

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

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

УТВЕРЖДЕНА  
учёным советом  
Волгоградского института  
управления–филиала РАНХиГС  
Протокол № 1 от 30 августа 2023 г.

**ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА  
Правоприменительная деятельность**

---

*(наименование образовательной программы)*

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

**Б1.В.ДВ.11.04 « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (элективные дисциплины):  
ВОЛЕЙБОЛ»**

---

*(код и наименование дисциплины)*

**40.03.01 Юриспруденция**

---

*(код, наименование направления подготовки /специальности)*

**Очная, заочная**

---

*(форма (формы) обучения)*

Год набора-2024

Волгоград, 2023 г.

**Авторы–составители:**

старший преподаватель кафедры физической и специальной подготовки Т.А. Шевченко

---

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

заведующий кафедрой физической  
и специальной подготовки  
кандидат педагогических наук, доцент, Г.А. Дзержинский

---

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

РПД Б1.В.ДВ.11.04 « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (элективные дисциплины):  
ВОЛЕЙБОЛ» одобрена на заседании кафедры физической и специальной подготовки  
Протокол № 1 от «31» августа 2022 года

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы | 4  |
| 1.1. Осваиваемые компетенции  | 4  |
| 1.2. Результаты обучения  | 4  |
| 2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы   | 4  |
| 3. Содержание и структура дисциплины  | 5  |
| 3.1. Структура дисциплины   | 6  |
| 3.2. Содержание дисциплины  | 10 |
| 4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся   | 12 |
| 4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации   | 12 |
| 4.2. Типовые материалы текущего контроля успеваемости обучающихся   | 12 |
| 5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине   | 28 |
| 5.1. Методы проведения экзамена   | 28 |
| 5.2. Оценочные материалы промежуточной аттестации   | 28 |
| 6. Методические материалы по освоению дисциплины  | 30 |
| 7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"  | 36 |
| 7.1. Основная литература  | 36 |
| 7.2. Дополнительная литература  | 36 |
| 7.3. Нормативные правовые документы   | 37 |
| 7.4. Интернет-ресурсы   | 37 |
| 7.5. Иные источники   |    |
| 8. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы                 | 37 |

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

## 1.1 Осваиваемые компетенции

Дисциплина Б1.В.ДВ.11.04 «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины):Волейбол» обеспечивает овладение следующей компетенцией УК ОС-7:

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

## 1.2 Результаты обучения

### 2 1.2. Результаты обучения

3 В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

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

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | образа и стиля жизни   |
|  |  | <p>На уровне навыков:</p> <p>- владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, оценивает собственный уровень физической подготовленности</p> |

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

Учебная дисциплина Б1.В.ДВ.11.04 «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины): Волейбол» принадлежит к блоку 1.Дисциплины (модули), разделу Часть, формируемая участниками образовательных отношений. В соответствии с учебным планом, по очной форме обучения дисциплина осваивается на первом, втором и третьем курсе (1-6 семестры) и по заочной форме обучения дисциплина осваивается на первом курсе (летняя сессия 1 курса - заочное).

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

По заочной форме обучения количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) – 328 часов (лекций - 0 часов, практических занятий – 4 часов), на самостоятельную работу обучающихся – 320 часов, на контроль – 4 часа.

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом – зачет.

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

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

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом - зачет.

## 3. Содержание и структура дисциплины

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

### Очная форма обучения

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

### *Заочная форма обучения*

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

### 3.1. Структура дисциплины

#### *Очная форма обучения*

| № 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.                         | Техническая подготовка   | <b>58</b>              | -   | -  | 58 | -   | 0  | Т, Р, О, У, СН   |
| 2.                         | Тактическая подготовка<br>*Силовая подготовка                  | <b>82</b>              | -   | -  | 82 | -   | 0  | Т, Р, О, У, СН   |
| 3.                         | Интегральная подготовка  | <b>24</b>              | -   | -  | 24 | -   | 0  | Т, Р, О, У, СН   |
| 4.                         | Игровая подготовка<br>*Упражнения со специальным оборудованием | <b>12</b>              | -   | -  | 12 | -   | 0  | Т, Р, О, У, СН   |
| 5.                         | Функциональная тренировка                                      | <b>12</b>              | -   | -  | 12 | -   | 0  | Т, Р, О, У, СН   |
| 6.                         | Прикладно-ориентированная подготовка                           | <b>48</b>              | -   | -  | 48 | -   | 0  | Т, Р, О, У, СН   |

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

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

| № 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> |                                   |                        |   |    |     |     |          |  |
| 7.                         | Специальная физическая подготовка | <b>46</b>              | -   | -  | 46  | -   | 0        | Т, Р, О, У, СН   |
| 8.                         | Общая физическая подготовка       | <b>46</b>              | -   | -  | 46  | -   | 0        | Т, Р, О, У, СН   |
| Промежуточная аттестация   |                                   | зачет                  |   |    |     |     |          |  |
| <b>Итого</b>               |                                   | <b>328</b>             | -   | -  | 328 | -   | <b>0</b> |  |

*Для заочной формы обучения*

| № п/п                      | Наименование разделов  | Объем дисциплины, час. |   |    |    |     |    | Форма текущего контроля успеваемости <sup>1</sup> , промежуточной аттестации<br>контроля успеваемости <sup>2</sup> , промежуточной аттестации |
|----------------------------|--|------------------------|---|----|----|-----|----|---|
|                            |  | Всего                  | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий |    |    |     | СР |   |
|                            |  |                        | Л   | ЛР | ПЗ | КСР |    |   |
| <b>Практический раздел</b> |  |                        |   |    |    |     |    |   |
| 1.                         | Техническая подготовка   | <b>58</b>              | -   | -  | 2  | 2   | 54 | Т, Р, О, У, СН  |
| 2.                         | Тактическая подготовка<br>*Силовая подготовка                  | <b>82</b>              | -   | -  | -  | -   | 82 | Т, Р, О, У, СН  |
| 3.                         | Интегральная подготовка  | <b>24</b>              | -   | -  | -  | -   | 24 | Т, Р, О, У, СН  |
| 4.                         | Игровая подготовка<br>*Упражнения со специальным оборудованием | <b>12</b>              | -   | -  | -  | -   | 12 | Т, Р, О, У, СН  |
| 5.                         | Функциональная тренировка                                      | <b>12</b>              | -   | -  | -  | -   | 12 | Т, Р, О, У, СН  |
| 6.                         | Прикладно-ориентированная подготовка                           | <b>48</b>              | -   | -  | -  | -   | 48 | Т, Р, О, У, СН  |

<sup>2</sup> Примечание: 4 – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), контрольная работа (КР), коллоквиум (К), эссе (Э), реферат (Р), диспут (Д), упражнения (У), сдача нормативов (СН) и др.

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

| № п/п                      | Наименование разделов             | Объем дисциплины, час. |   |    |    |     |     | СР             | Форма текущего контроля успеваемости <sup>1</sup> , промежуточной аттестации контроля успеваемости <sup>2</sup> , промежуточной аттестации |
|----------------------------|-----------------------------------|------------------------|---|----|----|-----|-----|----------------|--|
|                            |                                   | Всего                  | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий |    |    |     |     |                |  |
|                            |                                   |                        | Л   | ЛР | ПЗ | КСР |     |                |  |
| <b>Практический раздел</b> |                                   |                        |   |    |    |     |     |                |  |
| 7.                         | Специальная физическая подготовка | <b>46</b>              | -   | -  | -  | -   | 46  | Т, Р, О, У, СН |  |
| 8.                         | Общая физическая подготовка       | <b>46</b>              | -   | -  | 2  | 2   | 42  | Т, Р, О, У, СН |  |
| Промежуточная аттестация   |                                   | зачет                  |   |    |    |     |     |                |  |
| <b>Итого</b>               |                                   | <b>328</b>             | -   | -  | 4  | 4   | 320 |                |  |

### Распределение учебных часов по темам и видам занятий

#### Очная форма обучения

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

|                  |                                   |           |           |          |
|------------------|-----------------------------------|-----------|-----------|----------|
| <b>Семестр 2</b> | Техническая подготовка            | 10        | 10        | -        |
|                  | Тактическая подготовка            | 10        | 10        | -        |
|                  | *Силовая подготовка               |           |           |          |
|                  | Специальная физическая подготовка | 8         | 8         | -        |
|                  | Общая физическая подготовка       | 8         | 8         | -        |
|                  | <b>Всего:</b>                     | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>-</b> |

|  |                        |    |    |   |
|--|------------------------|----|----|---|
|  | Техническая подготовка | 10 | 10 | - |
|--|------------------------|----|----|---|



|           |   |           |           |          |
|-----------|---|-----------|-----------|----------|
| Семестр 3 | Тактическая подготовка<br>*Силовая подготовка | 16        | 16        | -        |
|           | Интегральная подготовка                       | 6         | 6         | -        |
|           | Функциональная тренировка                     | 6         | 6         | -        |
|           | Прикладно-ориентированная подготовка          | 12        | 12        | -        |
|           | Общая физическая подготовка                   | 14        | 14        | -        |
|           | <b>Всего:</b>                                 | <b>64</b> | <b>64</b> | <b>-</b> |

|           |   |           |           |          |
|-----------|---|-----------|-----------|----------|
| Семестр 4 | Техническая подготовка  | 10        | 10        | -        |
|           | Тактическая подготовка<br>*Силовая подготовка                     | 16        | 16        | -        |
|           | Интегральная подготовка   | 6         | 6         | -        |
|           | Функциональная тренировка   | 6         | 6         | -        |
|           | Прикладно-ориентированная подготовка                              | 12        | 12        | -        |
|           | Специальная физическая подготовка                                 | 14        | 14        | -        |
|           | <b>Всего:</b>   | <b>64</b> | <b>64</b> | <b>-</b> |
| Семестр 5 | Техническая подготовка  | 10        | 10        | -        |
|           | Тактическая подготовка<br>*Силовая подготовка                     | 16        | 16        | -        |
|           | Интегральная подготовка   | 6         | 6         | -        |
|           | Игровая подготовка<br>*Упражнения со специальным<br>оборудованием | 6         | 6         | -        |
|           | Прикладно-ориентированная подготовка                              | 12        | 12        | -        |
|           | Общая физическая подготовка                                       | 14        | 14        | -        |
|           | <b>Всего:</b>   | <b>64</b> | <b>64</b> | <b>-</b> |

|               |   |            |           |          |
|---------------|---|------------|-----------|----------|
| Семестр 6     | Техническая подготовка  | 10         | 10        | -        |
|               | Тактическая подготовка<br>*Силовая подготовка                     | 16         | 16        | -        |
|               | Интегральная подготовка   | 6          | 6         | -        |
|               | Игровая подготовка<br>*Упражнения со специальным<br>оборудованием | 6          | 6         | -        |
|               | Прикладно-ориентированная подготовка                              | 12         | 12        | -        |
|               | Специальная физическая подготовка                                 | 14         | 14        | -        |
|               | <b>Всего:</b>   | <b>64</b>  | <b>64</b> | <b>-</b> |
| <b>Итого:</b> | <b>328</b>  | <b>328</b> | <b>-</b>  |          |

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

**Заочная форма обучения**

| № Семестра    | Наименование тем   | Всего часов | Аудиторные часы и практические занятия | Самостоятельная работа |
|---------------|--|-------------|--|------------------------|
| Семестр 2     | Техническая подготовка   | 58          | 4                                      | 54                     |
|               | Тактическая подготовка<br>*Силовая подготовка                  | 82          | -                                      | 82                     |
|               | Интегральная подготовка  | 24          | -                                      | 24                     |
|               | Игровая подготовка<br>*Упражнения со специальным оборудованием | 12          | -                                      | 12                     |
|               | Функциональная тренировка                                      | 12          | -                                      | 12                     |
|               | Прикладно-ориентированная подготовка                           | 48          | -                                      | 48                     |
|               | Специальная физическая подготовка                              | 46          | -                                      | 46                     |
|               | Общая физическая подготовка                                    | 46          | 4                                      | 42                     |
|               | <b>Всего:</b>  | <b>328</b>  | <b>8</b>                               | <b>320</b>             |
| <b>Итого:</b> | <b>328</b>   | <b>8</b>    | <b>320</b>                             |                        |

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

## 3.2 Содержание дисциплины

### Практический раздел

#### Техническая подготовка Техника перемещения

Перемещение из стоек (высокой, средней, низкой) в сочетании с перемещением; ходьба с крестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещение приставными шагами, спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание способов перемещения.

#### Техника передачи мяча сверху двумя руками.

Имитация передачи мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения; передача над собой, в парах, у стены, через сетку, параллельно сетке, передача низкая, средняя, высокая; передача на точность в парах, передача для нападающего удара в 4, 3, 2 зоны.

#### Техника приема мяча снизу двумя руками

Имитация приема мяча снизу двумя руками на месте, после перемещения; прием над собой, в парах, у стены, через сетку, параллельно сетке; прием на точность в парах, у стены; прием подачи.

#### Техника подачи мяча

Имитация верхней подачи. Подача с 3м., 6 м., 9м.. Верхняя прямая подача на точность. Подача подряд 10 попыток, подача в правую и левую половину площадки. Подача в дальнюю и ближнюю от сетки половину площадки. Соревнования на большее количество правильно выполненных подач. Верхняя прямая подача по правилам игры.

#### Техника приема подачи

Прием снизу подачи: прием подачи сверху двумя руками в зонах 6, 1, 5. Прием подачи в зонах 6, 5,1; прием подачи по правилам игры.

#### Техника нападающего удара

Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; через сетку по мячу, брошенному партнеру; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

### Тактическая подготовка

#### Индивидуальные действия

Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4,2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).

При действиях с мячом: выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передача сверху двумя руками, кулаком, снизу. Подача верхняя на точность зоны. Чередование способов подач на точность.

#### Групповые действия

Взаимодействие игрока с зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействие игроков передней линии. При первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока с зоны 3 с игроком зоны 4.

#### Командные действия

Система игры со второй передачи игрока со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зону 4 и 2, стоя лицом со стороны передачи. Прием нижних подач и первой передачи в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроком, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи игрока передней линии.

#### Тактика защиты

#### Индивидуальные действия

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).

#### Групповые действия

Взаимодействие игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Передача нападающего и обманного удара.

### **Командные действия**

Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением командных действий.

### **Упражнения со специальным оборудованием**

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. Использование резиновых петель, гантелей, гирь, дисков в построении тренировочного процесса. Тренировка представляет собой систематический процесс подготовки к специфическим видам нагрузки.

Развивающие и профилактические упражнения с использованием специальных средств/оборудования (резиновые жгуты, петли; медболы; утяжелители; гимнастические палки и т.д.) для развития основных мышечных групп (упражнения для мышц спины; упражнения для мышц груди; упражнения для мышц живота; упражнения для мышц рук; упражнения для мышц бёдер и голени), увеличения подвижности суставов, а также для профилактики травм в наиболее подверженных риску топологических областях (коленные суставы, плечевые суставы, поясничный отдел позвоночника).

### **Интегральная подготовка**

Чередование упражнений подготовительных, подводящих по технике. Упражнение для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Переключение при выполнении тактических действий в нападении и защите.

### **Функциональная тренировка**

Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук вперед, 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 легкой 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 вперед, приставными шагами, челночный бег. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений – приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор присев, упор лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

### **Двусторонняя игра**

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

### **Прикладно-ориентированная подготовка**

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

### **Специальная физическая подготовка**

- Развитие специальной быстроты

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

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

#### • Развитие взрывной силы

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

#### • Развитие скоростной силы

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

#### • Развитие специальной и скоростной выносливости

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

#### • Развитие физических качеств необходимых для передач и приема мяча.

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

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

### Общая физическая подготовка

#### Развитие быстроты

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

### **Развития общей силы**

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

### **Развитие выносливости**

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

### **Развитие гибкости**

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

### **Развитие ловкости**

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

### **Развитие прыгучести.**

Приседания и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, права (левая) нога сильно согнута, левая (права) опущена вниз, руками держатся на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг).

Упражнение с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей).

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам, по песку без обуви, по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

### **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.

**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.

#### 4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

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

В ходе реализации дисциплины Б1.В.ДВ.11.04 «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины): Волейбол.» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся и СДО:

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

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

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

*для очного отделения:*

- контрольные практические нормативы;

- учебно-методическое проведение комплекса разминки или специальных упражнений по избранному виду;

*для заочного отделения:*

- в форме контрольного тестирования (вопросы по виду спорта и развитию двигательных качеств).

В случае перевода учебных занятий на удаленный доступ (дистанционное обучение) промежуточная аттестация (зачет) на очном отделении проводится в форме контрольного итогового тестирования (вопросы по виду спорта и развитию двигательных качеств).

##### 4.2 Типовые материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

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

###### 1 семестр

###### Девушки

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

###### Юноши

| № п/п | Наименование упражнений | Оценка в баллах |     |      |      |              |
|-------|-------------------------|-----------------|-----|------|------|--------------|
|       |                         | 5               | 4   | 3    | 2    | 1            |
| 1.    | Бег 60 м (с)            | 8,4             | 9,2 | 10,0 | 11,0 | 11,5 и более |

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

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

*Девушки*

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

*Юноши*

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

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

*Девушки*

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



| п/п |                                | 5                 | 4     | 3     | 2     | 1             |
|-----|--------------------------------|-------------------|-------|-------|-------|---------------|
| 1.  | Бег 100 м (с)                  | 16,0              | 16,5  | 17,0  | 18,0  | 18,5 и более  |
| 2.  | Бег 300 м (мин, с)             | 58,0              | 1.02  | 1.08  | 1.15  | 1.30 и более  |
| 3.  | Бег 1000 м (мин, с)            | 4.10              | 4.30  | 5.00  | 5.20  | 5.30 и более  |
| 4.  | Бег 2000 м (мин, с)            | 10.00             | 11.30 | 12.20 | 15.00 | 20.00 и более |
| 5.  | Прыжок в длину с разбега (см)  | 380               | 340   | 310   | 280   | 260 и менее.  |
| 6.  | Прыжок в высоту с разбега (см) | 120               | 115   | 105   | 90    | 80 и менее    |
| 7.  | Бег 5000 м или Кросс 1 км      | Без учета времени |       |       |       |               |

*Юноши*

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

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

**Примерный перечень контрольных нормативов по кафедре  
Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной аттестации (зачет) обучающихся  
основной группы I курса  
1 семестр**

**(ЮНОШИ)**

| №               | Наименование упражнений нормативы                            | Оценка в баллах |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----------------|--|-----------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                 |  | 10              | 9  | 8  | 7  | 6  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| <i>(1 срез)</i> |  |                 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 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               | Передача мяча двумя руками сверху над собой, количество раз. | 20              | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8  | 6  | 4  | 2  |
| 4               | Передача мяча  | 20              | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8  | 6  | 4  | 2  |

|                 |   |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |
|-----------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|                 | двумя руками снизу над собой, количество раз.                                   |             |             |             |             |             |             |             |             |             |             |
| <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               | Бег 100 м, с.   | <b>13.0</b> | <b>13.3</b> | <b>13.5</b> | <b>13.8</b> | <b>14.2</b> | <b>14.5</b> | <b>14.8</b> | <b>15,1</b> | <b>15.5</b> | <b>15.7</b> |
| 7               | Верхняя подача на точность, количество попаданий в площадку.                    | 10          | 9           | 8           | 7           | 6           | 5           | 4           | 3           | 2           | 1           |
| 8               | Передача мяча двумя руками сверху в стену с расстояния 2 метра, количество раз. | 20          | 18          | 16          | 14          | 12          | 10          | 8           | 6           | 4           | 2           |

**(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               | Передача мяча двумя руками сверху над собой, количество раз.                    | 20              | 18  | 16  | 14  | 12  | 10   | 8    | 6    | 4    | 2    |
| 4               | Передача мяча двумя руками снизу над собой, количество раз.                     | 20              | 18  | 16  | 14  | 12  | 10   | 8    | 6    | 4    | 2    |
| <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               | Верхняя подача на точность, количество попаданий в площадку.                    | 10              | 9   | 8   | 7   | 6   | 5    | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 8               | Передача мяча двумя руками сверху в стену с расстояния 2 метра, количество раз. | 20              | 18  | 16  | 14  | 12  | 10   | 8    | 6    | 4    | 2    |

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

**(ЮНОШИ)**

| № | Наименование упражнения и нормативы                                | Оценка в баллах |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
|---|--|-----------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|   |  | 20              | 19      | 18      | 17      | 16      | 15      | 14      | 13      | 12      | 11      | 10      | 9       | 8       | 7       | 6       | 5       | 4       | 3       | 2       | 1       |
| 1 | Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (2 мин) | 90              | 88      | 85      | 83      | 80      | 78      | 75      | 73      | 70      | 68      | 65      | 63      | 60      | 58      | 55      | 53      | 50      | 48      | 45      | 42      |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях                       | 30              | 29      | 28      | 27      | 26      | 25      | 24      | 23      | 22      | 21      | 20      | 19      | 18      | 17      | 16      | 15      | 14      | 13      | 12      | 11      |
| 3 | Прыжок в длину с места   | 2.70            | 2.60    | 2.50    | 2.45    | 2.40    | 2.35    | 2.30    | 2.25    | 2.20    | 2.15    | 2.10    | 2.05    | 2.00    | 1.95    | 1.90    | 1.85    | 1.80    | 1.75    | 1.70    | 1.65    |
| 4 | Бег 3000, мин  | 1.23.00         | 1.24.05 | 1.25.00 | 1.26.05 | 1.27.00 | 1.28.05 | 1.29.00 | 1.30.05 | 1.31.00 | 1.32.05 | 1.33.00 | 1.34.05 | 1.35.00 | 1.36.05 | 1.37.00 | 1.38.05 | 1.39.00 | 1.40.05 | 1.41.00 | 1.42.05 |
| 5 | учебно-методическое проведение комплекса специальной разминки      | 20              | 19      | 18      | 17      | 16      | 15      | 14      | 13      | 12      | 11      | 10      | 9       | 8       | 7       | 6       | 5       | 4       | 3       | 2       | 1       |

(ДЕВУШКИ)

| № | Наименование упражнения и нормативы                                 | Оценка в баллах |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
|---|---|-----------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|   |   | 20              | 19      | 18      | 17      | 16      | 15      | 14      | 13      | 12      | 11      | 10      | 9       | 8       | 7       | 6       | 5       | 4       | 3       | 2       | 1       |
| 1 | Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (1 мин). | 46              | 45      | 44      | 43      | 42      | 41      | 40      | 39      | 38      | 37      | 36      | 35      | 34      | 33      | 32      | 31      | 30      | 29      | 28      | 27      |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа                              | 20              | 19      | 18      | 17      | 16      | 15      | 14      | 13      | 12      | 11      | 10      | 9       | 8       | 7       | 6       | 5       | 4       | 3       | 2       | 1       |
| 3 | Прыжок в длину с места  | 2.00            | 1.97    | 1.94    | 1.91    | 1.88    | 1.85    | 1.82    | 1.79    | 1.76    | 1.73    | 1.70    | 1.67    | 1.64    | 1.61    | 1.58    | 1.55    | 1.52    | 1.49    | 1.46    | 1.43    |
| 4 | Бег 2000,   | 1.11.00         | 1.12.00 | 1.13.00 | 1.14.00 | 1.15.00 | 1.16.00 | 1.17.00 | 1.18.00 | 1.19.00 | 1.20.00 | 1.21.00 | 1.22.00 | 1.23.00 | 1.24.00 | 1.25.00 | 1.26.00 | 1.27.00 | 1.28.00 | 1.29.00 | 1.30.00 |



| <i>(1 срез)</i> |  |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|-----------------|--|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 1               | Прыжок в длину 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               | Передача мяча двумя руками снизу в стену с расстояния 2 метра, количество раз. | 20   | 18   | 16   | 14   | 12   | 10   | 8    | 6    | 4    | 2    |
| 4               | Прием мяча с подачи в зону передачи, количество раз из 10 попыток.             | 10   | 9    | 8    | 7    | 6    | 5    | 4    | 3    | 2    | 1    |
| <i>(2 срез)</i> |  |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 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               | Передача мяча двумя руками сверху в паре, количество раз.                      | 20   | 18   | 16   | 14   | 12   | 10   | 8    | 6    | 4    | 2    |
| 8               | Подача мяча на точность, в правую и левую половину площадки, количество раз.   | 10   | 9    | 8    | 7    | 6    | 5    | 4    | 3    | 2    | 1    |

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

**(ЮНОШИ)**

| № | Наименование упражнений и нормативы                                | Оценка в баллах |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|--|-----------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|   |  | 20              | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9  | 8  | 7  | 6  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 1 | Подтягивание<br>Рывок гири 16кг.                                   | 20              | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9  | 8  | 7  | 6  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
|   |  | 0               | 9  | 8  | 7  | 6  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  | 0  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  |
|   |  | 5               | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 0  | 8  | 6  | 4  |
| 2 | Бег 1500, мин  | 5.              | 5. | 5. | 5. | 6. | 6. | 6. | 6. | 6. | 6. | 6. | 6. | 6. | 6. | 6. | 6. | 7. | 7. | 7. | 7. |
|   |  | 4               | 4  | 5  | 5  | 0  | 0  | 1  | 1  | 2  | 2  | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  | 0  | 0  | 1  | 1  |
|   |  | 0               | 5  | 0  | 5  | 0  | 5  | 1  | 6  | 1  | 6  | 1  | 6  | 1  | 6  | 1  | 6  | 1  | 6  | 1  | 5  |
| 3 | Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (2 мин) | 9               | 8  | 8  | 8  | 8  | 7  | 7  | 7  | 7  | 6  | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  |
|   |  | 0               | 8  | 5  | 3  | 0  | 8  | 5  | 3  | 0  | 8  | 5  | 3  | 0  | 8  | 5  | 3  | 0  | 8  | 5  | 2  |
|   |  |                 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

|   |   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |
|---|---|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 4 | Челночный бег 10x10                                     | 2<br>5.<br>0<br>0 | 2<br>5.<br>0<br>5 | 2<br>5.<br>1<br>0 | 2<br>5.<br>2<br>0 | 2<br>5.<br>3<br>0 | 2<br>5.<br>4<br>5 | 2<br>5.<br>6<br>0 | 2<br>5.<br>8<br>0 | 2<br>6.<br>0<br>0 | 2<br>6.<br>2<br>5 | 2<br>6.<br>5<br>0 | 2<br>6.<br>5<br>5 | 2<br>7.<br>0<br>0 | 2<br>7.<br>3<br>6 | 2<br>7.<br>6<br>0 | 2<br>8.<br>0<br>0 | 2<br>8.<br>2<br>5 | 2<br>8.<br>5<br>0 | 2<br>8.<br>7<br>5 | 2<br>9.<br>0<br>0 |
| 5 | учебно-методическое проведение комплекса общей разминки | 2<br>0            | 1<br>9            | 1<br>8            | 1<br>7            | 1<br>6            | 1<br>5            | 1<br>4            | 1<br>3            | 1<br>2            | 1<br>1            | 1<br>0            | 9                 | 8                 | 7                 | 6                 | 5                 | 4                 | 3                 | 2                 | 1                 |

**(ДЕВУШКИ)**

| № | Наименование упражнений и нормативы                                 | Оценка в баллах |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |
|---|---|-----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|   |   | 2<br>0          | 1<br>9       | 1<br>8       | 1<br>7       | 1<br>6       | 1<br>5       | 1<br>4       | 1<br>3       | 1<br>2       | 1<br>1       | 1<br>0       | 9            | 8            | 7            | 6            | 5            | 4            | 3            | 2            | 1            |
| 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа                              | 2<br>0          | 1<br>9       | 1<br>8       | 1<br>7       | 1<br>6       | 1<br>5       | 1<br>4       | 1<br>3       | 1<br>2       | 1<br>1       | 1<br>0       | 9            | 8            | 7            | 6            | 5            | 4            | 3            | 2            | 1            |
| 2 | Бег 1000, мин   | 4.<br>4<br>0    | 4.<br>4<br>4 | 4.<br>4<br>8 | 4.<br>5<br>2 | 4.<br>5<br>6 | 5.<br>0<br>0 | 5.<br>0<br>4 | 5.<br>0<br>8 | 5.<br>1<br>2 | 5.<br>1<br>6 | 5.<br>2<br>0 | 5.<br>2<br>4 | 5.<br>2<br>8 | 5.<br>3<br>2 | 5.<br>3<br>6 | 5.<br>4<br>0 | 5.<br>4<br>4 | 5.<br>4<br>8 | 5.<br>5<br>4 | 6.<br>0<br>0 |
| 3 | Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (1 мин). | 4<br>6          | 4<br>5       | 4<br>4       | 4<br>3       | 4<br>2       | 4<br>1       | 4<br>0       | 3<br>9       | 3<br>8       | 3<br>7       | 3<br>6       | 3<br>5       | 3<br>4       | 3<br>3       | 3<br>2       | 3<br>1       | 3<br>0       | 2<br>9       | 2<br>8       | 2<br>7       |
| 4 | Челночный бег 5x10  | 1<br>2.<br>6    | 1<br>2.<br>7 | 1<br>2.<br>8 | 1<br>2.<br>9 | 1<br>3.<br>0 | 1<br>3.<br>1 | 1<br>3.<br>2 | 1<br>3.<br>3 | 1<br>3.<br>4 | 1<br>3.<br>5 | 1<br>3.<br>6 | 1<br>3.<br>7 | 1<br>3.<br>8 | 1<br>3.<br>9 | 1<br>4.<br>0 | 1<br>4.<br>1 | 1<br>4.<br>2 | 1<br>4.<br>3 | 1<br>4.<br>4 | 1<br>4.<br>5 |
| 5 | учебно-методическое проведение комплекса общей разминки             | 2<br>0          | 1<br>9       | 1<br>8       | 1<br>7       | 1<br>6       | 1<br>5       | 1<br>4       | 1<br>3       | 1<br>2       | 1<br>1       | 1<br>0       | 9            | 8            | 7            | 6            | 5            | 4            | 3            | 2            | 1            |

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

### ЮНОШИ)

| №               | Наименование упражнений нормативы  | Оценка в баллах |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|-----------------|--|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|                 |  | 10              | 9    | 8    | 7    | 6    | 5    | 4    | 3    | 2    | 1    |
| <i>(1 срез)</i> |  |                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 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               | Передача мяча двумя руками снизу в паре, количество раз.                                       | 20              | 18   | 16   | 14   | 12   | 10   | 8    | 6    | 4    | 2    |
| 4               | Нападающий удар с высокой передачи, количество технически верно выполненных попыток из 10.     | 10              | 9    | 8    | 7    | 6    | 5    | 4    | 3    | 2    | 1    |
| <i>(2 срез)</i> |  |                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 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               | Подача мяча на точность, передняя и задняя линия, количество раз.                              | 10              | 9    | 8    | 7    | 6    | 5    | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 8               | Нападающий удар на точность, в правую и левую половину площадки, количество раз из 10 попыток. | 10              | 9    | 8    | 7    | 6    | 5    | 4    | 3    | 2    | 1    |

### (ДЕВУШКИ)

| №               | Наименование упражнений нормативы                                 | Оценка в баллах |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|-----------------|---|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|                 |   | 10              | 9    | 8    | 7    | 6    | 5    | 4    | 3    | 2    | 1    |
| <i>(1 срез)</i> |   |                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 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    |
|                 | Бег 30 м с ведением мяча, с3                                      | 5,3             | 5,4  | 5,5  | 5,6  | 5,7  | 5,8  | 5,9  | 6,0  | 6,1  | 6,3  |
| 4               | Ведение, обводка стоек и удар в ворота, с.                        | 8,2             | 8,4  | 8,6  | 8,8  | 9,0  | 9,2  | 9,4  | 9,6  | 9,9  | 10,2 |
| <i>(2 срез)</i> |   |                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 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               | Подача мяча на точность, передняя и задняя линия, количество раз. | 10              | 9    | 8    | 7    | 6    | 5    | 4    | 3    | 2    | 1    |

|   |  |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|--|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | Нападающий удар на точность, в правую и левую половину площадки, количество раз из 10 попыток. | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---|--|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

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

**(ЮНОШИ)**

| № | Наименование упражнений и нормативы                           | Оценка в баллах |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|---|---|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|   |   | 20              | 19   | 18   | 17   | 16   | 15   | 14   | 13   | 12   | 11   | 10   | 9    | 8    | 7    | 6    | 5    | 4    | 3    | 2    | 1    |      |
| 1 | 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 | 28.9 | 29.0 | 29.2 | 29.5 | 29.7 | 30.0 | 30.2 | 30.5 | 30.7 | 31.0 | 31.3 | 31.5 | 31.7 | 32.0 | 32.2 | 32.5 | 33.0 |
| 4 | Тест Купера   | 600             | 550  | 520  | 500  | 475  | 450  | 425  | 400  | 375  | 350  | 325  | 300  | 275  | 250  | 225  | 200  | 175  | 150  | 125  | 100  |      |
| 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 и нормативы | Оценка в баллах |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|-------------------------------------|-----------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|   |                                     | 20              | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9  | 8  | 7  | 6  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 1 | Подъём туловища                     | 75              | 73 | 71 | 69 | 67 | 65 | 63 | 61 | 59 | 57 | 55 | 53 | 51 | 49 | 47 | 45 | 43 | 41 | 39 | 37 |



|   |   |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |
|---|---|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
|   | из<br>исходного<br>положения<br>лёжа на<br>спине в<br>сед (макс).                         |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |
| 2 | Поднима<br>ние и<br>опускание<br>прямых<br>ног  | 2<br>2           | 2<br>1           | 2<br>0           | 1<br>9           | 1<br>8           | 1<br>7           | 1<br>6           | 1<br>5           | 1<br>4           | 1<br>3           | 1<br>2           | 1<br>1           | 1<br>0           | 9                | 8                | 7                | 6                | 5                | 4                | 3                |
| 3 | Прыжки<br>на<br>скакалке<br>за 1 мин  | 1<br>6<br>0      | 1<br>5<br>7      | 1<br>5<br>4      | 1<br>5<br>1      | 1<br>4<br>8      | 1<br>4<br>5      | 1<br>4<br>2      | 1<br>3<br>9      | 1<br>3<br>6      | 1<br>3<br>3      | 1<br>2<br>0      | 1<br>2<br>7      | 1<br>2<br>4      | 1<br>2<br>1      | 1<br>1<br>8      | 1<br>1<br>5      | 1<br>1<br>2      | 1<br>0<br>9      | 1<br>0<br>6      | 1<br>0<br>3      |
| 4 | Тест<br>Купера  | 2<br>1<br>0<br>0 | 2<br>0<br>8<br>0 | 2<br>0<br>6<br>0 | 2<br>0<br>4<br>0 | 2<br>0<br>2<br>0 | 2<br>0<br>0<br>0 | 1<br>9<br>9<br>0 | 1<br>9<br>8<br>0 | 1<br>9<br>7<br>0 | 1<br>9<br>5<br>5 | 1<br>9<br>4<br>0 | 1<br>9<br>3<br>0 | 1<br>9<br>2<br>0 | 1<br>9<br>1<br>0 | 1<br>9<br>0<br>0 | 1<br>8<br>8<br>0 | 1<br>8<br>6<br>0 | 1<br>8<br>4<br>0 | 1<br>8<br>2<br>0 | 1<br>8<br>0<br>0 |
| 5 | учебно-<br>методичес<br>кое<br>проведени<br>е<br>комплекса<br>специальн<br>ой<br>разминки | 2<br>0           | 1<br>9           | 1<br>8           | 1<br>7           | 1<br>6           | 1<br>5           | 1<br>4           | 1<br>3           | 1<br>2           | 1<br>1           | 1<br>0           | 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<br>упражнений<br>нормативы  | Оценка в баллах |          |          |          |          |          |         |         |         |         |
|-----------------|--|-----------------|----------|----------|----------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|
|                 |  | 10              | 9        | 8        | 7        | 6        | 5        | 4       | 3       | 2       | 1       |
| <i>(1 срез)</i> |  |                 |          |          |          |          |          |         |         |         |         |
| 1               | Подтягивание<br>Рывок гири 16кг.   | 20<br>50        | 18<br>46 | 16<br>42 | 14<br>38 | 12<br>34 | 10<br>30 | 8<br>26 | 6<br>22 | 4<br>18 | 2<br>14 |
| 2               | Бег 100 м, с.  | 13.0            | 13.3     | 13.5     | 13.8     | 14.2     | 14.5     | 14.8    | 15,1    | 15.5    | 15.7    |
| 3               | Передача мяча<br>двумя руками<br>сверху из зоны 3 в<br>зону 4 на<br>нападающий удар,<br>количество<br>технически верных<br>передач из 10<br>попыток. | 10              | 9        | 8        | 7        | 6        | 5        | 4       | 3       | 2       | 1       |
| 4               | Подача мяча на<br>точность по<br>заданию,<br>количество раз из   | 10              | 9        | 8        | 7        | 6        | 5        | 4       | 3       | 2       | 1       |

|                 |   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|-----------------|---|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|                 | <b>10.</b>  |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| <b>(2 срез)</b> |   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 5               | <b>КСУ-3</b>  | 2,16 | 2,28 | 2,40 | 2,52 | 3,04 | 3,16 | 3,28 | 3,40 | 3,52 | 4,04 |
| 6               | <b>Удержание в висе на согнутых руках</b>                             | 51   | 49   | 47   | 45   | 43   | 41   | 39   | 37   | 35   | 32   |
| 7               | <b>Прием мяча с подачи, количество раз из 10.</b>                     | 10   | 9    | 8    | 7    | 6    | 5    | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 8               | <b>Передача мяча двумя руками сверху через сетку, количество раз.</b> | 20   | 18   | 16   | 14   | 12   | 10   | 8    | 6    | 4    | 2    |

**(ДЕВУШКИ)**

| №               | Наименование упражнений нормативы   | Оценка в баллах |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
|-----------------|---|-----------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|                 |   | <i>10</i>       | <i>9</i> | <i>8</i> | <i>7</i> | <i>6</i> | <i>5</i> | <i>4</i> | <i>3</i> | <i>2</i> | <i>1</i> |
| <b>(1 срез)</b> |   |                 |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 1               | <b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</b>   | 20              | 18       | 16       | 14       | 12       | 10       | 8        | 6        | 4        | 2        |
| 2               | <b>Бег 100 м, с.</b>  | 17,0            | 17,4     | 17,8     | 18,2     | 18,6     | 19,0     | 19,4     | 19,8     | 20,2     | 20,6     |
| 3               | <b>Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в зону 4 на нападающий удар, количество технически верных передач из 10 попыток.</b> | 10              | 9        | 8        | 7        | 6        | 5        | 4        | 3        | 2        | 1        |
| 4               | <b>Подача мяча на точность по заданию, количество раз из 10.</b>  | 10              | 9        | 8        | 7        | 6        | 5        | 4        | 3        | 2        | 1        |
| <b>(2 срез)</b> |   |                 |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 5               | <b>Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс).</b>   | 75              | 71       | 67       | 63       | 59       | 55       | 51       | 47       | 43       | 39       |
| 6               | <b>Прыжки на скакалке за 1 мин.</b>   | 160             | 154      | 148      | 142      | 136      | 130      | 124      | 118      | 112      | 106      |
| 7               | <b>Прием мяча с подачи, количество раз из 10.</b>   | 10              | 9        | 8        | 7        | 6        | 5        | 4        | 3        | 2        | 1        |
| 8               | <b>Передача мяча двумя руками сверху через сетку, количество раз.</b>   | 20              | 18       | 16       | 14       | 12       | 10       | 8        | 6        | 4        | 2        |

**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 | Прыжок в длину с места                                  | 2.70            | 2.60  | 2.50  | 2.45  | 2.40  | 2.35  | 2.30  | 2.25  | 2.20  | 2.15  | 2.10  | 2.05  | 2.00  | 1.95  | 1.90  | 1.85  | 1.80  | 1.75  | 1.70  |
| 2 | Бег 1500, мин   | 5.40            | 5.45  | 5.50  | 5.55  | 5.60  | 5.65  | 5.70  | 5.75  | 5.80  | 5.85  | 5.90  | 5.95  | 6.00  | 6.05  | 6.10  | 6.15  | 6.20  | 6.25  | 6.30  |
| 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    |
| 4 | Челночный бег 10x10                                     | 25.00           | 25.05 | 25.10 | 25.15 | 25.20 | 25.25 | 25.30 | 25.35 | 25.40 | 25.45 | 25.50 | 25.55 | 25.60 | 25.65 | 25.70 | 25.75 | 25.80 | 25.85 | 25.90 |
| 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     |

**(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 | Прыжок в длину с места            | 20              | 19   | 19   | 19   | 18   | 18   | 18   | 17   | 17   | 17   | 17   | 16   | 16   | 16   | 15   | 15   | 15   | 14   | 14   |
| 2 | Бег 1000, мин                     | 4.40            | 4.44 | 4.48 | 4.52 | 4.56 | 4.60 | 4.64 | 4.68 | 4.72 | 4.76 | 4.80 | 4.84 | 4.88 | 4.92 | 4.96 | 5.00 | 5.04 | 5.08 | 5.12 |
| 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    |
| 4 | КСУ-1                             | 47              | 46   | 45   | 44   | 43   | 42   | 41   | 40   | 39   | 38   | 37   | 36   | 35   | 34   | 33   | 32   | 31   | 30   | 29   |
| 5 | учебно-                           | 20              | 19   | 18   | 17   | 16   | 15   | 14   | 13   | 12   | 11   | 10   | 9    | 8    | 7    | 6    | 5    | 4    | 3    | 2    |

|  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| методическое проведение комплекса общей разминки | 0 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

**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       |
| <i>(1 срез)</i> |   |                 |          |          |          |          |          |         |         |         |         |
| 1               | Подтягивание<br>Рывок гири 16кг.  | 20<br>50        | 18<br>46 | 16<br>42 | 14<br>38 | 12<br>34 | 10<br>30 | 8<br>26 | 6<br>22 | 4<br>18 | 2<br>14 |
| 2               | Бег 100 м, с.   | 13.0            | 13.3     | 13.5     | 13.8     | 14.2     | 14.5     | 14.8    | 15,1    | 15.5    | 15.7    |
| 3               | Передача мяча двумя руками снизу через сетку, количество раз.                               | 20              | 18       | 16       | 14       | 12       | 10       | 8       | 6       | 4       | 2       |
| 4               | Нападающий удар с высокой передачи по зонам, количество раз из 10.                          | 10              | 9        | 8        | 7        | 6        | 5        | 4       | 3       | 2       | 1       |
| <i>(2 срез)</i> |   |                 |          |          |          |          |          |         |         |         |         |
| 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               | Блокирование нападающего удара, количество раз, выполненных технически правильно из 10 раз. | 10              | 9        | 8        | 7        | 6        | 5        | 4       | 3       | 2       | 1       |
| 8               | Прием мяча с подачи, количество раз из 10.  | 10              | 9        | 8        | 7        | 6        | 5        | 4       | 3       | 2       | 1       |

**(ДЕВУШКИ)**

| №               | Наименование упражнений нормативы      | Оценка в баллах |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|-----------------|--|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|                 |  | 10              | 9    | 8    | 7    | 6    | 5    | 4    | 3    | 2    | 1    |
| <i>(1 срез)</i> |  |                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 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               | Передача мяча двумя руками             | 20              | 18   | 16   | 14   | 12   | 10   | 8    | 6    | 4    | 2    |

|                 |   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|-----------------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|                 | снизу через сетку, количество раз.  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 4               | Нападающий удар с высокой передачи по зонам, количество раз из 10.                          | 10  | 9   | 8   | 7   | 6   | 5   | 4   | 3   | 2   | 1   |
| <i>(2 срез)</i> |   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 5               | Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс).                          | 75  | 71  | 67  | 63  | 59  | 55  | 51  | 47  | 43  | 39  |
| 6               | Прыжки на скакалке за 1 мин.  | 160 | 154 | 148 | 142 | 136 | 130 | 124 | 118 | 112 | 106 |
| 7               | Блокирование нападающего удара, количество раз, выполненных технически правильно из 10 раз. | 10  | 9   | 8   | 7   | 6   | 5   | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 8               | Прием мяча с подачи, количество раз из 10.  | 10  | 9   | 8   | 7   | 6   | 5   | 4   | 3   | 2   | 1   |

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

**(ЮНОШИ)**

| № | Наименование упражнений и нормативы                              | Оценка в баллах |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|---|--|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|   |  | 20              | 19   | 18   | 17   | 16   | 15   | 14   | 13   | 12   | 11   | 10   | 9    | 8    | 7    | 6    | 5    | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 1 | 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              | 19   | 18   | 17   | 16   | 15   | 14   | 13   | 12   | 11   | 10   | 9    | 8    | 7    | 6    | 5    | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 3 | Бег 500 м  | 1.20            | 1.22 | 1.25 | 1.27 | 1.30 | 1.33 | 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  | 260             | 255  | 250  | 245  | 240  | 235  | 230  | 225  | 220  | 215  | 210  | 205  | 200  | 195  | 190  | 185  | 180  | 175  | 170  | 165  |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | учебно-методическое проведение комплекса специальной разминки | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|   |   | 0 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

**(ДЕВУШКИ)**

| № | Наименование упражнений нормативы                                  | Оценка в баллах |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|--|-----------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|   |  | 2               | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 9  | 8  | 7  | 6  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 1 | Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс). | 7               | 7  | 7  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  |
| 2 | Прыжки на скакалке за 1 мин  | 1               | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 3 | Челночный бег 3x10   | 7.              | 7. | 7. | 7. | 7. | 7. | 7. | 8. | 8. | 8. | 8. | 8. | 8. | 8. | 8. | 8. | 8. | 8. | 8. | 8. |
| 4 | Тест Купера  | 2               | 2  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 5 | учебно-методическое проведение комплекса специальной разминки      | 2               | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 9  | 8  | 7  | 6  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
|   |  | 0               | 9  | 8  | 7  | 6  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  | 0  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

**Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической, специальной и технической подготовленности обучающихся основной группы I11 курса**

**6 семестр**

**ЮНОШИ)**

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

| <b>нормативы</b> |  |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|------------------|--|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| <i>(1 срез)</i>  |  |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 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                | Передача мяча двумя руками сверху в паре (9 метром), количество раз. | 10   | 9    | 8    | 7    | 6    | 5    | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 4                | Подача мяча по зонам, по заданию, из 10.                             | 10   | 9    | 8    | 7    | 6    | 5    | 4    | 3    | 2    | 1    |
| <i>(2 срез)</i>  |  |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 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                | Передача мяча в паре, количество раз.                                | 25   | 23   | 21   | 19   | 17   | 15   | 13   | 11   | 9    | 7    |
| 8                | Нападающий удар с задней линии, количество раз из 10.                | 10   | 9    | 8    | 7    | 6    | 5    | 4    | 3    | 2    | 1    |

**(ДЕВУШКИ)**

| №               | Наименование упражнений нормативы                                    | Оценка в баллах |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|-----------------|--|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|                 |  | 10              | 9    | 8    | 7    | 6    | 5    | 4    | 3    | 2    | 1    |
| <i>(1 срез)</i> |  |                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 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               | Передача мяча двумя руками сверху в паре (9 метром), количество раз. | 10              | 9    | 8    | 7    | 6    | 5    | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 4               | Подача мяча по зонам, по заданию, из 10.                             | 10              | 9    | 8    | 7    | 6    | 5    | 4    | 3    | 2    | 1    |
| <i>(2 срез)</i> |  |                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 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               | Передача мяча в паре, количество раз.                                | 25              | 23   | 21   | 19   | 17   | 15   | 13   | 11   | 9    | 7    |
| 8               | Нападающий удар с задней линии, количество раз из 10.                | 10              | 9    | 8    | 7    | 6    | 5    | 4    | 3    | 2    | 1    |

**Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной аттестации (зачет) обучающихся основной группы I11 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 гири<br>16кг.                     | 20              | 19    | 18    | 17    | 16    | 15    | 14    | 13    | 12    | 11    | 10    | 9     | 8     | 7     | 6     | 5     | 4     | 3    | 2    | 1    |
| 2 | Бег<br>1500м  | 5.40            | 5.44  | 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  | 7.00  | 7.06  | 7.11 | 7.16 | 7.21 |
| 3 | Лягушка<br>(40/60/30)                                   | 24/18           | 24/17 | 23/17 | 23/16 | 22/16 | 22/15 | 21/15 | 21/14 | 20/14 | 20/13 | 19/13 | 19/12 | 18/12 | 18/11 | 17/11 | 17/10 | 16/10 | 16/9 | 15/9 | 15/8 |
| 4 | Удержание в висе на согнутых руках                      | 51              | 50    | 49    | 48    | 47    | 46    | 45    | 44    | 43    | 42    | 41    | 40    | 39    | 38    | 37    | 36    | 35    | 34   | 33   | 32   |
| 5 | учебно-методическое проведение комплекса общей разминки | 20              | 19    | 18    | 17    | 16    | 15    | 14    | 13    | 12    | 11    | 10    | 9     | 8     | 7     | 6     | 5     | 4     | 3    | 2    | 1    |

**(ДЕВУШКИ)**

| № | Наименование<br>упражнений<br>нормативы | Оценка в баллах |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|---|---|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|   |   | 20              | 19   | 18   | 17   | 16   | 15   | 14   | 13   | 12   | 11   | 10   | 9    | 8    | 7    | 6    | 5    | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 1 | Прыжок в длину с места                  | 20              | 19   | 19   | 19   | 18   | 18   | 18   | 17   | 17   | 17   | 17   | 16   | 16   | 16   | 15   | 15   | 15   | 14   | 14   | 14   |
| 2 | Бег 1000, мин                           | 4.40            | 4.44 | 4.48 | 4.52 | 4.56 | 5.00 | 5.04 | 5.08 | 5.12 | 5.16 | 5.20 | 5.24 | 5.28 | 5.32 | 5.36 | 5.40 | 5.44 | 5.48 | 5.52 | 5.56 |
| 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                                   | 1'11            | 1'11 | 1'11 | 1'12 | 1'12 | 1'13 | 1'13 | 1'13 | 1'14 | 1'14 | 1'15 | 1'15 | 1'15 | 2'00 | 2'00 | 2'01 | 2'01 | 2'01 | 2'02 | 2'02 |



|   |   |                                      |                                  |                                  |                                  |                                  |                                  |                                  |                                  |                                  |                                  |                                  |                                  |                                  |                                  |                                  |                                  |                                  |                                  |                                  |                                  |
|---|---|--------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
|   |   | 4<br>"<br>И<br>м<br>е<br>н<br>е<br>е | 5<br>"<br>—<br>1'<br>1<br>8<br>" | 9<br>"<br>—<br>1'<br>2<br>2<br>" | 3<br>"<br>—<br>1'<br>2<br>6<br>" | 7<br>"<br>—<br>1'<br>3<br>0<br>" | 1<br>"<br>—<br>1'<br>3<br>4<br>" | 5<br>"<br>—<br>1'<br>3<br>8<br>" | 9<br>"<br>—<br>1'<br>4<br>2<br>" | 3<br>"<br>—<br>1'<br>4<br>6<br>" | 7<br>"<br>—<br>1'<br>5<br>0<br>" | 1<br>"<br>—<br>1'<br>5<br>4<br>" | 5<br>"<br>—<br>2'<br>0<br>2<br>" | 9<br>"<br>—<br>2'<br>0<br>6<br>" | 3<br>"<br>—<br>2'<br>1<br>0<br>" | 7<br>"<br>—<br>2'<br>1<br>4<br>" | 1<br>"<br>—<br>2'<br>1<br>8<br>" | 5<br>"<br>—<br>2'<br>2<br>2<br>" | 9<br>"<br>—<br>2'<br>2<br>6<br>" | 3<br>"<br>—<br>2'<br>2<br>6<br>" | 7<br>"<br>—<br>2'<br>2<br>6<br>" |
| 5 | учебно-методическое проведение комплекса общей разминки | 2<br>0                               | 1<br>9                           | 1<br>8                           | 1<br>7                           | 1<br>6                           | 1<br>5                           | 1<br>4                           | 1<br>3                           | 1<br>2                           | 1<br>1                           | 1<br>0                           | 9                                | 8                                | 7                                | 6                                | 5                                | 4                                | 3                                | 2                                | 1                                |

## ОСВОБОЖДЕННЫЕ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

### Перечень вопросов к зачету по дисциплине

1. Понятие о системе физической культуры.
2. Цель и задачи системы физкультурного образования.
3. Физическая культура в профессиональной подготовке личности.
4. Учебные нормативы по физической культуре.
5. Организация и методика учебного занятия по видам спорта.
6. Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях.
7. Основные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту федерального, регионального и местного уровня.
8. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
9. Понятие об анатомии человека.
10. Физические упражнения как средство формирования скелета и мышц человека.
11. Влияние физических упражнений на физиологические и биохимические процессы человека.
12. Биомеханика физических упражнений (бег, плавание, прыжок в длину с места и др.).
13. Гигиенические требования и средства восстановления.
14. Основы медицинского контроля и самоконтроля в ходе выполнения физических упражнений.
15. Первая помощь при травмах.
16. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
17. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
18. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту.
19. Организация научной работы в области физической культуры и спорта.
20. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
21. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
22. Коммерциализация физической культуры и спорта.
23. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.
24. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России.
25. Требования к организации и проведению учебных занятий по физической культуре.
26. Принципы и методы обучения и воспитания, последовательность обучения физическим упражнениям.
27. Плотность учебных занятий и величина нагрузки.
28. Организация и методика проведения учебного занятия (легкая атлетика, плавание,

гимнастика, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка, на тренажерах, комплексно).

29. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств.
30. Методика обучения утренней физической зарядке.
31. Особенности организации и проведения учебных занятий в плавательном бассейне.
32. Методика обучения плаванию способом брасс.
33. Профилактика предупреждения травматизма, меры предупреждения и правила поведения на воде.
34. Методика обучения бегу на короткие и длинные дистанции.
35. Методика обучения передвижению на лыжах.
36. Методика обучения технике и тактике игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис.
37. Особенности организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий в вузе.
38. Деятельность спортивного комитета и спортивного актива.
39. Организация и проведение спартакиады в вузе.

### Темы рефератов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Организация физического воспитания в вузе.
5. Компоненты физической культуры.
6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
10. Средства физической культуры и спорта.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Витамины и их роль в обмене веществ.
14. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
15. Регуляция обмена веществ.
16. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
17. Здоровый образ жизни человека.
18. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
19. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образ жизни.
20. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
21. Основы закаливания.
22. Личная гигиена обучающегося и ее составляющие.
23. Профилактика вредных привычек.
24. Психофизиологическая характеристика интеллектуального труда обучающегося.
25. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
26. Динамика работоспособности обучающегося в учебном году и факторы, ее определяющие.
27. Динамика работоспособности обучающегося в течение рабочего дня.
28. Динамика работоспособности обучающегося в течение учебной недели.
29. Динамика работоспособности обучающегося в течение семестра.
30. Динамика работоспособности обучающегося в период экзаменационной сессии.
31. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и 34

функционального состояния обучающегося в экзаменационный период.

32. Типы изменений умственной работоспособности обучающегося.
33. Методические принципы физического воспитания.
34. Основы обучения движениям.
35. Характеристика и воспитание физических качеств.
36. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
37. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
38. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
39. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
40. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
41. Значение мышечной релаксации.

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

1 срез: 5 вопросов теории по 20 баллов

2 срез: 5 вопросов теории по 20 баллов

#### Зачетные требования

1. Написание и защита реферата - 90 баллов

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

#### Оценочные средства для промежуточной аттестации

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

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

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

#### Шкала оценивания по дисциплине

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

| Тип работы   | Минимально допустимое количество баллов | Максимальное количество баллов |
|--|---|--------------------------------|
| Посещение практических занятий ( <i>аудиторно</i> )<br>(балл в зависимости от количества посещенных занятий в срезе)               | 36                                      | 60                             |
| Сдача практических контрольных тестов по видам спорта / специализациям или оценки физической подготовленности ( <i>аудиторно</i> ) | 24                                      | 40                             |
| <b>Итого</b>   | <b>60</b>                               | <b>100</b>                     |

|   |           |            |
|---|-----------|------------|
| Сдача практических контрольных тестов промежуточной аттестации  | <b>60</b> | <b>100</b> |
| <i>Дополнительные баллы могут компенсировать: посещение практического занятия и сдачу практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям.</i> | <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).

## **Описание техники выполнения основных тестов.**

### **1. Тест на скоростно-силовую подготовленность – Бег на 100 метров**

Принимается на стадионе с прямой ровной дорожкой в 100 м. За линией финиша на расстоянии 5-6 м ставят яркий флажок или другой ориентир. Участникам дается задание пробежать всю дистанцию, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью. Рекомендуется проводить забеги 2-3 студента. Преподаватель с секундомером становится сбоку на линии финиша, его помощник с флажком – у стартовой линии и помогает преподавателю в организации забегов. По команде помощника «На старт!» участники подходят к черте и встают лицом по направлению бега, отставив одну ногу назад, при этом слегка сгибают обе ноги и наклоняют туловище чуть вперед. По команде «Марш!» помощник резко опускает флажок вниз, а преподаватель включает секундомер. Участники бегут в полную силу до ориентира. Секундомер выключается в момент пересечения груди участников линии финиша. Точность измерения – до 0,1 с. Для большей точности преподаватель может пользоваться двумя секундомерами. Участникам дается 1 попытка, после основательной разминки.

#### **1. Тест на скоростно-силовую подготовленность – Прыжок в длину с места**

Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище

смещая вперед центр тяжести тела и с махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Тест необходимо проводить на мате или мягком грунтовом покрытии (можно использовать яму с песком). Участникам даются 3 попытки, после основательной разминки. В зачет идет лучший результат.

## **2. Тест на силовую подготовленность – Подтягивания на перекладине**

В висе на высокой перекладине (мужчины), руки прямые, выполнить максимально возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, подбородок выше перекладины, затем разгибаются полностью, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения без рывков и махов. Попытка не засчитывается: подтягивание рывками или с махами ног (туловища); подбородок не поднялся выше грифа перекладины; отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; поочередное сгибание рук. Неправильно выполненные подтягивания не засчитываются. Участникам даются 2 попытки. В зачет идет лучший результат.

В висе лёжа на перекладине (девушки), руки прямые, выполнить максимально возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются больше 90%, подбородок ближе к перекладине, затем разгибаются полностью, ноги прямые касаются пятками пола и не сгибаются в коленных суставах, движения без рывков. Попытка не засчитывается: подтягивание с рывками; подбородок не поднялся ближе к перекладине; отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; поочередное сгибание рук. Неправильно выполненные подтягивания не засчитываются. Участникам дается 1 попытка, после основательной разминки.

## **3. Тест на общую выносливость – Бег на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки)**

Проводится на стадионе или ровной грунтовой дорожке после предварительной разминки. Рекомендуется присутствие медперсонала. Обязательно наличие медицинской аптечки. Время засекают с точностью до 0,1 с. В целях обеспечения медицинской безопасности тестирование проводят после предварительной разминки. Беговую дистанцию размечают таким образом, чтобы участники могли легко ориентироваться и не изменили маршрут во время забега. Рекомендуется проводить забеги группами по 8-10 человек. Участникам дается 1 попытка.

## **4. Тест на силовую подготовленность – сгибание/разгибание рук в упоре лёжа**

Выполняется в упоре лёжа от пола, руки шире плеч, с прямой спиной и опорой на переднюю часть стопы (ИП), сгибать руки в локтях ниже 90 % (опускание вниз) смотреть вперед и сразу выпрямляя полностью руки, с фиксацией на 0,5 сек на количество повторений. Неправильно выполненные отжимания не засчитываются. Участникам дается 1 попытка, после основательной разминки.

## **5. Тест на гибкость – Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье**

Плавный наклон вперед из положения основной стойки с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи (см)). Не засчитывается, если в коленях сгибаются ноги и выполняется рывками. Участникам дается 1 попытка, после основательной разминки

## **5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине**

### **5.1. Методы проведения зачета**

**Зачёт** проводится с применением следующих методов : метод использования 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 из п.4.2.

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

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

### **5.2. Оценочные материалы промежуточной аттестации**

| Компонент компетенции   | Промежуточный /ключевой индикатор оценивания   | Критерий оценивания   |
|---|--|---|
| <p>УК ОС-7</p> <p>- Способен оценивать собственный уровень физической подготовленности;</p> <p>Способен применять методы и средства физической культуры для совершенствования своих физических качеств;</p> <p>Способен ставить и реализовывать цели, направленные на совершенствование собственной физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, на реализацию и поддержания стратегии здорового образа жизни.</p> | <p>- знает о роли и основах физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;</p> <p>- точно описывает основные положения по формированию, поддержанию и использованию конструктивных общефизических и социально-психологических ресурсов, необходимых для здорового образа жизни;</p> <p>- знает содержание основных нормативных актов.</p> | <p>- Знает основные положения по формированию, поддержанию и использованию конструктивных общефизических и социально-психологических ресурсов, необходимых для здорового образа жизни; содержание основных нормативных актов.</p> <p>Посещает учебные занятия по дисциплине для получения итоговой оценки.</p>  |
|   | <p>- умеет творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p>  | <p>- Проявляет способности к формированию, поддержанию и использованию различных методов и средств физической культуры для развития кондиционных способностей</p> <p>- Вовлечён в дополнительные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.</p>  |
|   | <p>- владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, оценивает собственный уровень физической подготовленности</p>   | <p>- Анализирует и систематизирует полученную информацию о индивидуальном физическом развитии и физической подготовленности</p> <p>- Участвует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни института (академии).</p> <p>- Выступает в различных межфакультетских соревнованиях, спартакиаде института (академии).</p> <p>- Выступает на соревнованиях по избранному виду спорта различного уровня и масштаба за честь института (академии).</p> |

### Шкала оценивания

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при устном ответе во время промежуточной аттестации определяется оценками согласно шкалы оценивания. Критериями оценивания на зачете является демонстрация основных практических положений, в рамках осваиваемой компетенции, умение применять полученные знания и навыки на практике.

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

При оценивании результатов устного опроса используется следующая шкала оценок:

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

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

## **6. Методические материалы по освоению дисциплины**

### **Учебно-методические материалы и указания для обучающихся**

В процессе прохождения дисциплины Б1.В.ДВ.11.04 «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины): Волейбол» каждому студенту необходимо:

- систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;
- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, в стрелковом тире, на открытой спортивной площадке;
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки;
- осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

На специальное отделение распределяются студенты, отнесенные по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу, а также студенты, освобожденные от практических занятий.

Численность студентов в учебных группах 8-12 человек. Группы формируются по нозологическому признаку, т. е. по заболеваниям.

Предусмотрено проведение занятий по четырем направлениям.

**Первое направление.** Занятия со студентами, с диагнозом заболевания опорно-двигательного аппарата: сколиозы, остеохондрозы, нарушения осанки, заболевания суставов, последствия травм, врожденные дефекты опорно-двигательного аппарата.

**Второе направление.** Занятия со студентами, с диагнозом заболевания, внутренних органов:

1. Заболевания сердечно-сосудистой системы: ревматизмы, пороки сердца, кардиосклероз, гипертоническая болезнь.

2. Заболевания органов дыхания: болезни верхних дыхательных путей, бронхиальная астма, хронический бронхит, хроническая пневмония, туберкулез легких.

3. Заболевания органов пищеварения: хронический гастрит, хронический дуоденит, язвенная болезнь желудка и 12 перстной кишки.

4. Заболевания печени и желчных путей: хронический гепатит, хронический холецистит и халаангит.

5. Заболевания поджелудочной железы: панкреатит.

6. Заболевания почек и мочевыводящих путей: хронический нефрит, хронический нефроз, почечно-каменная болезнь.

7. Заболевания органов кровообращения: лейкозы, анемии.

8. Заболевания эндокринной системы: сахарный диабет, ожирение.

**Третье направление.** Занятия со студентами, с диагнозом заболевания органов зрения:

- миопия средней и высокой степени;

- астигматизм.

**Четвертое направление.** Занятия со студентами, освобожденными от практических занятий.

На специальное отделение в любое время учебного года по медицинским показаниям могут переводиться студенты с других отделений.

#### **Рекомендации методико-практических занятий для студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата**

*Теоретические занятия:*

- клинко-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений;
- роль плавания в профилактике и лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата;

*Практические занятия:*

- упражнения для формирования правильной осанки;
- упражнения для укрепления мышечного корсета;
- корригирующие упражнения;

Выполнение *контрольных упражнений* для оценки физической подготовленности:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см, для мужчин – отжимание от пола);

- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (упражнение выполняется 1 минуту);

- подтягивание на перекладине (мужчины);

- выполнение комплекса упражнений утренней зарядки, составленного преподавателем; составленного студентом;

- выполнение комплекса упражнений лечебной физкультуры, составленного преподавателем; составленного студентом;

- выполнить упражнения по диагнозу.

#### **Рекомендации методико-практических занятий для студентов с заболеваниями внутренних органов**

*Теоретические занятия:*

- клинко-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений;

- гимнастические упражнения, как основная форма занятий при заболеваниях внутренних органов;

- основы самоконтроля и самостоятельных занятий физическими упражнениями;



- ознакомление с новейшими оздоровительными технологиями:

а) дыхательная гимнастика А.Ф. Стрельниковой;

б) дыхательные практики («рыдающее» дыхание, дыхательная гимнастика по типу Йоги).

*Практические занятия:*

- общая физическая подготовка;

- общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах;

- основы легкой атлетики;

- общеразвивающие упражнения на все группы мышц (щадящий режим).

Выполнение контрольных упражнений для оценки физической подготовленности:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см, для мужчин – отжимание от пола);

- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (упражнение выполняется 1 минуту);

- подтягивание на перекладине (мужчины);

- выполнение комплекса упражнений утренней зарядки, составленного преподавателем; составленного студентом;

- выполнение комплекса упражнений лечебной физкультуры, составленного преподавателем; составленного студентом;

- выполнение комплекса упражнений дыхательной гимнастики А. Ф. Стрельниковой;

- выполнение 2-3 упражнений дыхательной гимнастики йогов;

*Примечание*

При выполнении контрольных упражнений необходимо строго учитывать показания и противопоказания для различных заболеваний данной группы.

#### **Рекомендации методико-практических занятий для студентов с заболеваниями органов зрения**

*Теоретические занятия:*

- клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений;

- ознакомление с новейшими оздоровительными технологиями в профилактике и лечении глазных болезней:

а) гимнастика Утехина;

б) гимнастика Аветисова;

в) йога для глаз;

г) гимнастика для снятия утомления с глаз;

д) методика корригирующей гимнастики для глаз.

*Практические занятия:*

- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (упражнение выполняется 1 минуту);

- измерение общей гибкости;

- тест Купера (12-минутное передвижение).

- оздоровительная аэробика (разучивание простейших танцевальных программ в соответствии с мед. показаниями).

Выполнение контрольных упражнений для оценки физической подготовленности:

- выполнение комплекса упражнений утренней зарядки, составленного преподавателем; составленного студентом;

- выполнение комплекса упражнений лечебной физкультуры, составленного преподавателем; составленного студентом;

- выполнить комплекс упражнений для снятия утомления с глаз;

- выполнить несколько упражнений корригирующей гимнастики для глаз;

- выполнить несколько упражнений из гимнастики Утехина;

- выполнить несколько упражнений из гимнастики Аветисова;

- выполнить 2-3 упражнения из комплекса «йога для глаз»;

- выполнить под музыку одну из разученных танцевальных программ;

#### **Рекомендации для студентов, освобожденных от практических занятий**

*Теоретические занятия:*

- физическая культура, как вид культуры общества и личности;

- основные термины и понятия, используемые в физической культуре;
- средства и методы адаптивной физической культуры;
- основы рационального питания;
- основы массажа и самомассажа;
- методика занятий оздоровительной ходьбой;
- методика определения и оценки физического развития человека;
- оценка функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- определение объема двигательной активности человека и ее оценка;
- определение и оценка конституции человека;
- оценка количества (качества) здоровья, оценка образа жизни человека;
- методика оказания первой доврачебной помощи при занятиях физической культурой;
- методика оценки и развития подвижности в различных суставах;
- определение и оценка силовых возможностей человека;
- определение и оценка различных видов выносливости;
- освоение основных приемов массажа и самомассажа;
- методика тренировки мышц глаз, корригирующая гимнастика при различных заболеваниях глаз;
- оценка и коррекция осанки и форм стопы при помощи физических упражнений;
- методика занятий по оздоровительной системе К. Бутейко и А. Стрельниковой «Дыхательная гимнастика»;
- методика составления комплексов утренней зарядки, производственной гимнастики, комплекса для себя;
- методика составления индивидуальных оздоровительных программ.

Выполнение контрольных упражнений для оценки физической подготовленности:

- выполнение комплекса упражнений утренней зарядки, составленного преподавателем; составленного студентом;
- выполнение комплекса упражнений лечебной физкультуры, составленного преподавателем; составленного студентом.

*Зачетные требования:*

- определить и оценить физическое развитие человека;
- определить и оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека;
- определить и оценить конституцию человека;
- показать основные приемы массажа и самомассажа;
- составить комплекс производственной гимнастики для себя;
- составить индивидуальную программу закаливания организма;
- участвовать в проведении оздоровительных походов;
- написать и защитить реферат по тематике связанной с заболеванием.

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

### **Методические рекомендации по написанию рефератов**

Реферат является индивидуальной самостоятельно выполненной работой студента. Тему реферата студент выбирает из перечня тем, рекомендуемых преподавателем, ведущим соответствующую дисциплину. Реферат должен содержать следующие структурные элементы: Титульный лист Содержание Введение Основная часть Заключение Список литературы Приложения (при необходимости). Требования к оформлению рефератов: шрифт – 14, поля – по 2 см, интервал – 1, объем – не менее 10 стр.

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.

#### **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).

#### **Примерные темы рефератов для временно освобожденных**

1. Волейбол в российской системе физического воспитания, его наиболее характерные особенности.
2. История возникновения волейбола и развитие игры в России и в мире.
3. История участия российских волейболистов в Чемпионатах Европы, Чемпионатах Мира (женщины, мужчины).
4. Особенности проявления физических качеств в волейболе.
5. Классификация и характеристика индивидуальных тактических действий игрока с мячом и без мяча.
6. Классификация передач мяча в волейболе, тенденции развития техники передач.
7. Определение понятия «техника игры». Значение техники и технической подготовки в общей системе подготовки волейболистов.
8. Анализ индивидуальных тактических действий волейболистов в защите и нападении. Характеристика и варианты.
9. Поддача в волейболе. Классификация, описание техники, методика обучения.
10. Ретроспективный анализ правил соревнований по волейболу.

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

#### **Рекомендации по изучению методических материалов**

Методические материалы по дисциплине позволяют студенту оптимальным образом организовать процесс изучения данной дисциплины. Методические материалы по дисциплине призваны помочь студенту понять специфику изучаемого материала, а в конечном итоге – максимально полно и качественно его освоить. В первую очередь студент должен осознать предназначение методических материалов: структуру, цели и задачи. Для этого он знакомится с преамбулой, оглавлением методических материалов, говоря иначе, осуществляет первичное

знакомство с ним. В целом данные методические рекомендации способны облегчить изучение студентами дисциплины и помочь успешно сдать зачет.

### **Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине** ***Виды самостоятельной работы студентов***

- самостоятельный выбор тем докладов, тезисов, рефератов;
- подготовка докладов, тезисов, рефератов;
- подготовка к участию в дискуссиях, «Круглом столе», и других интерактивных формах занятия;
- анкетирование студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы;
- аналитическое исследование какой-либо проблемы;
- составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики;
- составление комплексов упражнений на развитие отдельных мышечных групп.
- составление личного плана самостоятельных физических упражнений;
- ведение «Дневника здоровья и самоконтроля за состоянием здоровья»;
- проведение самооценки здоровья (по Н.К.Смирнову);
- подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости;
- выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.

### ***Материалы для самостоятельной работы студентов***

1. Общие зачетные требования по дисциплине «Физическая культура».
2. Тематика рефератов и список литературы для студентов основной и специальной медицинской групп.
3. Тематика рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий по ФК.
4. Комплексы общеразвивающих упражнений.
5. Сборник подвижных игр.
6. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом.
7. Оздоровительный бег: Методические указания для самостоятельных занятий студентов.
8. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
9. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
10. Методика развития физических качеств.
11. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
12. Методика составления индивидуальных программ занятий оздоровительной направленности.
13. Определение объема двигательной активности и ее оценка. Оценка уровня физической подготовленности человека.
14. Определение телосложения и конституциональных особенностей организма.
15. Контрольные упражнения и нормативы для оценки специальной подготовленности студентов по плаванию.
16. Контрольные упражнения и нормативы для определения специальной подготовленности студентов по спортивным играм (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, н/теннис).
17. Контрольные упражнения и нормативы для определения специальной подготовленности студентов, занимающихся в группах ОФП и атлетической гимнастикой.
18. Индивидуальные программы для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.
19. Дыхательная гимнастика. Основы йоги.
20. Контрольные нормативы и тесты для оценки текущего состояния организма студентов ВФ РАНХиГС. Определение уровня физической подготовленности студентов 1-4 курсов ВФ РАНХиГС.

Настоятельно рекомендуется при подготовке реферата и к тестированию использовать литературные источники научно-методического и методического характера в основном опубликованные на протяжении последних 5 – 10 лет (как отечественные, так и зарубежные).

Порядок усвоения теоретических разделов курса:

1. Ознакомиться с требованиями рабочей программы и методическими указаниями по определенному разделу курса.
2. Изучить учебный материал данного раздела по рекомендуемой литературе и составить конспект.
3. Дать ответы на вопросы для самоподготовки (в письменной или устной форме).

Освоение курса предполагает существенный объем самостоятельной работы с научной литературой. Желательно использование источников из Интернета (сайт ВАК – [www.vak.ed.gov](http://www.vak.ed.gov), [www.teoriya.ru](http://www.teoriya.ru))

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

### 7.1. Основная литература

1. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. - М.: Изд-во РАГС, 2009. - 234 с. <https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351762>
2. Сайганова Е.Г. Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов - М.: Изд-во РАГС, 2011. - 169 с. <https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351765>
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. - М.: Изд-во РАГС, 2010. -228 с. <https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351764>
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. - М.: Изд-во РАГС, 2010. -270 с. <https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351763>

### 7.2. Дополнительная 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://znaniium.com/catalog/product/1153739>
2. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол: учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. - Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2019. - 80 с. - ISBN 978-5-7782-3932-6. - Текст: электронный. - URL: <https://znaniium.com/catalog/product/1866302>
3. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 322 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11314-3. - URL: <https://urait.ru/bcode/495012>
4. 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://znaniium.com/catalog/product/1081521>
5. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. - 2- е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 146 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11118-7. - URL: <https://urait.ru/bcode/495446>

### 7.3. Нормативные правовые документы

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»

### 7.4. Интернет-ресурсы, справочные системы

| Название сайта   | Характеристика   |
|--|--|
| <a href="http://ranepa.ru">http://ranepa.ru</a><br>Электронный каталог библиотеки                            | На этой сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС |
| <a href="http://www.biblioclub.ru/">http://www.biblioclub.ru/</a><br>ЭБС «Университетская библиотека online» | Наданном сайте представлена литература разной тематики                         |

|   |   |
|---|---|
| Научная электронная библиотека<br>eLIBRARY.RU | Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций. |
|---|---|

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

### Спортивная база ВИУ РАНХиГС

| № п/п | Наименование спортивного сооружения                    | Количество | Площадь одного сооружения                                  | Учебный корпус   | Виды спорта  |
|-------|--|------------|--|------------------|--|
| 1     | Универсальный спортивный зал с раздевалками и душевыми | 1          | 24X36<br>864 м <sup>2</sup>                                | 3                | Футбол, баскетбол, волейбол                          |
| 2.    | Тренажерный зал  | 1          | 25 м <sup>2</sup>  | 3                | Общая физическая подготовка, атлетическая гимнастика |
| 3.    | Фитнес зал   | 1          | 26 м <sup>2</sup>  | 2<br>2<br>3<br>6 | Фитнес-аэробика                                      |
| 4.    | Открытые площадки ;<br>Мини-футбол<br><br>Б/л площадка | 1          | 40X20<br>800 м <sup>2</sup><br>15X28<br>420 м <sup>2</sup> | 3                | Футбол.<br><br>Баскетбол                             |

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

1. Открытое спортивное сооружение:

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

2. Зал для спортивных игр.

3. Зал фитнеса / аэробики.

4. Тренажерный зал.

5. Скалодром.

Кроме этого обеспечение дисциплины может включать в себя:

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

Дисциплина поддержана соответствующими лицензионными программными продуктами: Microsoft Windows 7 Prof, Microsoft Office 2010, Kaspersky 8.2, СПС Гарант, СПС Консультант. <sup>46</sup>

Программные средства обеспечения учебного процесса включают:

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

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

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

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

**ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

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

УТВЕРЖДЕНА  
учёным советом  
Волгоградского института  
управления–филиала РАНХиГС  
Протокол № от 2022 г.

**ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА  
Правоприменительная деятельность**

---

*(наименование образовательной программы)*

**ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Б1.В.ДВ.11.04 « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (элективные дисциплины):  
ВОЛЕЙБОЛ»**

---

*(код и наименование дисциплины)*

**40.03.01 Юриспруденция**

---

*(код, наименование направления подготовки /специальности)*

**Очная, заочная**

---

*(форма (формы) обучения)*

Год набора-2023

Волгоград, 2022 г.

**1. Тестовые материалы к зачету.**

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



**1 семестр  
(ЮНОШИ)**

| № | Наименование упражнений нормативы  | Оценка в баллах |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |               |
|---|--|-----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
|   |  | 20              | 19            | 18            | 17            | 16            | 15            | 14            | 13            | 12            | 11            | 10            | 9             | 8             | 7             | 6             | 5             | 4             | 3             | 2             | 1             |
| 1 | Подтягивание<br>Рывок гири<br>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<br>туловища из<br>исходного<br>положения<br>лёжа на спине в<br>сед<br>(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<br>10x10   | 25<br>.0<br>0   | 25<br>.0<br>5 | 25<br>.1<br>0 | 25<br>.2<br>0 | 25<br>.3<br>0 | 25<br>.4<br>5 | 25<br>.6<br>0 | 25<br>.8<br>0 | 26<br>.0<br>0 | 26<br>.2<br>5 | 26<br>.5<br>0 | 26<br>.5<br>5 | 27<br>.0<br>0 | 27<br>.3<br>0 | 27<br>.6<br>0 | 28<br>.0<br>0 | 28<br>.2<br>5 | 28<br>.5<br>0 | 28<br>.7<br>5 | 29<br>.0<br>0 |
| 5 | учебно-методическое проведение комплекса общей разминки                              | 20              | 19            | 18            | 17            | 16            | 15            | 14            | 13            | 12            | 11            | 10            | 9             | 8             | 7             | 6             | 5             | 4             | 3             | 2             | 1             |

**(ДЕВУШКИ)**

| № | Наименование упражнений нормативы  | Оценка в баллах |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
|---|--|-----------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|   |  | 20              | 19       | 18       | 17       | 16       | 15       | 14       | 13       | 12       | 11       | 10       | 9        | 8        | 7        | 6        | 5        | 4        | 3        | 2        | 1        |
| 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа   | 20              | 19       | 18       | 17       | 16       | 15       | 14       | 13       | 12       | 11       | 10       | 9        | 8        | 7        | 6        | 5        | 4        | 3        | 2        | 1        |
| 2 | Бег 1000, мин  | 4.<br>40        | 4.<br>44 | 4.<br>48 | 4.<br>52 | 4.<br>56 | 5.<br>00 | 5.<br>04 | 5.<br>08 | 5.<br>12 | 5.<br>16 | 5.<br>20 | 5.<br>24 | 5.<br>28 | 5.<br>32 | 5.<br>36 | 5.<br>40 | 5.<br>44 | 5.<br>48 | 5.<br>54 | 6.<br>00 |
| 3 | Подъём<br>туловища из<br>исходного<br>положения<br>лёжа на спине в<br>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<br>5x10  | 12<br>.6        | 12<br>.7 | 12<br>.8 | 12<br>.9 | 13<br>.0 | 13<br>.1 | 13<br>.2 | 13<br>.3 | 13<br>.4 | 13<br>.5 | 13<br>.6 | 13<br>.7 | 13<br>.8 | 13<br>.9 | 14<br>.0 | 14<br>.1 | 14<br>.2 | 14<br>.3 | 14<br>.4 | 14<br>.5 |
| 5 | учебно-методическое проведение комплекса общей разминки                            | 20              | 19       | 18       | 17       | 16       | 15       | 14       | 13       | 12       | 11       | 10       | 9        | 8        | 7        | 6        | 5        | 4        | 3        | 2        | 1        |

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

**2 семестр  
(ЮНОШИ)**

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

|   |   |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|---|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 3 | Прыжок в длину с места  | 2.70  | 2.60  | 2.50  | 2.45  | 2.40  | 2.38  | 2.35  | 2.33  | 2.30  | 2.28  | 2.25  | 2.23  | 2.20  | 2.17  | 2.15  | 2.11  | 2.07  | 2.04  | 2.00  | 195   |       |
| 4 | Бег 3000, мин   | 12.30 | 12.45 | 13.00 | 13.15 | 13.30 | 13.37 | 13.45 | 13.52 | 14.00 | 14.03 | 14.10 | 14.15 | 14.20 | 14.25 | 14.30 | 14.40 | 14.50 | 15.00 | 15.10 | 15.20 | 15.30 |
| 5 | учебно-методическое проведение комплекса специальной разминки | 20    | 19    | 18    | 17    | 16    | 15    | 14    | 13    | 12    | 11    | 10    | 9     | 8     | 7     | 6     | 5     | 4     | 3     | 2     | 1     |       |

**(ДЕВУШКИ)**

| № | Наименование упражнений нормативы                                   | Оценка в баллах |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|---|---|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|   |   | 20              | 19    | 18    | 17    | 16    | 15    | 14    | 13    | 12    | 11    | 10    | 9     | 8     | 7     | 6     | 5     | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 1 | Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (1 мин). | 46              | 45    | 44    | 43    | 42    | 41    | 40    | 39    | 38    | 37    | 36    | 35    | 34    | 33    | 32    | 31    | 30    | 29    | 28    | 27    |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа                              | 20              | 19    | 18    | 17    | 16    | 15    | 14    | 13    | 12    | 11    | 10    | 9     | 8     | 7     | 6     | 5     | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 3 | Прыжок в длину с места  | 20.0            | 19.7  | 19.4  | 19.1  | 18.8  | 18.5  | 18.2  | 17.9  | 17.6  | 17.3  | 17.0  | 16.7  | 16.4  | 16.1  | 15.8  | 15.5  | 15.2  | 14.9  | 14.6  | 14.3  |
| 4 | Бег 2000, мин   | 10.00           | 10.12 | 10.24 | 10.36 | 10.48 | 10.60 | 10.72 | 10.84 | 10.96 | 11.08 | 11.20 | 11.32 | 11.44 | 11.56 | 11.68 | 11.80 | 11.92 | 12.04 | 12.16 | 12.28 |
| 5 | учебно-методическое проведение комплекса специальной разминки       | 20              | 19    | 18    | 17    | 16    | 15    | 14    | 13    | 12    | 11    | 10    | 9     | 8     | 7     | 6     | 5     | 4     | 3     | 2     | 1     |

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

**(ЮНОШИ)**

| № | Наименование упражнений нормативы                                  | Оценка в баллах |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|---|--|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|   |  | 20              | 19    | 18    | 17    | 16    | 15    | 14    | 13    | 12    | 11    | 10    | 9     | 8     | 7     | 6     | 5     | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 1 | Подтягивание Рывок гири 16кг.                                      | 20.50           | 19.48 | 18.46 | 17.44 | 16.42 | 15.40 | 14.38 | 13.36 | 12.34 | 11.32 | 10.30 | 9.28  | 8.26  | 7.24  | 6.22  | 5.20  | 4.18  | 3.16  | 2.14  | 1.12  |
| 2 | Бег 1500, мин  | 5.40            | 5.45  | 5.50  | 5.55  | 6.00  | 6.05  | 6.11  | 6.16  | 6.21  | 6.26  | 6.31  | 6.36  | 6.41  | 6.46  | 6.51  | 6.56  | 7.01  | 7.06  | 7.11  | 7.15  |
| 3 | Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (2 мин) | 90              | 88    | 85    | 83    | 80    | 78    | 75    | 73    | 70    | 68    | 65    | 63    | 60    | 58    | 55    | 53    | 50    | 48    | 45    | 42    |
| 4 | Челночный бег 10х10  | 25.00           | 25.05 | 25.10 | 25.15 | 25.20 | 25.25 | 25.30 | 25.35 | 25.40 | 25.45 | 25.50 | 25.55 | 26.00 | 26.05 | 26.10 | 26.15 | 26.20 | 26.25 | 26.30 | 26.35 |
| 5 | учебно-методическое проведение комплекса общей разминки            | 20              | 19    | 18    | 17    | 16    | 15    | 14    | 13    | 12    | 11    | 10    | 9     | 8     | 7     | 6     | 5     | 4     | 3     | 2     | 1     |

**(ДЕВУШКИ)**

| № | Наименование | 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 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа                              | 20   | 19   | 18   | 17   | 16   | 15   | 14   | 13   | 12   | 11   | 10   | 9    | 8    | 7    | 6    | 5    | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 2 | Бег 1000, мин   | 4.40 | 4.44 | 4.48 | 4.52 | 4.56 | 5.00 | 5.04 | 5.08 | 5.12 | 5.16 | 5.20 | 5.24 | 5.28 | 5.32 | 5.36 | 5.40 | 5.44 | 5.48 | 5.54 | 6.00 |
| 3 | Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (1 мин). | 46   | 45   | 44   | 43   | 42   | 41   | 40   | 39   | 38   | 37   | 36   | 35   | 34   | 33   | 32   | 31   | 30   | 29   | 28   | 27   |
| 4 | Челночный бег 5x10  | 12.6 | 12.7 | 12.8 | 12.9 | 13.0 | 13.1 | 13.2 | 13.3 | 13.4 | 13.5 | 13.6 | 13.7 | 13.8 | 13.9 | 14.0 | 14.1 | 14.2 | 14.3 | 14.4 | 14.5 |
| 5 | учебно-методическое проведение комплекса общей разминки             | 20   | 19   | 18   | 17   | 16   | 15   | 14   | 13   | 12   | 11   | 10   | 9    | 8    | 7    | 6    | 5    | 4    | 3    | 2    | 1    |

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

**4 семестр  
(ЮНОШИ)**

| № | Наименование<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 | 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 | 12.50 | 13.05 | 13.10 | 13.25 | 13.30 | 13.45 | 13.50 | 14.00 | 14.10 | 14.20 | 14.30 | 14.40 | 14.50 | 15.00 | 15.10 | 15.20 | 15.30 | 15.40 |
| 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<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 туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс). | 75              | 73    | 71    | 69    | 67    | 65    | 63    | 61    | 59    | 57    | 55    | 53    | 51    | 49    | 47    | 45    | 43    | 41    | 39    | 37    |       |
| 2 | Поднимание и опускание прямых ног                                  | 22              | 21    | 20    | 19    | 18    | 17    | 16    | 15    | 14    | 13    | 12    | 11    | 10    | 9     | 8     | 7     | 6     | 5     | 4     | 3     |       |
| 3 | Прыжки на скакалке за 1 мин  | 160             | 157   | 154   | 151   | 148   | 145   | 142   | 139   | 136   | 133   | 130   | 127   | 124   | 121   | 118   | 115   | 112   | 109   | 106   | 103   |       |
| 4 | Бег 2000, мин  | 10.00           | 10.12 | 10.24 | 10.36 | 10.48 | 10.50 | 11.02 | 11.14 | 11.26 | 11.38 | 11.50 | 12.02 | 12.14 | 12.26 | 12.38 | 12.50 | 13.02 | 13.14 | 13.26 | 13.38 | 13.50 |

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

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

**5 семестр**

**(ЮНОШИ)**

| № | Наименование упражнений нормативы                       | Оценка в баллах |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|---|---|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|   |   | 20              | 19    | 18    | 17    | 16    | 15    | 14    | 13    | 12    | 11    | 10    | 9     | 8     | 7     | 6     | 5     | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 1 | Прыжок в длину с места                                  | 2.70            | 2.60  | 2.50  | 2.45  | 2.40  | 2.38  | 2.35  | 2.33  | 2.30  | 2.28  | 2.25  | 2.23  | 2.20  | 2.17  | 2.15  | 2.11  | 2.07  | 2.04  | 2.00  | 195   |
| 2 | Бег 1500, мин   | 5.40            | 5.45  | 5.50  | 5.55  | 6.00  | 6.05  | 6.11  | 6.16  | 6.21  | 6.26  | 6.31  | 6.36  | 6.41  | 6.46  | 6.51  | 6.56  | 7.01  | 7.06  | 7.11  | 7.15  |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания пола  | 45              | 44    | 43    | 42    | 41    | 40    | 39    | 38    | 37    | 36    | 35    | 34    | 33    | 32    | 31    | 30    | 29    | 28    | 27    | 26    |
| 4 | Челночный бег 10x10                                     | 25.00           | 25.05 | 25.10 | 25.20 | 25.30 | 25.40 | 25.60 | 25.80 | 26.00 | 26.20 | 26.50 | 26.75 | 27.00 | 27.30 | 27.60 | 28.00 | 28.50 | 29.00 | 29.50 | 30.00 |
| 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   | 200             | 197  | 194  | 191  | 188  | 185  | 182  | 179  | 176  | 173  | 170  | 167  | 164  | 161  | 158  | 155  | 152  | 149  | 146  | 143  |
| 2 | Бег 1000, мин  | 4.40            | 4.44 | 4.48 | 4.52 | 4.56 | 5.00 | 5.04 | 5.08 | 5.12 | 5.16 | 5.20 | 5.24 | 5.28 | 5.32 | 5.36 | 5.40 | 5.44 | 5.48 | 5.54 | 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  
промежуточной аттестации (зачет) обучающихся основной группы III курса**

**6 семестр**

**(ЮНОШИ)**

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

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

**(ДЕВУШКИ)**

| №        | Наименование упражнений нормативы  | Оценка в баллах  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |                  |
|----------|--|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
|          |  | 20               | 19               | 18               | 17               | 16               | 15               | 14               | 13               | 12               | 11               | 10               | 9                | 8                | 7                | 6                | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                |
| <b>1</b> | <b>Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (1 мин).</b> | <b>46</b>        | <b>45</b>        | <b>44</b>        | <b>43</b>        | <b>42</b>        | <b>41</b>        | <b>40</b>        | <b>39</b>        | <b>38</b>        | <b>37</b>        | <b>36</b>        | <b>35</b>        | <b>34</b>        | <b>33</b>        | <b>32</b>        | <b>31</b>        | <b>30</b>        | <b>29</b>        | <b>28</b>        | <b>27</b>        |
| <b>2</b> | <b>Прыжки на скакалке за 1 мин</b>   | <b>16<br/>0</b>  | <b>15<br/>7</b>  | <b>15<br/>4</b>  | <b>15<br/>1</b>  | <b>14<br/>8</b>  | <b>14<br/>5</b>  | <b>14<br/>2</b>  | <b>13<br/>9</b>  | <b>13<br/>6</b>  | <b>13<br/>3</b>  | <b>13<br/>0</b>  | <b>12<br/>7</b>  | <b>12<br/>4</b>  | <b>12<br/>1</b>  | <b>11<br/>8</b>  | <b>11<br/>5</b>  | <b>11<br/>2</b>  | <b>10<br/>9</b>  | <b>10<br/>6</b>  | <b>10<br/>3</b>  |
| <b>3</b> | <b>Челночный бег 3x10</b>  | <b>7.<br/>50</b> | <b>7.<br/>57</b> | <b>7.<br/>64</b> | <b>7.<br/>71</b> | <b>7.<br/>78</b> | <b>7.<br/>85</b> | <b>7.<br/>92</b> | <b>7.<br/>99</b> | <b>8.<br/>06</b> | <b>8.<br/>13</b> | <b>8.<br/>20</b> | <b>8.<br/>27</b> | <b>8.<br/>34</b> | <b>8.<br/>41</b> | <b>8.<br/>48</b> | <b>8.<br/>55</b> | <b>8.<br/>62</b> | <b>8.<br/>69</b> | <b>8.<br/>76</b> | <b>8.<br/>83</b> |
| <b>4</b> | <b>Тест Купера</b>   | <b>21<br/>00</b> | <b>20<br/>80</b> | <b>20<br/>60</b> | <b>20<br/>40</b> | <b>20<br/>20</b> | <b>20<br/>00</b> | <b>19<br/>90</b> | <b>19<br/>80</b> | <b>19<br/>70</b> | <b>19<br/>55</b> | <b>19<br/>40</b> | <b>19<br/>30</b> | <b>19<br/>20</b> | <b>19<br/>10</b> | <b>19<br/>00</b> | <b>18<br/>80</b> | <b>18<br/>60</b> | <b>18<br/>40</b> | <b>18<br/>20</b> | <b>18<br/>00</b> |
| <b>5</b> | <b>учебно-методическое проведение комплекса специальной разминки</b>       | <b>20</b>        | <b>19</b>        | <b>18</b>        | <b>17</b>        | <b>16</b>        | <b>15</b>        | <b>14</b>        | <b>13</b>        | <b>12</b>        | <b>11</b>        | <b>10</b>        | <b>9</b>         | <b>8</b>         | <b>7</b>         | <b>6</b>         | <b>5</b>         | <b>4</b>         | <b>3</b>         | <b>2</b>         | <b>1</b>         |

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

| №                         | Баллы нормативы                          | 20    | 19    | 18    | 17    | 16    | 15    | 14    | 13    | 12    | 11    | 10    | 9     | 8     | 7     | 6     | 5     | 4     | 3     | 2     | 1     |
|---------------------------|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| <b>Зачетные нормативы</b> |  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 1                         | Ходьба 10 кругов (мин)                   | 11.30 | 11.34 | 11.37 | 11.40 | 11.45 | 11.50 | 11.55 | 12.00 | 12.05 | 12.10 | 12.15 | 12.20 | 12.25 | 12.30 | 12.35 | 12.40 | 12.45 | 12.50 | 12.55 | 13.00 |
| 2                         | Уголок                                   | 20    |       | 19    |       | 18    |       | 17    |       | 16    | 15    | 14    | 13    | 12    | 11    | 10    | 9     | 8     | 7     | 6     | 5     |
| 3                         | Планка (сек)                             | 65    | 60    | 55    | 50    | 48    | 46    | 44    | 42    | 40    | 38    | 36    | 34    | 32    | 30    | 28    | 26    | 24    | 22    | 20    | 18    |
| 4                         | Приседания (кол-во раз)                  | 50    | 48    | 46    | 44    | 42    | 40    | 36    | 34    | 32    | 30    | 28    | 26    | 24    | 22    | 20    | 18    | 16    | 14    | 12    | 10    |
| 5                         | учебно-методическое проведение комплекса | 20    | 19    | 18    | 17    | 16    | 15    | 14    | 13    | 12    | 11    | 10    | 9     | 8     | 7     | 6     | 5     | 4     | 3     | 2     | 1     |

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

| №                         | Баллы нормативы                          | 20     | 19    | 18    | 17    | 16    | 15    | 14    | 13    | 12    | 11    | 10    | 9     | 8     | 7     | 6     | 5     | 4     | 3     | 2     | 1     |
|---------------------------|--|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| <b>Зачетные нормативы</b> |  |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 1                         | Ходьба 10 кругов (мин)                   | 11.30  | 11.35 | 11.40 | 11.45 | 11.50 | 11.55 | 12.00 | 12.05 | 12.10 | 12.15 | 12.20 | 12.25 | 12.30 | 12.35 | 12.40 | 12.45 | 12.50 | 12.55 | 13.00 | 13.05 |
| 2                         | Уголок (кол-во раз)                      | 18     |       | 17    |       | 16    |       | 15    |       | 14    | 13    | 12    | 11    | 10    | 9     | 8     | 7     | 6     | 5     | 4     | 3     |
| 3                         | Планка (сек)                             | 65 сек | 60    | 55    | 50    | 45    | 40    | 35    | 30    | 25    | 20    | 19    | 18    | 17    | 16    | 15    | 14    | 13    | 12    | 11    | 10    |
| 4                         | Равновесие (сек)                         | 60     | 55    | 50    | 45    | 40    | 45    | 30    | 35    | 30    | 25    | 18    | 17    | 16    | 15    | 14    | 12    | 11    | 10    | 8     | 5     |
| 5                         | учебно-методическое проведение комплекса | 20     | 19    | 18    | 17    | 16    | 15    | 14    | 13    | 12    | 11    | 10    | 9     | 8     | 7     | 6     | 5     | 4     | 3     | 2     | 1     |

## **ОСВОБОЖДЕННЫЕ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ** **Контрольные задания для промежуточной аттестации (зачет)**

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

#### **1 курс 1 семестр**

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

#### **2 семестр**

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

#### **2 курс 3 семестр**

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

#### **4 семестр**

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

#### **3 курс 5 семестр**

22. Основные физические качества. Их воспитание в процессе занятий физической культурой и спортом.
23. Динамика общей работоспособности человека в режиме дня. Особенности ее регулирования средствами физической культуры (физкультурные паузы, физкультурные минутки, подвижные и спортивные игры).
24. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
25. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.
26. Интенсивность физических нагрузок, зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).

#### **6 семестр**

27. Массаж как средство восстановления после физической нагрузки.
28. Влияние занятий физической культурой родителей на особенности здоровья и физического развития детей.
29. Использование метода биологической обратной связи (БОС) в медицине и спорте.
30. Современные системы занятий и комплексы физических упражнений, связанные с регулированием телосложения.
31. Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни студентов (туризм, его виды и разновидности, занятия в спортивных секциях и группах общефизической подготовки, самостоятельные занятия физическими упражнениями).

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

### Проверка реферата

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

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

### Показатели оценивания реферата:

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

### Зачетные требования

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

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

### Рейтинговая оценка:

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

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

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

### 1 семестр (ЮНОШИ)

| №               | Наименование упражнений нормативы   | Оценка в баллах |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
|-----------------|---|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
|                 |   | 10              | 9     | 8     | 7     | 6     | 5     | 4     | 3     | 2     | 1    |
| <b>(1 срез)</b> |   |                 |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
| 1               | <b>Прыжок в длину с места</b>   | 2.70            | 2.50  | 2.40  | 2.35  | 2.30  | 2.25  | 2.20  | 2.15  | 2.07  | 2.00 |
| 2               | <b>Бег 100 м, с.</b>  | 13.0            | 13.3  | 13.5  | 13.8  | 14.2  | 14.5  | 14.8  | 15,1  | 15.5  | 15.7 |
| 3               | <b>Планка</b>   | 90              | 85    | 80    | 75    | 70    | 65    | 60    | 55    | 50    | 40   |
| 4               | <b>Бег 500, мин</b>   | 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               | <b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания пола</b>             | 45              | 43    | 41    | 39    | 37    | 35    | 33    | 31    | 29    | 27   |
| 6               | <b>Лягушка (40/60/30)</b>   | 24/18           | 23/17 | 22/16 | 21/15 | 20/14 | 19/13 | 18/12 | 17/11 | 16/10 | 15/9 |
| 7               | <b>Прыжки на скакалке за 1 мин.</b>                                       | 155             | 150   | 145   | 140   | 135   | 130   | 125   | 120   | 110   | 105  |
| 8               | <b>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической</b> | 13              | 11    | 10    | 9     | 8     | 7     | 6     | 5     | 4     | 3    |



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

**(ДЕВУШКИ)**

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

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

**2 семестр**

**(ЮНОШИ)**

| №               | Наименование упражнений нормативы                      | Оценка в баллах |          |          |          |          |          |         |         |         |         |
|-----------------|--|-----------------|----------|----------|----------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|
|                 |  | 10              | 9        | 8        | 7        | 6        | 5        | 4       | 3       | 2       | 1       |
| <b>(1 срез)</b> |  |                 |          |          |          |          |          |         |         |         |         |
| 1               | Поднимание и опускание прямых ног                      | 37              | 35       | 33       | 31       | 29       | 27       | 25      | 23      | 21      | 19      |
| 2               | Подтягивание<br>Рывок гири 16кг.                       | 20<br>50        | 18<br>46 | 16<br>42 | 14<br>38 | 12<br>34 | 10<br>30 | 8<br>26 | 6<br>22 | 4<br>18 | 2<br>14 |
| 3               | Бег 100 м, с.  | 13.8            | 14.2     | 14.5     | 14.8     | 15,1     | 15.5     | 15.8    | 16.1    | 16.6    | 17.1    |
| 4               | Бег 1500, мин  | 5.50            | 6.00     | 6.10     | 6.20     | 6.30     | 6.40     | 6.50    | 7.00    | 7.10    | 7.20    |
| <b>(2 срез)</b> |  |                 |          |          |          |          |          |         |         |         |         |
| 5               | Лягушка (40/60/30)                                     | 23/17           | 22/16    | 21/15    | 20/14    | 19/13    | 18/12    | 17/11   | 16/10   | 15/9    | 14/8    |
| 6               | Челночный бег 10х10                                    | 25.50           | 25.90    | 26.30    | 26.70    | 27.10    | 27.50    | 27.90   | 28.30   | 28.70   | 29.10   |
| 7               | Приседания   | 60              | 58       | 56       | 54       | 50       | 46       | 44      | 42      | 40      | 38      |
| 8               | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания пола | 45              | 43       | 41       | 39       | 37       | 35       | 33      | 31      | 29      | 27      |

**(ДЕВУШКИ)**

| №               | Наименование упражнений нормативы                                 | Оценка в баллах |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|-----------------|---|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|                 |   | 10              | 9    | 8    | 7    | 6    | 5    | 4    | 3    | 2    | 1    |
| <b>(1 срез)</b> |   |                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 1               | Бег 60м   | 9,5             | 9,6  | 9,7  | 9,8  | 9,9  | 10,0 | 10,1 | 10,2 | 10,3 | 10,4 |
| 2               | Подтягивание на низкой перекладине.                               | 15              | 14   | 13   | 12   | 11   | 10   | 9    | 8    | 6    | 4    |
| 3               | Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (30 с) | 28              | 27   | 26   | 25   | 24   | 23   | 22   | 21   | 20   | 19   |
| 4               | Бег 1000, мин   | 4.40            | 4.48 | 4.56 | 5.04 | 5.12 | 5.20 | 5.28 | 5.36 | 5.44 | 5.54 |
| <b>(2 срез)</b> |   |                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |

|   |                                   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|---|-----------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 5 | КСУ-1                             | 47   | 45   | 43   | 41   | 39   | 37   | 35   | 33   | 31   | 29   |
| 6 | Поднимание и опускание прямых ног | 22   | 20   | 18   | 16   | 14   | 12   | 10   | 9    | 8    | 6    |
| 7 | Приседания                        | 60   | 58   | 56   | 54   | 50   | 46   | 44   | 42   | 40   | 38   |
| 8 | Челночный бег 5x10                | 12.8 | 13.0 | 13.2 | 13.4 | 13.6 | 13.8 | 14.0 | 14.3 | 14.6 | 15.0 |

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

**3 семестр  
(ЮНОШИ)**

| №               | Наименование упражнений нормативы   | Оценка в баллах |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
|-----------------|---|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
|                 |   | 10              | 9     | 8     | 7     | 6     | 5     | 4     | 3     | 2     | 1    |
| <b>(1 срез)</b> |   |                 |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
| 1               | Прыжок в длину с места  | 2.70            | 2.50  | 2.40  | 2.35  | 2.30  | 2.25  | 2.20  | 2.15  | 2.07  | 2.00 |
| 2               | Бег 100 м, с.   | 13.0            | 13.3  | 13.5  | 13.8  | 14.2  | 14.5  | 14.8  | 15,1  | 15.5  | 15.7 |
| 3               | Планка  | 90              | 85    | 80    | 75    | 70    | 65    | 60    | 55    | 50    | 40   |
| 4               | Бег 500, мин  | 1.25            | 1.30  | 1.35  | 1.40  | 1.45  | 1.50  | 1.55  | 2.00  | 2.05  | 2.10 |
| <b>(2 срез)</b> |   |                 |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
| 5               | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания пола  | 45              | 43    | 41    | 39    | 37    | 35    | 33    | 31    | 29    | 27   |
| 6               | Лягушка (40/60/30)  | 24/18           | 23/17 | 22/16 | 21/15 | 20/14 | 19/13 | 18/12 | 17/11 | 16/10 | 15/9 |
| 7               | Прыжки на скакалке за 1 мин.  | 155             | 150   | 145   | 140   | 135   | 130   | 125   | 120   | 110   | 105  |
| 8               | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 13              | 11    | 10    | 9     | 8     | 7     | 6     | 5     | 4     | 3    |

**(ДЕВУШКИ)**

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

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

**(ДЕВУШКИ)**

| №               | Наименование упражнений нормативы                                 | Оценка в баллах |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|-----------------|---|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|                 |   | 10              | 9    | 8    | 7    | 6    | 5    | 4    | 3    | 2    | 1    |
| <b>(1 срез)</b> |   |                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 1               | Подтягивание на низкой перекладине.                               | 15              | 14   | 13   | 12   | 11   | 10   | 9    | 8    | 6    | 4    |
| 2               | Тест на гибкость.   | +18             | +16  | +14  | +12  | +10  | +8   | +6   | +4   | +2   | 0    |
| 3               | Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (30 с) | 28              | 27   | 26   | 25   | 24   | 23   | 22   | 21   | 20   | 19   |
| 4               | Челночный бег 5x10  | 12.6            | 12.8 | 13.0 | 13.2 | 13.4 | 13.6 | 13.8 | 14.0 | 14.3 | 14.6 |
| <b>(2 срез)</b> |   |                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 5               | Прыжок в длину с места  | 2.00            | 1.94 | 1.88 | 1.82 | 1.76 | 1.70 | 1.64 | 1.58 | 1.52 | 1.46 |
| 6               | Бег 60м   | 9,5             | 9,6  | 9,7  | 9,8  | 9,9  | 10,0 | 10,1 | 10,2 | 10,3 | 10,4 |
| 7               | Приседания  | 60              | 58   | 56   | 54   | 50   | 46   | 44   | 42   | 40   | 38   |
| 8               | Бег 1000, мин   | 4.40            | 4.48 | 4.56 | 5.04 | 5.12 | 5.20 | 5.28 | 5.36 | 5.44 | 5.54 |

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

**5 семестр**

**(ЮНОШИ)**

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

**(ДЕВУШКИ)**

| №               | Наименование упражнений нормативы | Оценка в баллах |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----------------|-----------------------------------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|                 |                                   | 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 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 10х10                                    | 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 оценки физической, специальной, технической подготовленности и для промежуточной аттестации (срез) обучающихся *СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ***

**(ЮНОШИ)**

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

| №                     | Баллы нормативы   | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9  | 8  | 7  | 6  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
|-----------------------|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| <b>1 срез, 4 срез</b> |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 1                     | Отжимания или подтягивание на низ. перекладине (кол-во раз) | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9  | 8  | 7  | 6  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 2                     | Гибкость (см)   | 15 |    | 14 |    | 13 |    | 12 |    | 11 |    | 10 | 9  | 8  | 7  | 6  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| <b>2 срез, 3 срез</b> |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 3                     | Бадминтон (кол-во раз)                                      | 60 | 55 | 50 | 48 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 |
| 4                     | Пресс макс. (кол-во раз)                                    | 55 | 54 | 52 | 50 | 48 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 | 36 | 34 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 |

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

**(ДЕВУШКИ)**

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

| №                     | Баллы нормативы        | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9  | 8  | 7  | 6  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
|-----------------------|------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| <b>1 срез, 4 срез</b> |                        |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 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>2 срез, 3 срез</b> |                        |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 3.                    | 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 |
| 4.                    | Бадминтон              | 60 | 55 | 50 | 48 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 15 |

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

## **ОСВОБОЖДЕННЫЕ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

### **Вопросы текущего контроля студентов, временно освобожденных от практических занятий 1 курс (1 семестр)**

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

### **1 курс (2 семестр)**

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

### **2 курс (3 семестр)**

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

### **2 курс (4 семестр)**

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

10. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.

### 3 курс (5 семестр)

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

### 3 курс (6 семестр)

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

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

1 срез: 5 вопросов теории по 20 баллов

2 срез: 5 вопросов теории по 20 баллов

3.

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

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

- спортивный компонент (участие в соревнованиях международного и российского уровня, за институт – 40 баллов;
- спортивный компонент (участие в соревнованиях регионального уровня за институт / факультет) – 35 баллов;
- спортивный компонент (участие в соревнованиях городского уровня за институт / факультет), занятия в секции – 20 баллов;
- спортивный компонент (участие в соревнованиях уровня института) – 15 баллов;
- спортивный компонент (участие в соревнованиях уровня факультета) – 10 баллов;
- научный компонент (участие в научно-практических конференциях) – 10 баллов;

- выполнение заданий повышенной сложности (подготовка презентации) – 6 баллов;
- контрольная работа (компенсация пропущенных занятий по уважительной причине) – 6-10 баллов;

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

Сдача нормативов ГТО:

на золотой значок – 40 баллов;

на серебряный значок – 35 баллов;

на бронзовый значок – 30 баллов

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

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

### **Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы I курса**

#### *Девушки*

| № п/п | Наименование упражнений  | Оценка в баллах    |     |     |     |     |
|-------|--|--------------------|-----|-----|-----|-----|
|       |  | 5                  | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 8.    | Бег 30м (с)  | 6,4                | 6,6 | 6,8 | 7,0 | 7,5 |
| 9.    | Бег 300м (с)   | 59                 | 65  | 70  | 75  | 80  |
| 10.   | Бег 30м с ведением мяча  | Техника выполнения |     |     |     |     |
| 11.   | Удар по мячу ногой на дальность  | Техника выполнения |     |     |     |     |
| 12.   | Жонглирование мячом (количество ударов)                                  | 20                 | 15  | 10  | 8   | 5   |
| 13.   | Удар по мячу ногой на точность попадание (число попаданий из 10 попыток) | 10                 | 9   | 8   | 7   | 6   |
| 14.   | Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам                          | Техника выполнения |     |     |     |     |

#### *Юноши*

| № п/п | Наименование упражнений  | Оценка в баллах    |     |     |     |     |
|-------|--|--------------------|-----|-----|-----|-----|
|       |  | 5                  | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 1.    | Бег 30м (с)  | 6,3                | 6,5 | 6,6 | 6,7 | 6,8 |
| 2.    | Бег 300м (с)   | 58                 | 60  | 68  | 70  | 75  |
| 3.    | Бег 30м с ведением мяча  | Техника выполнения |     |     |     |     |
| 4.    | Удар по мячу ногой на дальность  | Техника выполнения |     |     |     |     |
| 5.    | Жонглирование мячом (количество ударов)                                  | 25                 | 20  | 15  | 10  | 5   |
| 6.    | Удар по мячу ногой на точность попадание (число попаданий из 10 попыток) | 15                 | 10  | 8   | 7   | 6   |
| 7.    | Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам                          | Техника выполнения |     |     |     |     |



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

*Девушки*

| № п/п | Наименование упражнений  | Оценка в баллах    |     |     |     |     |
|-------|--|--------------------|-----|-----|-----|-----|
|       |  | 5                  | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 1.    | Бег 30м (с)  | 6,3                | 6,5 | 6,6 | 6,7 | 6,8 |
| 2.    | Бег 300м (с)   | 58                 | 65  | 70  | 75  | 80  |
| 3.    | Бег 30м с ведением мяча  | Техника выполнения |     |     |     |     |
| 4.    | Удар по мячу ногой на дальность  | Техника выполнения |     |     |     |     |
| 5.    | Жонглирование мячом (количество ударов)                                  | 20                 | 15  | 10  | 8   | 5   |
| 6.    | Удар по мячу ногой на точность попадание (число попаданий из 10 попыток) | 10                 | 9   | 8   | 7   | 6   |
| 7.    | Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам                          | Техника выполнения |     |     |     |     |

*Юноши*

| № п/п | Наименование упражнений  | Оценка в баллах    |     |     |     |     |
|-------|--|--------------------|-----|-----|-----|-----|
|       |  | 5                  | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 1.    | Бег 30м (с)  | 6,2                | 6,3 | 6,5 | 6,7 | 6,8 |
| 2.    | Бег 300м (с)   | 55                 | 60  | 68  | 70  | 75  |
| 3.    | Бег 30м с ведением мяча  | Техника выполнения |     |     |     |     |
| 4.    | Удар по мячу ногой на дальность  | Техника выполнения |     |     |     |     |
| 5.    | Жонглирование мячом (количество ударов)                                  | 25                 | 20  | 15  | 10  | 5   |
| 6.    | Удар по мячу ногой на точность попадание (число попаданий из 10 попыток) | 15                 | 10  | 8   | 7   | 6   |
| 7.    | Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам                          | Техника выполнения |     |     |     |     |

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

*Девушки*

| № п/п | Наименование упражнений                 | Оценка в баллах    |     |     |     |     |
|-------|---|--------------------|-----|-----|-----|-----|
|       |   | 5                  | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 1.    | Бег 30м (с)                             | 6,1                | 6,5 | 6,6 | 6,7 | 6,8 |
| 2.    | Бег 300м (с)                            | 55                 | 65  | 70  | 75  | 80  |
| 3.    | Бег 30м с ведением мяча                 | Техника выполнения |     |     |     |     |
| 4.    | Удар по мячу ногой на дальность         | Техника выполнения |     |     |     |     |
| 5.    | Жонглирование мячом (количество ударов) | 20                 | 15  | 10  | 8   | 5   |

|    |  |                    |   |   |   |   |
|----|--|--------------------|---|---|---|---|
| 6. | Удар по мячу ногой на точность попадание (число попаданий из 10 попыток) | 10                 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| 7. | Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам                          | Техника выполнения |   |   |   |   |

*Юноши*

| № п/п | Наименование упражнений  | Оценка в баллах    |     |     |     |     |
|-------|--|--------------------|-----|-----|-----|-----|
|       |  | 5                  | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 1.    | Бег 30м (с)  | 6,0                | 6,3 | 6,5 | 6,7 | 6,8 |
| 2.    | Бег 300м (с)   | 50                 | 60  | 68  | 70  | 75  |
| 3.    | Бег 30м с ведением мяча  | Техника выполнения |     |     |     |     |
| 4.    | Удар по мячу ногой на дальность  | Техника выполнения |     |     |     |     |
| 5.    | Жонглирование мячом (количество ударов)                                  | 25                 | 20  | 15  | 10  | 5   |
| 6.    | Удар по мячу ногой на точность попадание (число попаданий из 10 попыток) | 15                 | 10  | 8   | 7   | 6   |
| 7.    | Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам                          | Техника выполнения |     |     |     |     |