

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

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

УТВЕРЖДЕНА
учёным советом
Волгоградского института управления –
филиала РАНХиГС
Протокол № 2 от «21» сентября 2023 г.

**АДАптированная программа бакалавриата
Правоприменительная деятельность**

(наименование образовательной программы)

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

**Б1.В.ДВ.11.06 « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (элективные дисциплины):
ФУТБОЛ»**

(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 РПД:

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

Г.А. Дзержинский

старший преподаватель кафедры физической и специальной
подготовки ВИУ РАНХиГС

О.А. Ахметов

старший преподаватель кафедры физической и специальной
подготовки ВИУ РАНХиГС

М.А. Инёв

Заведующий кафедрой

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

Г.А. Дзержинский

РПД Б1.В.ДВ.11.06 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Футбол» одобрена на заседании кафедры физической и специальной подготовки ВИУ РАНХиГС

Протокол № 1 от «30» августа 2023 года

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы | 4 |
| 2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы | 5 |
| 3. Содержание и структура дисциплины | 5 |
| 4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся | 11 |
| 5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине | 12 |
| 6. Методические материалы по освоению дисциплины | 29 |
| 7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" | 33 |
| 7.1. Основная литература | 33 |
| 7.2. Дополнительная литература | 34 |
| 7.3. Нормативные правовые документы | 34 |
| 7.4. Интернет-ресурсы | 35 |
| 8. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы | 35 |

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

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

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

| 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

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"> - кругозор личности в сфере физической культуры и спорта; - знания можно разделить на теоретические, методические и практические; - знания необходимы для самопознания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности. <p>На уровне умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умеет творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни <p>На уровне навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - система практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, а также овладение обучающимися навыков по составлению, выполнению комплекса упражнений гимнастики и контролю своего физического состояния. |

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

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

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

1. очная форма - 328 часов: лекций - 0 а.ч , практических занятий –328 а.ч, самостоятельная работа – 0 часов.

2. заочная форма обучения (1 курс летняя сессия): лекций - 0 а.ч , практических занятий – 4 а.ч, самостоятельная работа – 320 ч., контроль – 4 ч.

Место дисциплины в структуре образовательной программы:

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

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

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом - зачет.

3. Содержание и структура дисциплины

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

Для очной формы обучения

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

Для заочной формы обучения

| Разделы учебной программы | Семестры | | | | | | Всего часов |
|---------------------------|----------|------------|---|---|---|---|-------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| Практические занятия | | 4 | | | | | 4 |
| Самостоятельная работа | | 324 | | | | | 324 |
| Контроль | | | | | | | |
| Промежуточная аттестация | | зачет | | | | | |
| Итого | | 328 | | | | | 328 |

3.1. Структура дисциплины Для очной формы обучения

| № п/п | Наименование разделов | Объем дисциплины, час. | | | | | | Форма текущего контроля успеваемости ¹ , промежуточной аттестации |
|----------------------------|--|------------------------|---|----|------------|-----|----|--|
| | | Всего | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий | | | | СР | |
| | | | Л | ЛР | ПЗ | КСР | | |
| Практический раздел | | | | | | | | |
| 1. | Техническая подготовка | 58 | – | – | 58 | – | – | Т, Р, У, СН |
| 2. | Тактическая подготовка *Силовая подготовка | 82 | – | – | 82 | – | – | Т, Р, У, СН |
| 3. | Интегральная подготовка | 24 | – | – | 24 | – | – | Т, Р, У, СН |
| 4. | Игровая подготовка *Упражнения со специальным оборудованием | 12 | – | – | 12 | – | – | Т, Р, У, СН |
| 5. | Функциональная тренировка | 12 | – | – | 12 | – | – | Т, Р, У, СН |
| 6. | Прикладно-ориентированная подготовка | 48 | – | – | 48 | – | – | Т, Р, У, СН |
| 7. | Специальная физическая подготовка | 46 | – | – | 46 | – | – | Т, Р, У, СН |
| 8. | Общая физическая подготовка | 46 | – | – | 46 | – | – | Т, Р, У, СН |
| Промежуточная аттестация | | Зачет | | | | | | |
| Итого | | 328 | – | – | 328 | – | – | |

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

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

Для заочной формы обучения

| № | Наименование разделов | Объем дисциплины, час. | | | | | | Форма текущего контроля успеваемости ¹ , промежуточной аттестации |
|---|-----------------------|------------------------|---|----|----|-----|----|--|
| | | Всего | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий | | | | СР | |
| | | | Л | ЛР | ПЗ | КСР | | |

| п/п | | | Л | ЛР | ПЗ | КСР | | |
|----------------------------|--|--------------|---|----|----------|-----|------------|-------------|
| Практический раздел | | | | | | | | |
| 1. | Техническая подготовка | 58 | – | – | 2 | – | 56 | Т, Р, У, СН |
| 2. | Тактическая подготовка *Силовая подготовка | 82 | – | – | 2 | – | 80 | Т, Р, У, СН |
| 3. | Интегральная подготовка | 24 | – | – | | – | 24 | Т, Р, У, СН |
| 4. | Игровая подготовка *Упражнения со специальным оборудованием | 12 | – | – | | – | 12 | Т, Р, У, СН |
| 5. | Функциональная тренировка | 12 | – | – | | – | 12 | Т, Р, У, СН |
| 6. | Прикладно-ориентированная подготовка | 48 | – | – | | – | 48 | Т, Р, У, СН |
| 7. | Специальная физическая подготовка | 46 | – | – | | – | 46 | Т, Р, У, СН |
| 8. | Общая физическая подготовка | 46 | – | – | | – | 46 | Т, Р, У, СН |
| Промежуточная аттестация | | Зачет | | | | | | |
| Итого | | 328 | – | – | 4 | – | 324 | |

¹ Примечание: 4 – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), контрольная работа (КР), коллоквиум (К), эссе (Э), реферат (Р), диспут (Д), упражнения (У), сдача нормативов (СН) и др
*Темы/виды занятий, которые могут быть реализованы дистанционно (в системе дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС)

3.2 Содержание дисциплины

Практический раздел

Техническая подготовка

Передвижения. Бег спиной вперед. Бег скрестными шагами. Бег дугами. Прыжки: вверх - вправо и вверх - влево, толчком одной ногой с разбега. Повороты: переступанием и прыжком. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногами. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Выполнение удара на точность: в ворота, партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба в прыжке с места и с разбега по летящему навстречу мячу. Удары серединой лба без прыжка с места и с разбега на точность: в ворога, партнеру.

Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка мяча изученными способами, подготавливая его для последующих действий и прикрывая туловищем.

Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения.

Обманные движения. Финт «уход» от соперника выпадом (при атаке соперника показать туловищем движение в одну сторону и рывком уйти в сторону).

Отбор мяча. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из положения «в шаге». Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря.

Основная стойка. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Ловля. Катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением.

Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места.

Отбивание мяча двумя руками без прыжка и в прыжке с места. Бросок мяча одной рукой снизу и из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногами: с земли и с рук на точность.

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изучаемых технических приемов в игровой обстановке. Определение и понимание игровых ситуаций, целесообразных для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру.

Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение игроков в играх на малых площадках в ограниченных составах 3х3, 4х4. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника. Выбор момента для «открывания» с целью получения мяча. То же для «закрывания» соперника.

Групповые действия.

Взаимодействие двух или трех партнеров в играх. Выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Выполнение простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Индивидуальные действия с мячом.

Использование наиболее рациональных способов ударов по мячу, ведения мяча, остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча и с месторасположением соперников. Применение различных видов обводки (с изменением направления движения) в зависимости от игровой ситуации.

Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах 4х4, 5х5, 6х6 — при атаке. Выполнение нападающими игровых функций. Выработка умения ориентироваться, реагировать соответствующим образом на Партнера и соперника.

Групповые действия.

Точное и своевременное выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар, взаимодействие двух, трех партнеров при выполнении простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафных ударах, вбрасывании мяча.

Тактика защиты

Индивидуальные действия.

Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах при обороне. Выполнение защитниками игровых функций, правильной позиции по отношению к подопечному игроку нападающей команды и противодействие получению им мяча. Выполнение «закрывания» противника. Использование изучаемых приемов отбора мяча в игровой обстановке.

Групповые действия.

Выбор наиболее рациональной позиции игроков при атаке противника флангом и через центр. Страховка партнера, вступающего в единоборство с соперником. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Тактика вратаря

Выбор правильной позиции в воротах при ударах по воротам в зависимости от «угла удара». Розыгрыш удара от ворот, введение мяча в игру после ловли открывшемуся партнеру. Выбор правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

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.

Игровая подготовка

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

Функциональная тренировка

Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднятие 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.

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

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 50 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка футболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером.

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

Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° – прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

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

Упражнения для развития специальной выносливости

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

Упражнения для развития специфической координации

Остановка и передача мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырков. Упражнения с передачей мяча (мячей) в стену: остановка мяча после поворота, после преодоления препятствия, после дополнительной остановки и передачи, после смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180°(360°). Остановка мячей, летящих из различных направлений, с последующим ударом в движущуюся цель. Упражнения с выполнением кувырков, остановка и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге. То же, но после остановки следует удар в цель: а) в движении; б) в прыжке; в) с добиванием. Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика или акробатического трамплина (остановка и передача, передача после пропуска за спиной или под ногой, с выполнением разворота с последующей остановкой). то же, но с постоянной остановкой мяча от партнеров, стоящих в различных местах. Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т.п.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка в развороте, на 360°. Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами с футбольным мячом и с мячами-разновесами (передача, удар в цель,, а также манипуляции с мячом в фазе полета). Основным здесь является умение координировать движения, сохранять темп при различных сочетаниях, точно выполнять все приемы в максимально быстром темпе, а также точно и правильно выполнять конечное действие при неоднородном выборе решения.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении остановки, передачи и удара мяча

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

Общефизическая подготовка

Строевая подготовка

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

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

Упражнения для мышц шеи и туловища.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы, туловища). Поднимание прямых и согнутых ног в положении

лежа на спине, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног и таза.

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

Легкоатлетические упражнения

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

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

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

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

4.1 Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

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

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

4.2. Типовые материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

Примерный перечень тем рефератов

1. История возникновения и развития атлетической гимнастики, её цели и задачи как физкультурно-оздоровительной системы.

2. Анализ современного состояния развития атлетической гимнастики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).

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

5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине

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

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

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

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

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

5.2. Оценочные материалы промежуточной аттестации

| Компонент компетенции | Промежуточный /ключевой индикатор оценивания | Критерий оценивания |
|---|---|---|
| <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>- кругозор личности в сфере физической культуры и спорта;</p> <p>- знания можно разделить на теоретические, методические и практические;</p> <p>- знания необходимы для самопознания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности.</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>- 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>- система практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, а также овладение обучающимися навыков по составлению, выполнению комплекса упражнений гимнастики и контролю своего физического состояния.</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> |

5.3. Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации

ОБЩИЕ

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

Девушки

| № п/п | Наименование упражнений | Оценка в баллах | | | | |
|-------|-------------------------|-----------------|----|---|---|---|
| | | 16 | 12 | 8 | 4 | 2 |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|--------------------|-----|-----|-----|-----|
| 1. | Бег 30м (с) | 6,4 | 6,6 | 6,8 | 7,0 | 7,5 |
| 2. | Бег 300м (с) | 59 | 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 | | | | |
|-------|--|--------------------|-----|-----|-----|-----|
| | | 16 | 12 | 8 | 4 | 2 |
| 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 | | | | |
|-------|--|--------------------|-----|-----|-----|-----|
| | | 9 | 7 | 5 | 3 | 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 | | | | |
|-------|-------------------------|-----------------|-----|-----|-----|-----|
| | | 9 | 7 | 5 | 3 | 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 | | | | |
|-------|--|--------------------|-----|-----|-----|-----|
| | | 9 | 7 | 5 | 3 | 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 | | | | |
|-------|--|--------------------|-----|-----|-----|-----|
| | | 9 | 7 | 5 | 3 | 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 | | | | |

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

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

(ЮНОШИ)

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

(ДЕВУШКИ)

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

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

(ЮНОШИ)

| № | Наименование упражнений нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------------|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Подтягивание Рывок гири 16кг. | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | Бег 1500, мин | 5.40 | 5.45 | 5.50 | 5.55 | 5.00 | 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 | 90 | 88 | 85 | 83 | 80 | 78 | 75 | 73 | 70 | 68 | 65 | 63 | 60 | 58 | 55 | 53 | 50 | 48 | 45 | 42 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (2 мин) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Челночный бег 10x10 | 25.00 | 25.05 | 25.10 | 25.20 | 25.30 | 25.40 | 25.50 | 25.60 | 25.80 | 26.00 | 26.05 | 26.10 | 26.15 | 26.20 | 26.30 | 26.40 | 26.50 | 26.60 | 26.70 | 26.80 |
| 5 | учебно-методическое проведение комплекса общей разминки | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

(ДЕВУШКИ)

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

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

2 семестр

(ЮНОШИ)

| № | Наименование упражнений нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
|-----------------|-----------------------------------|-----------------|----------|----------|----------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|
| | | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| (1 срез) | | | | | | | | | | | |
| 1 | Поднимание и опускание прямых ног | 37 | 35 | 33 | 31 | 29 | 27 | 25 | 23 | 21 | 19 |
| 2 | Подтягивание Рывок гири 16кг. | 20 50 | 18 46 | 16 42 | 14 38 | 12 34 | 10 30 | 8 26 | 6 22 | 4 18 | 2 14 |
| 3 | Бег 100 м, с. | 13.8 | 14.2 | 14.5 | 14.8 | 15.1 | 15.5 | 15.8 | 16.1 | 16.6 | 17.1 |
| 4 | Бег 1500, мин | 5.50 | 6.00 | 6.10 | 6.20 | 6.30 | 6.40 | 6.50 | 7.00 | 7.10 | 7.20 |
| (2 срез) | | | | | | | | | | | |
| 5 | Лягушка (40/60/30) | 23/17 | 22/16 | 21/15 | 20/14 | 19/13 | 18/12 | 17/11 | 16/10 | 15/9 | 14/8 |
| 6 | Челночный бег 10x10 | 25.50 | 25.90 | 26.30 | 26.70 | 27.10 | 27.50 | 27.90 | 28.30 | 28.70 | 29.10 |
| 7 | Приседания | 60 | 58 | 56 | 54 | 50 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 |
| 8 | Сгибание и разгибание | 45 | 43 | 41 | 39 | 37 | 35 | 33 | 31 | 29 | 27 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | рук в упоре лежа до касания пола | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

(ДЕВУШКИ)

| № | Наименование упражнений нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
|-----------------|---|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| (1 срез) | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бег 60м | 9,5 | 9,6 | 9,7 | 9,8 | 9,9 | 10,0 | 10,1 | 10,2 | 10,3 | 10,4 |
| 2 | Подтягивание на низкой перекладине. | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 6 | 4 |
| 3 | Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (30 с) | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 |
| 4 | Бег 1000, мин | 4.40 | 4.48 | 4.56 | 5.04 | 5.12 | 5.20 | 5.28 | 5.36 | 5.44 | 5.54 |
| (2 срез) | | | | | | | | | | | |
| 5 | КСУ-1 | 47 | 45 | 43 | 41 | 39 | 37 | 35 | 33 | 31 | 29 |
| 6 | Поднимание и опускание прямых ног | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 9 | 8 | 6 |
| 7 | Приседания | 60 | 58 | 56 | 54 | 50 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 |
| 8 | Челночный бег 5x10 | 12.8 | 13.0 | 13.2 | 13.4 | 13.6 | 13.8 | 14.0 | 14.3 | 14.6 | 15.0 |

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

(ЮНОШИ)

| № | Наименование упражнений нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (2 мин) | 90 | 88 | 85 | 83 | 80 | 78 | 75 | 73 | 70 | 68 | 65 | 63 | 60 | 58 | 55 | 53 | 50 | 48 | 45 | 42 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях | 30 | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 |
| 3 | Прыжок в длину с места | 2.70 | 2.60 | 2.50 | 2.45 | 2.40 | 2.38 | 2.35 | 2.33 | 2.30 | 2.28 | 2.25 | 2.23 | 2.20 | 2.17 | 2.15 | 2.11 | 2.07 | 2.04 | 2.00 | 19.5 |
| 4 | Бег 3000, мин | 12.30 | 12.40 | 13.00 | 13.10 | 13.30 | 13.30 | 13.40 | 13.50 | 14.00 | 14.30 | 15.00 | 15.10 | 15.30 | 15.40 | 15.50 | 16.00 | 16.10 | 16.20 | 16.20 | 16.30 |
| 5 | учебно-методическое проведение комплекса специальной разминки | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

(ДЕВУШКИ)

| № | Наименование упражнений нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (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 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | разгибание рук в упоре лежа | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Прыжок в длину с места | 20 0 | 19 7 | 19 4 | 19 1 | 18 8 | 18 5 | 18 2 | 17 9 | 17 6 | 17 3 | 17 0 | 16 7 | 16 4 | 16 1 | 15 8 | 15 5 | 15 2 | 14 9 | 14 6 | 14 3 |
| 4 | Бег 2000, мин | 10 .0 0 | 10 .1 2 | 10 .2 4 | 10 .3 6 | 10 .4 8 | 11 .0 0 | 11 .1 2 | 11 .2 4 | 11 .3 6 | 11 .4 8 | 12 .0 0 | 12 .1 2 | 12 .2 4 | 12 .3 6 | 12 .4 8 | 13 .0 0 | 13 .1 5 | 13 .3 0 | 13 .4 5 | 14 .0 0 |
| 5 | учебно-методическое проведение комплекса специальной разминки | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

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

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

(ДЕВУШКИ)

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

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

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

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

(ДЕВУШКИ)

| № | Наименование упражнений нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | Бег 1000, мин | 4. 40 | 4. 44 | 4. 48 | 4. 52 | 4. 56 | 5. 00 | 5. 04 | 5. 08 | 5. 12 | 5. 16 | 5. 20 | 5. 24 | 5. 28 | 5. 32 | 5. 36 | 5. 40 | 5. 44 | 5. 48 | 5. 54 | 6. 00 |
| 3 | Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (1 мин). | 46 | 45 | 44 | 43 | 42 | 41 | 40 | 39 | 38 | 37 | 36 | 35 | 34 | 33 | 32 | 31 | 30 | 29 | 28 | 27 |
| 4 | Челночный бег 5x10 | 12 .6 | 12 .7 | 12 .8 | 12 .9 | 13 .0 | 13 .1 | 13 .2 | 13 .3 | 13 .4 | 13 .5 | 13 .6 | 13 .7 | 13 .8 | 13 .9 | 14 .0 | 14 .1 | 14 .2 | 14 .3 | 14 .4 | 14 .5 |
| 5 | учебно- методическое проведение комплекса общей разминки | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

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

| № | Наименование упражнений нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
|-----------------|--|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| (1 срез) | | | | | | | | | | | |
| 1 | К С У-1 | 70 | 68 | 66 | 64 | 62 | 60 | 58 | 56 | 54 | 52 |
| 2 | Прыжки на скакалке за 1 мин. | 160 | 155 | 150 | 145 | 140 | 135 | 130 | 125 | 120 | 110 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания пола | 45 | 43 | 41 | 39 | 37 | 35 | 33 | 31 | 29 | 27 |
| 4 | Челночный бег 10x10 | 25.20 | 25.50 | 25.90 | 26.30 | 26.70 | 27.10 | 27.50 | 27.90 | 28.30 | 28.70 |
| (2 срез) | | | | | | | | | | | |
| 5 | Тройной прыжок в длину с места | 8.00 | 7.80 | 7.70 | 7.60 | 7.40 | 7.20 | 7.00 | 6.90 | 6.80 | 6.60 |
| 6 | Бег 100 м, с. | 13.0 | 13.3 | 13.5 | 13.8 | 14.2 | 14.5 | 14.8 | 15,1 | 15.5 | 15.7 |
| 7 | Приседания | 60 | 58 | 56 | 54 | 50 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 |
| 8 | Бег 1500, мин | 5.40 | 5.50 | 6.00 | 6.10 | 6.20 | 6.30 | 6.40 | 6.50 | 7.00 | 7.10 |

(ДЕВУШКИ)

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

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

| № | Наименование упражнений нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях | 30 | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 |
| 2 | Поднимание и опускание прямых ног | 41 | 40 | 39 | 38 | 37 | 36 | 35 | 34 | 33 | 32 | 31 | 30 | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 |
| 3 | Бег 200 м | 28.0 | 28.3 | 28.5 | 28.7 | 29.0 | 29.2 | 29.5 | 29.7 | 30.0 | 30.2 | 30.5 | 30.7 | 31.0 | 31.3 | 31.7 | 32.0 | 32.2 | 32.5 | 32.7 | 33.0 |
| 4 | Бег 3000, мин | 12.30 | 12.45 | 13.00 | 13.15 | 13.30 | 13.45 | 14.00 | 14.15 | 14.30 | 14.45 | 15.00 | 15.15 | 15.30 | 15.45 | 16.00 | 16.15 | 16.30 | 16.45 | 17.00 | 17.15 |
| 5 | учебно-методическое проведение комплекса специальной разминки | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

(ДЕВУШКИ)

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

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

5 семестр**(ЮНОШИ)**

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

(ДЕВУШКИ)

| № | Наименование упражнений нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
|-----------------|--|-----------------|----|----|----|----|----|---|---|---|---|
| | | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| (1 срез) | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----------------|---|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 2 | Бег 100 м, с. | 17,0 | 17,4 | 17,8 | 18,2 | 18,6 | 19,0 | 19,4 | 19,8 | 20,2 | 20,6 |
| 3 | Планка | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 |
| 4 | Бег 500, мин | 2.00 | 2.10 | 2.15 | 2.20 | 2.25 | 2.30 | 2.35 | 2.40 | 2.45 | 2.50 |
| (2 срез) | | | | | | | | | | | |
| 5 | КСУ-2 | 1,40 | 1,45 | 1,50 | 1,55 | 2,00 | 2,05 | 2,10 | 2,15 | 2,20 | 2,30 |
| 6 | Прыжки на скакалке за 1 мин. | 160 | 154 | 148 | 142 | 136 | 130 | 124 | 118 | 112 | 106 |
| 7 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | 20 | 18 | 17 | 15 | 14 | 13 | 12 | 10 | 9 | 8 |
| 8 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 18 | 16 | 15 | 14 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 6 |

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

| № | Наименование упражнений нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 1 | Прыжок в длину с места | 2.70 | 2.60 | 2.50 | 2.45 | 2.40 | 2.38 | 2.35 | 2.33 | 2.30 | 2.28 | 2.25 | 2.23 | 2.20 | 2.17 | 2.15 | 2.11 | 2.07 | 2.04 | 2.00 | 19.5 | |
| 2 | Бег 1500, мин | 5.40 | 5.45 | 5.50 | 5.55 | 6.00 | 6.05 | 6.11 | 6.16 | 6.21 | 6.26 | 6.31 | 6.36 | 6.41 | 6.46 | 6.51 | 6.56 | 7.01 | 7.06 | 7.11 | 7.15 | |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания пола | 45 | 44 | 43 | 42 | 41 | 40 | 39 | 38 | 37 | 36 | 35 | 34 | 33 | 32 | 31 | 30 | 29 | 28 | 27 | 26 | |
| 4 | Челночный бег 10x10 | 25.00 | 25.05 | 25.10 | 25.20 | 25.30 | 25.40 | 25.50 | 26.00 | 26.10 | 26.20 | 26.30 | 26.40 | 26.50 | 27.00 | 27.10 | 27.20 | 27.30 | 27.40 | 27.50 | 28.00 | 29.00 |
| 5 | учебно-методическое проведение комплекса общей разминки | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |

(ДЕВУШКИ)

| № | Наименование упражнений нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Прыжок в длину с места | 20.0 | 19.7 | 19.4 | 19.1 | 18.8 | 18.5 | 18.2 | 17.9 | 17.6 | 17.3 | 17.0 | 16.7 | 16.4 | 16.1 | 15.8 | 15.5 | 15.2 | 14.9 | 14.6 | 14.3 |
| 2 | Бег 1000, мин | 4.40 | 4.44 | 4.48 | 4.52 | 4.56 | 5.00 | 5.04 | 5.08 | 5.12 | 5.16 | 5.20 | 5.24 | 5.28 | 5.32 | 5.36 | 5.40 | 5.44 | 5.48 | 5.54 | 6.00 |
| 3 | Поднимание и опускание прямых ног | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 4 | Подъём туловища из исходного положения лёжа на | 75 | 73 | 71 | 69 | 67 | 65 | 63 | 61 | 59 | 57 | 55 | 53 | 51 | 49 | 47 | 45 | 43 | 41 | 39 | 37 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | спине в сед (макс). | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | учебно-методические проведение комплекса общей разминки | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

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

| № | Наименование упражнений нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | | |
|-----------------|--|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|
| | | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| (1 срез) | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Поднимание и опускание прямых ног | 41 | 39 | 37 | 35 | 33 | 31 | 29 | 27 | 25 | 23 | |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания пола | 45 | 43 | 41 | 39 | 37 | 35 | 33 | 31 | 29 | 27 | |
| 4 | Челночный бег 10х10 | 25.00 | 25.10 | 25.30 | 25.60 | 26.00 | 26.50 | 27.00 | 27.60 | 28.40 | 29.00 | |
| (2 срез) | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Тройной прыжок в длину с места | 8.00 | 7.80 | 7.70 | 7.60 | 7.40 | 7.20 | 7.00 | 6.90 | 6.80 | 6.60 | |
| 6 | Бег 100 м, с. | 13.0 | 13.3 | 13.5 | 13.8 | 14.2 | 14.5 | 14.8 | 15,1 | 15.5 | 15.7 | |
| 7 | Приседания | 60 | 58 | 56 | 54 | 50 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 | |
| 8 | Бег 1500, мин | 5.40 | 5.50 | 6.00 | 6.10 | 6.20 | 6.30 | 6.40 | 6.50 | 7.00 | 7.10 | |

(ДЕВУШКИ)

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

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

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

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

(ДЕВУШКИ)

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

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

(Юноши)

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

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

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

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

| № | Баллы нормативы | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---------------------------|------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 срез, 4 срез | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Отжимания (кол-во раз) | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| 2. | Гибкость (см) | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Зачетные нормативы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | Ходьба 10 кругов (мин) | 11.30 | 11.35 | 11.40 | 11.45 | 11.50 | 11.55 | 12.00 | 12.05 | 12.10 | 12.15 | 12.20 | 12.25 | 12.30 | 12.35 | 12.40 | 12.45 | 12.50 | 12.55 | 13.00 | 13.05 |
| 4. | Уголок (кол-во раз) | 18 | | 17 | | 16 | | 15 | | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 2 срез, 3 срез | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | Пресс макс(кол-во раз) | 45 | 44 | 43 | 42 | 41 | 40 | 38 | 36 | 33 | 30 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 |
| 6. | Бадминтон | 60 | 55 | 50 | 48 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 15 |
| Зачетные нормативы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7. | Планка (сек) | 65 сек | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 |
| 8. | Равновесие (сек) | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 45 | 30 | 35 | 30 | 25 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 12 | 11 | 10 | 8 | 5 |

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

ОСВОБОЖДЕННЫЕ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

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

1 срез: 5 вопросов теории по 20 баллов

2 срез: 5 вопросов теории по 20 баллов

Зачетные требования

1. Написание и защита реферата - 90 баллов

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

Оценочные средства для промежуточной аттестации

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

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

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

Шкала оценивания по дисциплине

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

| Тип работы | Минимально допустимое количество баллов | Максимальное количество баллов |
|---|---|--------------------------------|
| Посещение практических занятий (<i>аудиторно</i>) (балл в зависимости от количества посещенных занятий в срезе) | 36 | 60 |
| Сдача практических контрольных тестов по видам спорта / специализациям или оценки физической подготовленности (<i>аудиторно</i>) | 24 | 40 |
| Итого | 60 | 100 |
| Сдача практических контрольных тестов промежуточной аттестации | 60 | 100 |
| <i>Дополнительные баллы могут компенсировать: посещение практического занятия и сдачу практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям.</i> | 0 | 40 |

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

Дополнительные баллы обучающийся может получить в учебном семестре за:

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

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

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

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

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

При оценивании результатов устного опроса используется следующая шкала оценок:

| | |
|------------------------------------|--|
| 100% - 90% (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% (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% (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% (неудовлетворительно) | Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, не сформированы. Недостаточный уровень усвоения понятийного аппарата и наличие фрагментарных знаний по дисциплине. Отсутствие минимально допустимого уровня в самостоятельном решении практических задач. Практические навыки профессиональной деятельности не сформированы. |

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

6. Методические материалы по освоению дисциплины

В процессе учебно-тренировочной деятельности осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, учитывается ряд индивидуальных особенностей. Овладение достаточным объемом навыков и умений даст возможность обучающимся грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями. Учитывая фундаментальную роль дисциплины в подготовке специалистов, особое внимание в процессе реализации дисциплины необходимо

акцентировать на работе обучающихся, а также на максимально возможное разнообразие форм ее организации, способствующих повышению эффективности освоения дисциплины.

Описание полного объема практических умений и навыков, примерные комплексы общеразвивающих упражнений, перечень вопросов и заданий для самостоятельной подготовки, методика тестирования физической подготовленности, примерный перечень домашних заданий, примерный перечень занятий для самостоятельной работы, примерные планы еженедельных самостоятельных занятий содержатся в

- «Методических указаниях по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС», разработанных кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС.

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

- методических указаниях кафедры физической и специальной подготовки ВУ РАНХиГС.

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

Для очной формы обучения

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

Для заочной формы обучения

| Разделы учебной программы | Семестры | | | | | | Всего часов |
|---------------------------|----------|------------|---|---|---|---|-------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| Практические занятия | | 4 | | | | | 4 |
| Самостоятельная работа | | 324 | | | | | 324 |
| Контроль | | | | | | | |
| Промежуточная аттестация | | зачет | | | | | |
| Итого | | 328 | | | | | 328 |

Распределение учебных часов по темам и видам занятий

Для очной формы обучения

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

| | | | | |
|-----------|---|-----------|-----------|----------|
| Семестр 2 | Техническая подготовка | 10 | 10 | - |
| | Тактическая подготовка *Силовая подготовка | 10 | 10 | - |
| | Специальная физическая подготовка | 8 | 8 | - |
| | Общая физическая подготовка | 8 | 8 | - |
| | Всего: | 36 | 36 | - |
| Семестр 3 | Техническая подготовка | 10 | 10 | - |
| | Тактическая подготовка *Силовая подготовка | 16 | 16 | - |
| | Интегральная подготовка | 6 | 6 | - |
| | Функциональная тренировка | 6 | 6 | - |
| | Прикладно-ориентированная подготовка | 12 | 12 | - |
| | Общая физическая подготовка | 14 | 14 | - |
| | Всего: | 64 | 64 | - |
| Семестр 4 | Техническая подготовка | 10 | 10 | - |
| | Тактическая подготовка *Силовая подготовка | 16 | 16 | - |
| | Интегральная подготовка | 6 | 6 | - |
| | Функциональная тренировка | 6 | 6 | - |
| | Прикладно-ориентированная подготовка | 12 | 12 | - |
| | Общая физическая подготовка | 14 | 14 | - |
| | Всего: | 64 | 64 | - |
| Семестр 5 | Техническая подготовка | 10 | 10 | - |
| | Тактическая подготовка *Силовая подготовка | 16 | 16 | - |
| | Интегральная подготовка | 6 | 6 | - |
| | Игровая подготовка *Упражнения со специальным оборудованием | 6 | 6 | - |
| | Прикладно-ориентированная подготовка | 12 | 12 | - |
| | Общая физическая подготовка | 14 | 14 | - |
| | Всего: | 64 | 64 | - |
| Семестр 6 | Техническая подготовка | 10 | 10 | - |
| | Тактическая подготовка *Силовая подготовка | 16 | 16 | - |
| | Интегральная подготовка | 6 | 6 | - |
| | Игровая подготовка *Упражнения со специальным оборудованием | 6 | 6 | - |
| | Всего: | 38 | 38 | - |

| | | | | |
|--|-----------------------------------|------------|------------|----------|
| | Прикладно-ориентированная | 12 | 12 | - |
| | Специальная физическая подготовка | 14 | 14 | - |
| | Всего: | 64 | 64 | - |
| | Итого: | 328 | 328 | - |

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

Для заочной формы обучения

| № Семестра | Наименование тем | Всего часов | Аудиторные часы и практические занятия | Самостоятельная работа |
|------------|--|-------------|--|------------------------|
| Семестр 2 | Техническая подготовка | 58 | 2 | 56 |
| | Тактическая подготовка *Силовая подготовка | 82 | 2 | 80 |
| | Интегральная подготовка | 24 | | 24 |
| | Игровая подготовка *Упражнения со специальным оборудованием | 12 | | 12 |
| | Функциональная тренировка | 12 | | 12 |
| | Прикладно-ориентированная подготовка | 48 | | 48 |
| | Специальная физическая подготовка | 46 | | 46 |
| | Общая физическая подготовка | 46 | | 46 |
| | Контроль | | | |
| | Всего: | 328 | 4 | 324 |
| | Итого: | 328 | 4 | 324 |

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

Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ

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

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

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

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

нормативно-правовых актов органов государственной власти и управления, других документов для анализа.

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

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

Реферат носит исследовательский характер, содержит результаты творческого поиска автора. В заключении (1-2 страницы) подводятся главные итоги авторского исследования в соответствии с целью и задачами реферата делаются выводы или даются практические рекомендации по разрешению исследуемой проблемы в рамках государства, региона или сферы управления.

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

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

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

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

7.1. Основная литература

1. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В. П. Губа. - Москва: Спорт, 2020. - 720 с. - ISBN 978-5-907225-41-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1153739>
2. Теория и методика футбола: Учебник / Губа В.П., Лексаков А.В.-Москва: Спорт, 2015. - 568 с. ISBN 978-5-9906578-9-2 <https://znanium.com/catalog/product/918003>
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. Андреев, С. Н. Мини-футбол (футзал): упражнения по физической и технико-тактической подготовке: пособие / С. Н. Андреев. - Москва: Спорт, 2020. - 472 с. - ISBN 978-5-9500-1795-7. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1085918>
5. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2022; Омск: Изд-во ОмГТУ. - 110 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11767-7 (Издательство Юрайт). - ISBN 978 5 8149 25 47 3 (Изд-во ОмГТУ). - URL: <https://urait.ru/bcode/495814>
6. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>
7. 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>

8. Физическая культура. Лекции: учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1027339>
9. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. - 283 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-31286-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1081521>
10. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. <https://znanium.com/catalog/product/1023871>

7.2. Дополнительная литература

1. Методические указания по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС / под ред. Сайгановой Е. Г. – М.: Изд-во РАНХиГС, 2019. <https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749>
2. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009. <https://new.znanium.com/catalog/document?id=351762>
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов – М.: Изд-во РАГС, 2011. 169 с. <https://new.znanium.com/catalog/document?id=351765>
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 228 с. <https://new.znanium.com/catalog/document?id=351764>
5. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 270 с. <https://new.znanium.com/catalog/document?id=351763>
6. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие / Под общ. ред. Г.А.Дзержинского, И.В.Прохоровой. – Волгоград: Волгоградское научное издательство. 2016 (электронный ресурс).
7. Спортивные игры в гуманитарном вузе: учебно-методическое пособие. Г. А. Дзержинский, С. В. Курылев, Е. А. Лаврентьева, В. В. Парамонов, Т. А Шевченко; Волгоградский институт управления – филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы». – Волгоград: Издательство Волгоградского института управления – филиала ФГБОУ ВО РАНХиГС, 2017. – 252 с.
8. Тяжелая атлетика. Методическое пособие и технические правила по атлетизму, силовому троеборью и гиревому спорту для студентов 1-5 курсов / Под ред. В.В. Прохоренко. - Волгоград, 2002. – 104 с.

7.3 Нормативные правовые документы

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

7.4. Интернет-ресурсы

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

| Название сайта | Характеристика |
|----------------|--|
| | содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций. |

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

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

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

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

1. Открытое спортивное сооружение:

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

2. Зал для спортивных игр.

3. Зал фитнеса / аэробики.

4. Тренажерный зал.

5. Скалодром.

Кроме этого обеспечение дисциплины может включать в себя:

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

Программное обеспечение дисциплины

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

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

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

Для изучения учебной дисциплины используются автоматизированная библиотечная информационная система и электронные библиотечные системы: «Университетская библиотека

ONLINE», «Электронно-библиотечная система издательства ЛАНЬ», «Электронно-библиотечная система издательства «Юрайт», «Электронно-библиотечная система IPRbooks», «Научная электронная библиотека eLIBRARY» и др.

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ**

ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

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

УТВЕРЖДЕНА
учёным советом
Волгоградского института управления –
филиала РАНХиГС
Протокол № 2 от «15» сентября 2022 г.

**ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА
Правоприменительная деятельность**

(наименование образовательной программы)

**ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Б1.В.ДВ.11.06 « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (элективные дисциплины):
ФУТБОЛ»**

(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
I семестр**

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | с места | 70 | 60 | 50 | 45 | 40 | 38 | 35 | 33 | 30 | 28 | 25 | 23 | 20 | 17 | 15 | 11 | 07 | 04 | 00 | 5 |
| 4 | Бег 3000, мин | 12 | 12 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 14 | 14 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| | | .3 0 | .4 5 | .0 0 | .1 5 | .3 0 | .3 7 | .4 5 | .5 2 | .0 0 | .3 0 | .0 0 | .1 5 | .3 0 | .4 0 | .5 0 | .0 0 | .1 5 | .2 0 | .2 5 | .3 0 |
| 5 | учебно-методическое проведение комплекса специальной разминки | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

(ДЕВУШКИ)

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

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

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

(ДЕВУШКИ)

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

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

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

| № | Наименование упражнений нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях | 30 | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 |
| 2 | Поднимание и опускание прямых ног | 41 | 40 | 39 | 38 | 37 | 36 | 35 | 34 | 33 | 32 | 31 | 30 | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 |
| 3 | Бег 200 м | 28.0 | 28.3 | 28.5 | 28.7 | 29.0 | 29.2 | 29.5 | 29.7 | 30.0 | 30.2 | 30.5 | 30.7 | 31.0 | 31.3 | 31.7 | 32.0 | 32.2 | 32.5 | 32.7 | 33.0 |
| 4 | Бег 3000, мин | 12.30 | 12.45 | 13.00 | 13.15 | 13.30 | 13.37 | 13.45 | 13.52 | 14.00 | 14.07 | 14.15 | 14.22 | 14.30 | 14.37 | 14.45 | 15.00 | 15.07 | 15.15 | 15.22 | 15.30 |
| 5 | учебно-методическое проведение комплекса специальной разминки | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

(ДЕВУШКИ)

| № | Наименование упражнений нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс). | 75 | 73 | 71 | 69 | 67 | 65 | 63 | 61 | 59 | 57 | 55 | 53 | 51 | 49 | 47 | 45 | 43 | 41 | 39 | 37 |
| 2 | Поднимание и опускание прямых ног | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 3 | Прыжки на скакалке за 1 мин | 160 | 157 | 154 | 151 | 148 | 145 | 142 | 139 | 136 | 133 | 130 | 127 | 124 | 121 | 118 | 115 | 112 | 109 | 106 | 103 |
| 4 | Бег 2000, мин | 10.00 | 10.12 | 10.24 | 10.36 | 10.48 | 11.00 | 11.12 | 11.24 | 11.36 | 11.48 | 12.00 | 12.12 | 12.24 | 12.36 | 12.48 | 13.00 | 13.12 | 13.24 | 13.36 | 13.48 |

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

**Контрольные упражнения и нормативы для
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 | 19.5 | |
| 2 | Бег 1500, мин | 5.40 | 5.45 | 5.50 | 5.55 | 6.00 | 6.05 | 6.11 | 6.16 | 6.21 | 6.26 | 6.31 | 6.36 | 6.41 | 6.46 | 6.51 | 6.56 | 7.01 | 7.06 | 7.11 | 7.15 | |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания пола | 45 | 44 | 43 | 42 | 41 | 40 | 39 | 38 | 37 | 36 | 35 | 34 | 33 | 32 | 31 | 30 | 29 | 28 | 27 | 26 | |
| 4 | Челночный бег 10x10 | 25.00 | 25.05 | 25.10 | 25.20 | 25.30 | 25.40 | 25.50 | 25.60 | 25.80 | 26.00 | 26.20 | 26.50 | 26.50 | 27.00 | 27.30 | 27.60 | 28.00 | 28.20 | 28.50 | 28.70 | 29.00 |
| 5 | учебно-методическое проведение комплекса общей разминки | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |

(ДЕВУШКИ)

| № | Наименование упражнений нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Прыжок в длину с места | 20.0 | 19.7 | 19.4 | 19.1 | 18.8 | 18.5 | 18.2 | 17.9 | 17.6 | 17.3 | 17.0 | 16.7 | 16.4 | 16.1 | 15.8 | 15.5 | 15.2 | 14.9 | 14.6 | 14.3 |
| 2 | Бег 1000, мин | 4.40 | 4.44 | 4.48 | 4.52 | 4.56 | 5.00 | 5.04 | 5.08 | 5.12 | 5.16 | 5.20 | 5.24 | 5.28 | 5.32 | 5.36 | 5.40 | 5.44 | 5.48 | 5.54 | 6.00 |
| 3 | Поднимание и опускание прямых ног | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 4 | Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс). | 75 | 73 | 71 | 69 | 67 | 65 | 63 | 61 | 59 | 57 | 55 | 53 | 51 | 49 | 47 | 45 | 43 | 41 | 39 | 37 |
| 5 | учебно-методическое проведение комплекса общей разминки | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

**Контрольные упражнения и нормативы для
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 | 90 | 88 | 85 | 83 | 80 | 78 | 75 | 73 | 70 | 68 | 65 | 63 | 60 | 58 | 55 | 53 | 50 | 48 | 45 | 42 |

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

(ДЕВУШКИ)

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

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

| № | Баллы нормативы | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---------------------------|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Зачетные нормативы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| 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 |
|---------------------------|--|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Зачетные нормативы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| 3 | Планка (сек) | 65 сек | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 |
| 4 | Равновесие (сек) | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 45 | 30 | 35 | 30 | 25 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 12 | 11 | 10 | 8 | 5 |
| 5 | учебно-методическое проведение комплекса | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

ОСВОБОЖДЕННЫЕ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Контрольные задания для промежуточной аттестации (зачет)

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

1 курс 1 семестр

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

2 семестр

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

2 курс 3 семестр

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

4 семестр

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

3 курс 5 семестр

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

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

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

6 семестр

27. Массаж как средство восстановления после физической нагрузки.

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

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

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

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

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

Проверка реферата

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

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

Показатели оценивания реферата:

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

Зачетные требования

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

Итоговая оценка складывается из Σ 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 |
| (1 срез) | | | | | | | | | | | |
| 1 | Прыжок в длину с места | 2.70 | 2.50 | 2.40 | 2.35 | 2.30 | 2.25 | 2.20 | 2.15 | 2.07 | 2.00 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----------------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 2 | Бег 100 м, с. | 13.0 | 13.3 | 13.5 | 13.8 | 14.2 | 14.5 | 14.8 | 15,1 | 15.5 | 15.7 |
| 3 | Планка | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 40 |
| 4 | Бег 500, мин | 1.25 | 1.30 | 1.35 | 1.40 | 1.45 | 1.50 | 1.55 | 2.00 | 2.05 | 2.10 |
| (2 срез) | | | | | | | | | | | |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания пола | 45 | 43 | 41 | 39 | 37 | 35 | 33 | 31 | 29 | 27 |
| 6 | Лягушка (40/60/30) | 24/18 | 23/17 | 22/16 | 21/15 | 20/14 | 19/13 | 18/12 | 17/11 | 16/10 | 15/9 |
| 7 | Прыжки на скакалке за 1 мин. | 155 | 150 | 145 | 140 | 135 | 130 | 125 | 120 | 110 | 105 |
| 8 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 13 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |

(ДЕВУШКИ)

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

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

**2 семестр
(ЮНОШИ)**

| № | Наименование упражнений нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
|-----------------|--|-----------------|----------|----------|----------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|
| | | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| (1 срез) | | | | | | | | | | | |
| 1 | Поднимание и опускание прямых ног | 37 | 35 | 33 | 31 | 29 | 27 | 25 | 23 | 21 | 19 |
| 2 | Подтягивание Рывок гири 16кг. | 20 50 | 18 46 | 16 42 | 14 38 | 12 34 | 10 30 | 8 26 | 6 22 | 4 18 | 2 14 |
| 3 | Бег 100 м, с. | 13.8 | 14.2 | 14.5 | 14.8 | 15,1 | 15.5 | 15.8 | 16.1 | 16.6 | 17.1 |
| 4 | Бег 1500, мин | 5.50 | 6.00 | 6.10 | 6.20 | 6.30 | 6.40 | 6.50 | 7.00 | 7.10 | 7.20 |
| (2 срез) | | | | | | | | | | | |
| 5 | Лягушка (40/60/30) | 23/17 | 22/16 | 21/15 | 20/14 | 19/13 | 18/12 | 17/11 | 16/10 | 15/9 | 14/8 |
| 6 | Челночный бег 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 | | | | | | | | | |
|-----------------|---|-----------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | | <i>10</i> | <i>9</i> | <i>8</i> | <i>7</i> | <i>6</i> | <i>5</i> | <i>4</i> | <i>3</i> | <i>2</i> | <i>1</i> |
| (1 срез) | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бег 60м | 9,5 | 9,6 | 9,7 | 9,8 | 9,9 | 10,0 | 10,1 | 10,2 | 10,3 | 10,4 |
| 2 | Подтягивание на низкой перекладине. | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 6 | 4 |
| 3 | Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (30 с) | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 |
| 4 | Бег 1000, мин | 4.40 | 4.48 | 4.56 | 5.04 | 5.12 | 5.20 | 5.28 | 5.36 | 5.44 | 5.54 |
| (2 срез) | | | | | | | | | | | |
| 5 | КСУ-1 | 47 | 45 | 43 | 41 | 39 | 37 | 35 | 33 | 31 | 29 |
| 6 | Поднимание и опускание прямых ног | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 9 | 8 | 6 |
| 7 | Приседания | 60 | 58 | 56 | 54 | 50 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 |
| 8 | Челночный бег 5x10 | 12.8 | 13.0 | 13.2 | 13.4 | 13.6 | 13.8 | 14.0 | 14.3 | 14.6 | 15.0 |

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

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

(ДЕВУШКИ)

| № | Наименование упражнений нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
|-----------------|-----------------------------------|-----------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | | <i>10</i> | <i>9</i> | <i>8</i> | <i>7</i> | <i>6</i> | <i>5</i> | <i>4</i> | <i>3</i> | <i>2</i> | <i>1</i> |
| (1 срез) | | | | | | | | | | | |
| 1 | Прыжок в длину с места | 2.00 | 1.94 | 1.88 | 1.82 | 1.76 | 1.70 | 1.64 | 1.58 | 1.52 | 1.46 |
| 2 | Бег 60м | 9,5 | 9,6 | 9,7 | 9,8 | 9,9 | 10,0 | 10,1 | 10,2 | 10,3 | 10,4 |
| 3 | Планка | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 |
| 4 | Бег 500, мин | 2.00 | 2.10 | 2.15 | 2.20 | 2.25 | 2.30 | 2.35 | 2.40 | 2.45 | 2.50 |
| (2 срез) | | | | | | | | | | | |
| 5 | КСУ-1 | 47 | 45 | 43 | 41 | 39 | 37 | 35 | 33 | 31 | 29 |
| 6 | Прыжки на скакалке за 1 | 160 | 154 | 148 | 142 | 136 | 130 | 124 | 118 | 112 | 106 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|
| | мин. | | | | | | | | | | |
| 7 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | 17 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 6 |
| 8 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 16 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |

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

| № | Наименование упражнений нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
|-----------------|--|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| (1 срез) | | | | | | | | | | | |
| 1 | К С У-1 | 70 | 68 | 66 | 64 | 62 | 60 | 58 | 56 | 54 | 52 |
| 2 | Прыжки на скакалке за 1 мин. | 160 | 155 | 150 | 145 | 140 | 135 | 130 | 125 | 120 | 110 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания пола | 45 | 43 | 41 | 39 | 37 | 35 | 33 | 31 | 29 | 27 |
| 4 | Челночный бег 10x10 | 25.20 | 25.50 | 25.90 | 26.30 | 26.70 | 27.10 | 27.50 | 27.90 | 28.30 | 28.70 |
| (2 срез) | | | | | | | | | | | |
| 5 | Тройной прыжок в длину с места | 8.00 | 7.80 | 7.70 | 7.60 | 7.40 | 7.20 | 7.00 | 6.90 | 6.80 | 6.60 |
| 6 | Бег 100 м, с. | 13.0 | 13.3 | 13.5 | 13.8 | 14.2 | 14.5 | 14.8 | 15,1 | 15.5 | 15.7 |
| 7 | Приседания | 60 | 58 | 56 | 54 | 50 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 |
| 8 | Бег 1500, мин | 5.40 | 5.50 | 6.00 | 6.10 | 6.20 | 6.30 | 6.40 | 6.50 | 7.00 | 7.10 |

(ДЕВУШКИ)

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

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

| № | Наименование упражнений нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
|-----------------|-----------------------------------|-----------------|----------|----------|----------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|
| | | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| (1 срез) | | | | | | | | | | | |
| 1 | Подтягивание Рывок гири 16кг. | 20 50 | 18 46 | 16 42 | 14 38 | 12 34 | 10 30 | 8 26 | 6 22 | 4 18 | 2 14 |
| 2 | Бег 100 м, с. | 13.0 | 13.3 | 13.5 | 13.8 | 14.2 | 14.5 | 14.8 | 15,1 | 15.5 | 15.7 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----------------|---|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 3 | Планка | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 40 |
| 4 | Бег 500, мин | 1.25 | 1.25 | 1.30 | 1.35 | 1.40 | 1.45 | 1.50 | 1.55 | 2.00 | 2.10 |
| (2 срез) | | | | | | | | | | | |
| 5 | КСУ-3 | 2,16 | 2,28 | 2,40 | 2,52 | 3,04 | 3,16 | 3,28 | 3,40 | 3,52 | 4,04 |
| 6 | Удержание в висе на согнутых руках | 51 | 49 | 47 | 45 | 43 | 41 | 39 | 37 | 35 | 32 |
| 7 | Прыжки на скакалке за 1 мин. | 160 | 155 | 150 | 145 | 140 | 135 | 130 | 125 | 115 | 105 |
| 8 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 15 | 13 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 3 |

(ДЕВУШКИ)

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

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

**6 семестр
(ЮНОШИ)**

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

(ДЕВУШКИ)

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

Контрольные упражнения и нормативы для 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 |
|-----------------------|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 срез, 4 срез | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Отжимания или подтягивание на низ. перекладине (кол-во раз) | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | Гибкость (см) | 15 | | 14 | | 13 | | 12 | | 11 | | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 срез, 3 срез | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
|-----------------------|------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 срез, 4 срез | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9. | Отжимания (кол-во раз) | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| 10. | Гибкость (см) | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 срез, 3 срез | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11. | Пресс макс(кол-во раз) | 45 | 44 | 43 | 42 | 41 | 40 | 38 | 36 | 33 | 30 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 |
| 12. | Бадминтон | 60 | 55 | 50 | 48 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 15 |

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

ОСВОБОЖДЕННЫЕ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Вопросы текущего контроля студентов, временно освобожденных от практических занятий

1 курс (1 семестр)

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

1 курс (2 семестр)

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

2 курс (3 семестр)

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

2 курс (4 семестр)

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

3 курс (5 семестр)

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

3 курс (6 семестр)

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

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

1 срез: 5 вопросов теории по 20 баллов

2 срез: 5 вопросов теории по 20 баллов

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 | | | | |
|-------|--|--------------------|-----|-----|-----|-----|
| | | 16 | 12 | 8 | 4 | 2 |
| 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 | | | | |
|-------|--|--------------------|-----|-----|-----|-----|
| | | 16 | 12 | 8 | 4 | 2 |
| 8. | Бег 30м (с) | 6,3 | 6,5 | 6,6 | 6,7 | 6,8 |
| 9. | Бег 300м (с) | 58 | 60 | 68 | 70 | 75 |
| 10. | Бег 30м с ведением мяча | Техника выполнения | | | | |
| 11. | Удар по мячу ногой на дальность | Техника выполнения | | | | |
| 12. | Жонглирование мячом (количество ударов) | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| 13. | Удар по мячу ногой на точность попадание (число попаданий из 10 попыток) | 15 | 10 | 8 | 7 | 6 |
| 14. | 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 | | | | |
|-------|--|--------------------|-----|-----|-----|-----|
| | | 9 | 7 | 5 | 3 | 1 |
| 8. | Бег 30м (с) | 6,3 | 6,5 | 6,6 | 6,7 | 6,8 |
| 9. | Бег 300м (с) | 58 | 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 | | | | |
|-------|--|--------------------|-----|-----|-----|-----|
| | | 9 | 7 | 5 | 3 | 1 |
| 8. | Бег 30м (с) | 6,2 | 6,3 | 6,5 | 6,7 | 6,8 |
| 9. | Бег 300м (с) | 55 | 60 | 68 | 70 | 75 |
| 10. | Бег 30м с ведением мяча | Техника выполнения | | | | |
| 11. | Удар по мячу ногой на дальность | Техника выполнения | | | | |
| 12. | Жонглирование мячом (количество ударов) | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| 13. | Удар по мячу ногой на точность попадание (число попаданий из 10 попыток) | 15 | 10 | 8 | 7 | 6 |
| 14. | 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 | | | | |
|-------|--|--------------------|-----|-----|-----|-----|
| | | 9 | 7 | 5 | 3 | 1 |
| 8. | Бег 30м (с) | 6,1 | 6,5 | 6,6 | 6,7 | 6,8 |
| 9. | Бег 300м (с) | 55 | 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 | | | | |
|----------|--|--------------------|-----|-----|-----|-----|
| | | 9 | 7 | 5 | 3 | 1 |
| 8. | Бег 30м (с) | 6,0 | 6,3 | 6,5 | 6,7 | 6,8 |
| 9. | Бег 300м (с) | 50 | 60 | 68 | 70 | 75 |
| 10. | Бег 30м с ведением мяча | Техника выполнения | | | | |
| 11. | Удар по мячу ногой на дальность | Техника выполнения | | | | |
| 12. | Жонглирование мячом (количество ударов) | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| 13. | Удар по мячу ногой на точность попадание (число попаданий из 10 попыток) | 15 | 10 | 8 | 7 | 6 |
| 14. | Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам | Техника выполнения | | | | |