учебно-методическое проведение комплекса специальной разминки | 20              | 19    | 18    | 17    | 16    | 15    | 14    | 13    | 12    | 11    | 10    | 9     | 8     | 7     | 6     | 5     | 4     | 3     | 2     | 1     |

**(ДЕВУШКИ)**

| № | Наименование упражнений нормативы                                  | Оценка в баллах |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|---|--|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|   |  | 20              | 19   | 18   | 17   | 16   | 15   | 14   | 13   | 12   | 11   | 10   | 9    | 8    | 7    | 6    | 5    | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 1 | Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс). | 75              | 73   | 71   | 69   | 67   | 65   | 63   | 61   | 59   | 57   | 55   | 53   | 51   | 49   | 47   | 45   | 43   | 41   | 39   | 37   |
| 2 | Поднимание и опускание прямых ног                                  | 22              | 21   | 20   | 19   | 18   | 17   | 16   | 15   | 14   | 13   | 12   | 11   | 10   | 9    | 8    | 7    | 6    | 5    | 4    | 3    |
| 3 | Прыжки на скакалке за 1 мин  | 160             | 157  | 154  | 151  | 148  | 145  | 142  | 139  | 136  | 133  | 130  | 127  | 124  | 121  | 118  | 115  | 112  | 109  | 106  | 103  |
| 4 | Бег 2000, мин  | 10.0            | 10.1 | 10.2 | 10.3 | 10.4 | 10.5 | 10.6 | 10.7 | 10.8 | 10.9 | 11.0 | 11.1 | 11.2 | 11.3 | 11.4 | 11.5 | 11.6 | 11.7 | 11.8 | 11.9 |

|   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   | 0  | 2  | 4  | 6  | 8  | 0  | 2  | 4  | 6  | 8  | 0  | 2 | 4 | 6 | 8 | 0 | 5 | 0 | 5 | 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 III курса  
5 семестр**

**(ЮНОШИ)**

| №               | Наименование упражнений нормативы   | Оценка в баллах |          |          |          |          |          |         |         |         |         |
|-----------------|---|-----------------|----------|----------|----------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|
|                 |   | 10              | 9        | 8        | 7        | 6        | 5        | 4       | 3       | 2       | 1       |
| <b>(1 срез)</b> |   |                 |          |          |          |          |          |         |         |         |         |
| 1               | Подтягивание Рывок гири 16кг.   | 20<br>50        | 18<br>46 | 16<br>42 | 14<br>38 | 12<br>34 | 10<br>30 | 8<br>26 | 6<br>22 | 4<br>18 | 2<br>14 |
| 2               | Бег 100 м, с.   | 13.0            | 13.3     | 13.5     | 13.8     | 14.2     | 14.5     | 14.8    | 15,1    | 15.5    | 15.7    |
| 3               | Планка  | 90              | 85       | 80       | 75       | 70       | 65       | 60      | 55      | 50      | 40      |
| 4               | Бег 500, мин  | 1.25            | 1.25     | 1.30     | 1.35     | 1.40     | 1.45     | 1.50    | 1.55    | 2.00    | 2.10    |
| <b>(2 срез)</b> |   |                 |          |          |          |          |          |         |         |         |         |
| 5               | КСУ-3   | 2,16            | 2,28     | 2,40     | 2,52     | 3,04     | 3,16     | 3,28    | 3,40    | 3,52    | 4,04    |
| 6               | Удержание в висе на согнутых руках  | 51              | 49       | 47       | 45       | 43       | 41       | 39      | 37      | 35      | 32      |
| 7               | Прыжки на скакалке за 1 мин.  | 160             | 155      | 150      | 145      | 140      | 135      | 130     | 125     | 115     | 105     |
| 8               | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 15              | 13       | 11       | 10       | 9        | 8        | 7       | 6       | 5       | 3       |

**(ДЕВУШКИ)**

| №               | Наименование упражнений нормативы   | Оценка в баллах |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|-----------------|---|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|                 |   | 10              | 9    | 8    | 7    | 6    | 5    | 4    | 3    | 2    | 1    |
| <b>(1 срез)</b> |   |                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 1               | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  | 20              | 18   | 16   | 14   | 12   | 10   | 8    | 6    | 4    | 2    |
| 2               | Бег 100 м, с.   | 17,0            | 17,4 | 17,8 | 18,2 | 18,6 | 19,0 | 19,4 | 19,8 | 20,2 | 20,6 |
| 3               | Планка  | 70              | 65   | 60   | 55   | 50   | 45   | 40   | 35   | 30   | 25   |
| 4               | Бег 500, мин  | 2.00            | 2.10 | 2.15 | 2.20 | 2.25 | 2.30 | 2.35 | 2.40 | 2.45 | 2.50 |
| <b>(2 срез)</b> |   |                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 5               | КСУ-2   | 1,40            | 1,45 | 1,50 | 1,55 | 2,00 | 2,05 | 2,10 | 2,15 | 2,20 | 2,30 |
| 6               | Прыжки на скакалке за 1 мин.  | 160             | 154  | 148  | 142  | 136  | 130  | 124  | 118  | 112  | 106  |
| 7               | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)                                  | 20              | 18   | 17   | 15   | 14   | 13   | 12   | 10   | 9    | 8    |
| 8               | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 18              | 16   | 15   | 14   | 12   | 11   | 10   | 9    | 8    | 6    |

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

**(ЮНОШИ)**

| № | Наименование упражнений нормативы                       | Оценка в баллах |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|---|---|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|   |   | 20              | 19    | 18    | 17    | 16    | 15    | 14    | 13    | 12    | 11    | 10    | 9     | 8     | 7     | 6     | 5     | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 1 | Прыжок в длину с места                                  | 2.70            | 2.60  | 2.50  | 2.45  | 2.40  | 2.38  | 2.35  | 2.33  | 2.30  | 2.28  | 2.25  | 2.23  | 2.20  | 2.17  | 2.15  | 2.11  | 2.07  | 2.04  | 2.00  | 19.5  |
| 2 | Бег 1500, мин   | 5.40            | 5.45  | 5.50  | 5.55  | 6.00  | 6.05  | 6.11  | 6.16  | 6.21  | 6.26  | 6.31  | 6.36  | 6.41  | 6.46  | 6.51  | 6.56  | 7.01  | 7.06  | 7.11  | 7.15  |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания пола  | 45              | 44    | 43    | 42    | 41    | 40    | 39    | 38    | 37    | 36    | 35    | 34    | 33    | 32    | 31    | 30    | 29    | 28    | 27    | 26    |
| 4 | Челночный бег 10x10                                     | 25.00           | 25.05 | 25.10 | 25.20 | 25.30 | 25.45 | 25.60 | 25.80 | 26.00 | 26.20 | 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 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 | Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс). | 75              | 73   | 71   | 69   | 67   | 65   | 63   | 61   | 59   | 57   | 55   | 53   | 51   | 49   | 47   | 45   | 43   | 41   | 39   | 37   |
| 5 | учебно-методическое проведение комплекса общей разминки            | 20              | 19   | 18   | 17   | 16   | 15   | 14   | 13   | 12   | 11   | 10   | 9    | 8    | 7    | 6    | 5    | 4    | 3    | 2    | 1    |

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

**(ЮНОШИ)**

| №               | Наименование упражнений нормативы                      | Оценка в баллах |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|-----------------|--|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                 |  | 10              | 9     | 8     | 7     | 6     | 5     | 4     | 3     | 2     | 1     |
| <b>(1 срез)</b> |  |                 |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 1               | Поднимание и опускание прямых ног                      | 41              | 39    | 37    | 35    | 33    | 31    | 29    | 27    | 25    | 23    |
| 2               | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях           | 30              | 28    | 26    | 24    | 22    | 20    | 18    | 16    | 14    | 12    |
| 3               | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания пола | 45              | 43    | 41    | 39    | 37    | 35    | 33    | 31    | 29    | 27    |
| 4               | Челночный бег 10x10                                    | 25.00           | 25.10 | 25.30 | 25.60 | 26.00 | 26.50 | 27.00 | 27.60 | 28.40 | 29.00 |
| <b>(2 срез)</b> |  |                 |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 5               | Тройной прыжок в длину с места                         | 8.00            | 7.80  | 7.70  | 7.60  | 7.40  | 7.20  | 7.00  | 6.90  | 6.80  | 6.60  |
| 6               | Бег 100 м, с.  | 13.0            | 13.3  | 13.5  | 13.8  | 14.2  | 14.5  | 14.8  | 15,1  | 15.5  | 15.7  |
| 7               | Приседания   | 60              | 58    | 56    | 54    | 50    | 46    | 44    | 42    | 40    | 38    |
| 8               | Бег 1500, мин  | 5.40            | 5.50  | 6.00  | 6.10  | 6.20  | 6.30  | 6.40  | 6.50  | 7.00  | 7.10  |

**(ДЕВУШКИ)**

| №               | Наименование упражнений нормативы                                 | Оценка в баллах |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|-----------------|---|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|                 |   | 10              | 9    | 8    | 7    | 6    | 5    | 4    | 3    | 2    | 1    |
| <b>(1 срез)</b> |   |                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 1               | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)  | 20              | 18   | 17   | 15   | 14   | 13   | 12   | 10   | 9    | 8    |
| 2               | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа                            | 20              | 18   | 16   | 14   | 12   | 10   | 8    | 6    | 4    | 2    |
| 3               | Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (30 с) | 28              | 27   | 26   | 25   | 24   | 23   | 22   | 21   | 20   | 19   |
| 4               | Приседания  | 60              | 58   | 56   | 54   | 50   | 46   | 44   | 42   | 40   | 38   |
| <b>(2 срез)</b> |   |                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 5               | Прыжок в длину с места  | 2.00            | 1.94 | 1.88 | 1.82 | 1.76 | 1.70 | 1.64 | 1.58 | 1.52 | 1.46 |
| 6               | Бег 60м   | 9,5             | 9,6  | 9,7  | 9,8  | 9,9  | 10,0 | 10,1 | 10,2 | 10,3 | 10,4 |
| 7               | Вис на согнутых руках   | 25              | 22   | 19   | 16   | 14   | 12   | 9    | 7    | 5    | 2    |
| 8               | Бег 1000, мин   | 4.40            | 4.48 | 4.56 | 5.04 | 5.12 | 5.20 | 5.28 | 5.36 | 5.44 | 5.54 |

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

**(ЮНОШИ)**

| № | Наименование упражнений нормативы                                | Оценка в баллах |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
|---|--|-----------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|   |  | 20              | 19       | 18       | 17       | 16       | 15       | 14       | 13       | 12       | 11       | 10       | 9       | 8       | 7       | 6       | 5       | 4       | 3       | 2       | 1       |
| 1 | Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед 2 мин | 90              | 88       | 85       | 83       | 80       | 78       | 75       | 73       | 70       | 68       | 65       | 63      | 60      | 58      | 55      | 53      | 50      | 48      | 45      | 42      |
| 2 | Подтягивание Рывок гири 16кг.                                    | 20<br>50        | 19<br>48 | 18<br>46 | 17<br>44 | 16<br>42 | 15<br>40 | 14<br>38 | 13<br>36 | 12<br>34 | 11<br>32 | 10<br>30 | 9<br>28 | 8<br>26 | 7<br>24 | 6<br>22 | 5<br>20 | 4<br>18 | 3<br>16 | 2<br>14 | 1<br>12 |

|   |   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|---|---|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 3 | 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   | 2600 | 2550 | 2525 | 2500 | 2475 | 2450 | 2425 | 2400 | 2375 | 2350 | 2325 | 2300 | 2275 | 2250 | 2225 | 2200 | 2175 | 2150 | 2125 | 2100 |
| 5 | учебно-методическое проведение комплекса специальной разминки | 20   | 19   | 18   | 17   | 16   | 15   | 14   | 13   | 12   | 11   | 10   | 9    | 8    | 7    | 6    | 5    | 4    | 3    | 2    | 1    |

**(ДЕВУШКИ)**

| № | Наименование упражнений нормативы                                   | Оценка в баллах |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|---|---|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|   |   | 20              | 19   | 18   | 17   | 16   | 15   | 14   | 13   | 12   | 11   | 10   | 9    | 8    | 7    | 6    | 5    | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 1 | Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (1 мин). | 46              | 45   | 44   | 43   | 42   | 41   | 40   | 39   | 38   | 37   | 36   | 35   | 34   | 33   | 32   | 31   | 30   | 29   | 28   | 27   |
| 2 | Прыжки на скакалке за 1 мин   | 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 | 1960 | 1950 | 1940 | 1930 | 1920 | 1910 | 1900 | 1880 | 1860 | 1840 | 1820 |
| 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     |
| <b>(1 срез)</b> |   |                 |       |       |       |       |       |       |      |       |       |
| 1               | Прыжок в длину с места  | 2.70            | 2.50  | 2.40  | 2.35  | 2.30  | 2.25  | 2.20  | 2.15 | 2.07  | 2.00  |
| 2               | Бег 100м  | 13.0            | 13.3  | 13.5  | 13.8  | 14.2  | 14.5  | 14.8  | 15,1 | 15.5  | 15.7  |
| 3               | Планка  | 90              | 85    | 80    | 75    | 70    | 65    | 60    | 55   | 50    | 40    |
| 4               | Бег 500, мин  | 1.25            | 1.25  | 1.30  | 1.35  | 1.40  | 1.45  | 1.50  | 1.55 | 2.00  | 2.10  |
| <b>(2 срез)</b> |   |                 |       |       |       |       |       |       |      |       |       |
| 5               | 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 | 2760 | 28.20 | 28.80 |
| 7               | Прыжки на скакалке за 1 мин.  | 160             | 155   | 150   | 145   | 140   | 135   | 130   | 125  | 115   | 105   |
| 8               | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 15              | 13    | 11    | 10    | 9     | 8     | 7     | 6    | 5     | 3     |

**(ДЕВУШКИ)**

| №               | Наименование<br>упражнений нормативы  | Оценка в баллах |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|-----------------|---|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|                 |   | 10              | 9    | 8    | 7    | 6    | 5    | 4    | 3    | 2    | 1    |
| <b>(1 срез)</b> |   |                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 1               | Сгибание и разгибание<br>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               | Планка  | 70              | 65   | 60   | 55   | 50   | 45   | 40   | 35   | 30   | 25   |
| 4               | Бег 500, мин  | 2.00            | 2.10 | 2.15 | 2.20 | 2.25 | 2.30 | 2.35 | 2.40 | 2.45 | 2.50 |
| <b>(2 срез)</b> |   |                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 5               | Подъём туловища из<br>исходного положения<br>лёжа на спине в сед<br>(макс).                                   | 75              | 71   | 67   | 63   | 59   | 55   | 51   | 47   | 43   | 39   |
| 6               | Подтягивание на низкой<br>перекладине   | 15              | 14   | 13   | 12   | 11   | 10   | 9    | 8    | 7    | 5    |
| 7               | Подтягивание из виса<br>лежа на низкой<br>перекладине<br>(количество раз)                                     | 20              | 18   | 17   | 15   | 14   | 13   | 12   | 10   | 9    | 8    |
| 8               | Наклон вперед из<br>положения стоя с<br>прямыми ногами на<br>гимнастической скамье<br>(ниже уровня скамьи-см) | 18              | 16   | 15   | 14   | 12   | 11   | 10   | 9    | 8    | 6    |

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

**(ЮНОШИ)**

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

**(ДЕВУШКИ)**

| № | Наименование<br>упражнений<br>нормативы | Оценка в баллах |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
|---|---|-----------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|   |   | 20              | 19      | 18      | 17      | 16      | 15      | 14      | 13      | 12      | 11      | 10      | 9       | 8       | 7       | 6       | 5       | 4       | 3       | 2       | 1       |
| 1 | Прыжок<br>в длину                       | 20<br>0         | 19<br>7 | 19<br>4 | 19<br>1 | 18<br>8 | 18<br>5 | 18<br>2 | 17<br>9 | 17<br>6 | 17<br>3 | 17<br>0 | 16<br>7 | 16<br>4 | 16<br>1 | 15<br>8 | 15<br>5 | 15<br>2 | 14<br>9 | 14<br>6 | 14<br>3 |

|   |   |                             |                         |                         |                         |                         |                         |                         |                         |                         |                         |                         |                         |                         |                         |                         |                         |                         |                         |                         |                         |
|---|---|-----------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
|   | места   |                             |                         |                         |                         |                         |                         |                         |                         |                         |                         |                         |                         |                         |                         |                         |                         |                         |                         |                         |                         |
| 2 | Бег 1000, мин   | 4.40                        | 4.44                    | 4.48                    | 4.52                    | 4.56                    | 5.00                    | 5.04                    | 5.08                    | 5.12                    | 5.16                    | 5.20                    | 5.24                    | 5.28                    | 5.32                    | 5.36                    | 5.40                    | 5.44                    | 5.48                    | 5.54                    | 6.00                    |
| 3 | Поднимание и опускание прямых ног                       | 22                          | 21                      | 20                      | 19                      | 18                      | 17                      | 16                      | 15                      | 14                      | 13                      | 12                      | 11                      | 10                      | 9                       | 8                       | 7                       | 6                       | 5                       | 4                       | 3                       |
| 4 | КСУ-2   | 1'14"<br>И<br>ме<br>не<br>е | 1'15"<br>-<br>1'<br>18" | 1'19"<br>-<br>1'<br>22" | 1'23"<br>-<br>1'<br>26" | 1'27"<br>-<br>1'<br>30" | 1'31"<br>-<br>1'<br>34" | 1'35"<br>-<br>1'<br>38" | 1'39"<br>-<br>1'<br>42" | 1'43"<br>-<br>1'<br>46" | 1'47"<br>-<br>1'<br>50" | 1'51"<br>-<br>1'<br>54" | 1'55"<br>-<br>2'<br>02" | 1'59"<br>-<br>2'<br>06" | 2'03"<br>-<br>2'<br>10" | 2'07"<br>-<br>2'<br>14" | 2'11"<br>-<br>2'<br>18" | 2'15"<br>-<br>2'<br>22" | 2'19"<br>-<br>2'<br>26" | 2'23"<br>-<br>2'<br>26" | 2'27"<br>-<br>2'<br>26" |
| 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         |
|---------------------------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>1 срез, 4 срез</b>     |   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 1.                        | Отжимания или подтягивание на низ. перекладине (кол-во раз) | 20        | 19        | 18        | 17        | 16        | 15        | 14        | 13        | 12        | 11        | 10        | 9         | 8         | 7         | 6         | 5         | 4         | 3         | 2         | 1         |
| 2.                        | Гибкость (см)   | 15        |           | 14        |           | 13        |           | 12        |           | 11        |           | 10        | 9         | 8         | 7         | 6         | 5         | 4         | 3         | 2         | 1         |
| <b>Зачетные нормативы</b> |   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 3.                        | Ходьба 10 кругов (мин)                                      | 11.3<br>0 | 11.3<br>4 | 11.3<br>7 | 11.4<br>0 | 11.4<br>5 | 11.5<br>0 | 11.5<br>5 | 12.0<br>0 | 12.0<br>5 | 12.1<br>0 | 12.1<br>5 | 12.2<br>0 | 12.2<br>5 | 12.3<br>0 | 12.3<br>5 | 12.4<br>0 | 12.4<br>5 | 12.5<br>0 | 12.5<br>5 | 13.<br>00 |
| 4.                        | Уголок  | 20        |           | 19        |           | 18        |           | 17        |           | 16        | 15        | 14        | 13        | 12        | 11        | 10        | 9         | 8         | 7         | 6         | 5         |
| <b>2 срез, 3 срез</b>     |   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 5                         | Бадминтон (кол-во раз)                                      | 60        | 55        | 50        | 48        | 46        | 44        | 42        | 40        | 38        | 36        | 34        | 32        | 30        | 28        | 26        | 24        | 22        | 20        | 18        | 16        |
| 6                         | Пресс макс. (кол-во раз)                                    | 55        | 54        | 52        | 50        | 48        | 46        | 44        | 42        | 40        | 38        | 36        | 34        | 30        | 28        | 26        | 24        | 22        | 20        | 18        | 16        |
| <b>Зачетные нормативы</b> |   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 7                         | Планка (сек)  | 65        | 60        | 55        | 50        | 48        | 46        | 44        | 42        | 40        | 38        | 36        | 34        | 32        | 30        | 28        | 26        | 24        | 22        | 20        | 18        |
| 8                         | Приседания (кол-во раз)                                     | 50        | 48        | 46        | 44        | 42        | 40        | 36        | 34        | 32        | 30        | 28        | 26        | 24        | 22        | 20        | 18        | 16        | 14        | 12        | 10        |



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

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

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

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

## ОСВОБОЖДЕННЫЕ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

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

1 срез: 5 вопросов теории по 20 баллов

2 срез: 5 вопросов теории по 20 баллов

### Зачетные требования

1. Написание и защита реферата - 90 баллов

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

## 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.

### 5.2. Оценочные материалы промежуточной аттестации

| Этап освоения компетенции   | Показатель оценивания  | Критерий оценивания  |
|---|--|--|
| УК-ОС 7.1<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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  |

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 по дисциплине

| Шкала оценивания по дисциплине |                                    |
|--------------------------------|------------------------------------|
| Баллы                          | Оценка                             |
| 0-59                           | неудовлетворительно - «не зачтено» |
| 60 – 74                        | удовлетворительно - «зачтено»      |
| 75 - 89                        | хорошо - «зачтено»                 |
| 90-100                         | отлично - «зачтено»                |

| Тип работы   | Минимально допустимое количество баллов | Максимальное количество баллов |
|--|---|--------------------------------|
| Посещение практических занятий ( <i>аудиторно</i> )<br>(балл в зависимости от количества посещенных занятий в срезе) | 36                                      | 60                             |
| Сдача практических контрольных тестов по видам   | 24                                      | 40                             |

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

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

**Дополнительные баллы** обучающийся может получить в учебном семестре за:

- спортивный компонент (участие в соревнованиях международного и российского уровня, за институт – 40 баллов;
  - спортивный компонент (участие в соревнованиях регионального уровня за институт / факультет) – 35 баллов;
  - спортивный компонент (участие в соревнованиях городского уровня за институт / факультет), занятия в секции – 20 баллов;
  - спортивный компонент (участие в соревнованиях уровня института) – 15 баллов;
  - спортивный компонент (участие в соревнованиях уровня факультета) – 10 баллов;
  - научный компонент (участие в научно-практических конференциях) – 10 баллов;
  - выполнение заданий повышенной сложности (подготовка презентации) – 6 баллов;
  - контрольная работа (компенсация пропущенных занятий по уважительной причине) – 6-10 баллов;
  - написание и защита реферата (для обучающихся, освобожденных от практических занятий по уважительной причине) – 60 баллов.
- Сдача нормативов ГТО:
- на золотой значок – 40 баллов;
  - на серебряный значок – 35 баллов;
  - на бронзовый значок – 30 баллов

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

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

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

Промежуточная аттестация (зачёт) -

В случае работы в СДО (на дистанционном обучении):

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

## 6. Методические материалы по освоению дисциплины

В процессе учебно-тренировочной деятельности осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, учитывается ряд индивидуальных особенностей. Владение 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 возможном разнообразии форм ее организации, способствующих повышению эффективности освоения дисциплины.

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

### Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ

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

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

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

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

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

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

Реферат носит исследовательский характер, содержит результаты творческого поиска автора. В заключение (1-2 страницы) подводятся главные итоги авторского исследования в соответствии с выдвинутой целью и задачами реферата делаются обобщенные выводы или

даются практические рекомендации по разрешению исследуемой проблемы в рамках государства, региона или сферы управления.

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

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

### **Примерный перечень тем рефератов**

1. История возникновения и развития атлетической гимнастики, её цели и задачи как физкультурно-оздоровительной системы.
2. Анализ современного состояния развития атлетической гимнастики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).
3. Основные понятия и разновидности атлетической гимнастики.
4. Морфо-функциональные изменения, происходящие при занятиях атлетической гимнастикой.
5. Характеристика спортивно-прикладных видов гимнастических упражнений и их влияние на подготовку спортсменов в различных видах спорта.
6. Оздоровительная направленность атлетической гимнастики.
7. Правила техники безопасности во время занятий атлетической гимнастикой, предупреждение травматизма на занятиях по атлетической гимнастике.
8. Атлетическая гимнастика как форма и средство силовой подготовки, влияние занятий силовыми видами на повышение уровня физической подготовленности.
9. Возрастная динамика развития двигательных способностей у занимающихся атлетической гимнастикой.
10. Анализ правил соревнований, классификационных программ по различным видам атлетической гимнастики (исторический обзор).
11. Использование дополнительного оборудования и тренажеров в процессе обучения техническим приемам в спортивных играх.

### **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.

### **Рекомендации по работе с литературой**

При изучении курса учебной дисциплины особое внимание следует обратить на рекомендуемую основную и дополнительную литературу.

Важным элементом подготовки к семинару является глубокое изучение основной и дополнительной литературы, рекомендованной по теме занятия, а также первоисточников. При этом полезно прочитанную литературу законспектировать. Конспект должен отвечать трем требованиям: быть содержательным, по возможности кратким и правильно оформленным.

Содержательным его следует считать в том случае, если он передает все основные мысли авторов в целостном виде. Изложить текст кратко – это значит передать содержание книги, статьи в значительной мере своими словами. При этом следует придерживаться правила - записывать мысль автора работы лишь после того, как она хорошо понята. В таком случае поставленная цель будет достигнута. Цитировать авторов изучаемых работ (с обязательной ссылкой на источник) следует в тех случаях, если надо записывать очень важное определение или положение, обобщающий вывод.

Важно и внешнее оформление конспекта. В его начале надо указать тему семинара, дату написания, названия литературных источников, которые будут законспектированы. Глубокая самостоятельная работа над ними обеспечит успешное усвоение изучаемой дисциплины.

Одним из важнейших средств серьезного овладения теорией является **конспектирование первоисточников**.

Для составления конспекта рекомендуется сначала прочитать работу целиком, чтобы уяснить ее общий смысл и содержание. При этом можно сделать пометки о ее структуре, об основных положениях, выводах, надо стараться отличать в тексте основное от второстепенного, выводы от аргументов и доказательств. Если есть непонятные слова, надо в энциклопедическом словаре найти, что это слово обозначает. Закончив чтение (параграфа, главы, статьи) надо задать себе вопросы такого рода: В чем главная мысль? Каковы основные звенья доказательства ее? Что вытекает из утверждений автора? Как это согласуется с тем, что уже знаете о прочитанном из других источников?

Ясность и отчетливость восприятия текста зависит от многого: от сосредоточенности студента, от техники чтения, от настойчивости, от яркости воображения, от техники фиксации прочитанного,

наконец, от эрудиции – общей и в конкретно рассматриваемой проблеме.

Результатом первоначального чтения должен быть простой **план текста и четкое представление о неясных местах**, отмеченных в книге. После предварительного ознакомления, при повторном чтении следует **выделить основные мысли автора** и их развитие в произведении, обратить внимание на обоснование отдельных положений, на методы и формы доказательства, наиболее яркие примеры. В ходе этой работы окончательно отбирается материал для записи и определяется ее вид: **план, тезисы, конспект**.

План это краткий, последовательный перечень основных мыслей автора. Запись прочитанного в виде тезисов – значит выявить и записать опорные мысли текста. Разница между планом и тезисами заключается в следующем: в плане мысль называется (ставь всегда вопрос: о чем говорится?), в тезисах – формулируется – (что именно об этом говорится?). Запись опорных мыслей текста важна, но полного представления о прочитанном на основании подобной записи не составишь. Важно осмыслить, как автор доказывает свою мысль, как убеждает в истинности своих выводов. Так возникает конспект. Форма записи, как мы уже отметили, усложняется в зависимости от целей работы: план – о чем?; тезисы – о чем? что именно?; конспект – о чем? что именно? как?

Конспект это краткое последовательное изложение содержания. Основу его составляет план, тезисы и выписки. Недостатки конспектирования: многословие, цитирование не основных, а связующих мыслей, стремление сохранить стилистическую связанность текста в ущерб его логической стройности. Приступать к конспектированию необходимо тогда, когда сложились навыки составления записи в виде развернутого подробного плана.

Форма записи при конспектировании требует особого внимания: важно, чтобы собственные утверждения, размышления над прочитанным, четко отделялись при записи. Разумнее выносить свои пометки на широкие поля, записывать на них дополнительные справочные данные, помогающие усвоению текста (дата события, упомянутого авторами; сведения о лице, названном в книге; точное содержание термина). Если конспектируется текст внушительного объема, необходимо указывать страницы книги, которые охватывает та или иная часть конспекта.

Для удобства пользования своими записями важно озаглавить крупные части конспекта, подчеркивая **заголовки**. Следует помнить о назначении красной строки, стремиться к четкой графике записей – уступами, колонками. Излагать главные мысли автора и их систему аргументов – необходимо преимущественно своими словами, перерабатывая таким образом информацию, – так проходит уяснение ее сути. Мысль, фразы, понятия в контексте, могут приобрести более пространное изложение в записи. Но текст оригинала свертывается, и студент, отработывая логическое мышление, учиться выделять главное и обобщать однотипные суждения, однородные факты. Кроме того, делая записи своими словами, обобщая, студент учится письменной речи.

Знание общей стратегии чтения, техники составления плана и тезисов определяет и технологию конспектирования

– Внимательно читать текст, попутно отмечая непонятные места, незнакомые термины и понятия. **Выписать на поля** значение отмеченных понятий.

– При первом чтении текста необходимо составить его **простой план**, последовательный перечень основных мыслей автора.

– При повторном чтении текста выделять **систему доказательств** основных положений работы автора.

– Заключительный этап работы с текстом состоит в осмыслении ранее отмеченных мест и их краткой последовательной записи.

– При конспектировании нужно стремиться **выразить мысль автора своими словами**, это помогает более глубокому усвоению текста.

– В рамках работы над первоисточником важен умелый **отбор цитат**. Необходимо учитывать, насколько ярко, оригинально, сжато изложена мысль. Цитировать необходимо те суждения, на которые впоследствии возможна ссылка как на авторитетное изложение мнения, вывода по тому или иному вопросу.

Конспектировать целесообразно не на отдельном листе, а в общей тетради на одной странице листа. Обратная сторона листа может быть использована для дополнений, необходимость которых выяснится в дальнейшем. При конспектировании литературы следует оставить широкие поля, чтобы записать на них план конспекта. Поля могут быть использованы также для записи своих замечаний, дополнений, вопросов. При выступлении на семинаре студент может пользоваться своим конспектом для цитирования первоисточника. Все участники занятия внимательно слушают выступления товарищей



по группе, отмечают спорные или ошибочные положения в них, вносят поправки, представляют свои решения и обоснования обсуждаемых проблем.

В конце семинара, когда преподаватель занятия подводит итоги, студенты с учетом рекомендаций преподавателя и выступлений сокурсников, дополняют или исправляют свои конспекты.

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

### 7.1 Основная литература

1. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В. П. Губа. - Москва: Спорт, 2020. - 720 с. - ISBN 978-5-907225-41-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1153739>
2. Физическая культура. Лекции: учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1027339>

### 7.2. Дополнительная литература

1. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. – ISBN 978-5-9909615-6-2. <https://znanium.com/catalog/product/1023871>
2. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. - 283 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222- 31286-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1081521>
3. Спортивные игры в гуманитарном вузе: учебно-методическое пособие. Г. А. Держинский, С. В. Курылев, Е. А. Лаврентьева, В. В. Парамонов, Т. А Шевченко; Волгоградский институт управления – филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы». – Волгоград: Издательство Волгоградского института управления – филиала ФГБОУ ВО РАНХиГС, 2017. – 252 с. <https://docs.vlgr.ranepa.ru/podri/ipc/elizd/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B%20%D0%B2%20%D0%B3%D1%83%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BC%20%D0%B2%D1%83%D0%B7%D0%B5.pdf>

### 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)»

### 6.4. Интернет-ресурсы

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

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

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

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 23.09.2022 г.

**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: АТЛЕТИЧЕСКАЯ  
ГИМНАСТИКА»**

---

*(код и наименование дисциплины)*

**39.03.01 Социология**

---

*(код, наименование направления подготовки /специальности)*

**Очная**

---

*(форма (формы) обучения)*

Год набора – 2023 г.

Волгоград, 2022 г.

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

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 по ведению 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.

# 1. Особенности организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий в

## 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
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

с) количество дыхательных циклов в 1 минуту

13. Кумулятивная адаптация –это:

а) срочные приспособительные изменения, возникающие при непосредственном внешнем воздействии и исчезают при устранении обстоятельств

б) приспособительные изменения, возникающие при регулярном повторении внешних воздействий

с) способность отвечать на внешние воздействия, которые не превышают физиологических возможностей

14. Наиболее благоприятное время суток для тренировок:

а) утреннее время суток с 8 до 9 час

б) дневное время суток с 13 до 15 час

- c) вечернее время суток с 17 до 19час
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) Суточныйбег
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 контроль
- 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**

##### **3.1.1. Перечень тем рефератов**

1. История возникновения и развития атлетической гимнастики, её цели и задачи как физкультурно-оздоровительной системы.
2. Анализ современного состояния развития атлетической гимнастики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).
3. Основные понятия и разновидности атлетической гимнастики.
4. Морфо-функциональные изменения, происходящие при занятиях атлетической гимнастикой.

5. Характеристика спортивно-прикладных видов гимнастических упражнений и их влияние на подготовку спортсменов в различных видах спорта.
6. Оздоровительная направленность атлетической гимнастики.
7. Правила техники безопасности во время занятий атлетической гимнастикой, предупреждение травматизма на занятиях по атлетической гимнастике.
8. Атлетическая гимнастика как форма и средство силовой подготовки, влияние занятий силовыми видами на повышение уровня физической подготовленности.
9. Возрастная динамика развития двигательных способностей у занимающихся атлетической гимнастикой.
10. Анализ правил соревнований, классификационных программ по различным видам атлетической гимнастики (исторический обзор).
11. Использование дополнительного оборудования и тренажеров в процессе обучения техническим приемам в спортивных играх.

### **3.1.2. Перечень тем 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.

