

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ИЛП

УТВЕРЖДАЮ /М.Н. Волдаев/  
(Ф.И.О. декана (директора института))

01.07.2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б.1.1.1 Физическая культура и спорт**

*(код и наименование дисциплины по учебному плану)*

Направление подготовки  
(специальность)

21.03.01 Нефтегазовое дело

Квалификация выпускника

Бакалавр

*(бакалавр/магистр/специалист)*

Направленность

Эксплуатация и обслуживание объектов транспорта и  
хранения нефти, газа и продуктов переработки

Курс 1  
Семестр 1

**Распределение учебного времени**

Трудоемкость по учебному плану	<u>72 / 2</u>	часов/зачетных единиц
Лекции	<u>4</u>	часов
Лабораторные работы	<u>-</u>	часов
Практические занятия	<u>4</u>	часов
Иная контактная работа	<u>-</u>	часов
Всего контактной работы (без учета экз.)	<u>8</u>	часов
Контактная работа по экзамену	<u>-</u>	часов
Курсовой проект (работа)	<u>-</u>	семестр
Самостоятельная работа обучающихся (без учета экз.)	<u>64</u>	часов
Самостоятельная работа по подготовке к экзамену	<u>-</u>	часов
Экзамен	<u>-</u>	семестр
Зачет	<u>1</u>	семестр
БРК, ДЗ	<u>-</u>	семестр

                      
(год)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО направления подготовки (специальности) 21.03.01 Нефтегазовое дело

Программу составили:

доцент	ФК	СОГЛАСОВАНО	И.И. Рыбаков
(должность)	(кафедра)		(И.О. Фамилия)

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА на заседании кафедры, за которой закреплена дисциплина  
Кафедра физической культуры

		(наименование кафедры)	
12.01.2022	протокол №	5	
(дата)			
Заведующий кафедрой	СОГЛАСОВАНО	И.В. Гребнев	
		(И.О. Фамилия)	

Рабочая программа СОГЛАСОВАНА с факультетом (институтом), выпускающей(ими) кафедрой(ами).

СООТВЕТСТВУЕТ действующей ОП.

Заведующий кафедрой	СОГЛАСОВАНО	Ю.А. Ширнин
		(И.О. Фамилия)

Председатель методической комиссии факультета (института), в который входит выпускающая кафедра

СОГЛАСОВАНО	Д.И. Мухортов
	(И.О. Фамилия)

Эксперт(ы): Шатилов Анатолий Авенирович, инженер 1 категории ООО "Газпром газораспределение Йошкар-Ола"

Рабочая программа проверена и зарегистрирована в УМЦ 01.07.2021 г.

Специалист учебно-методического центра СОГЛАСОВАНО /Т.А. Смирнова/

## Раздел 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является достижение планируемых результатов обучения, соответствующих установленным в ОПОП индикаторам достижения компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
1. УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>знания:</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; основные подходы, методы и методики укрепления физического, психологического и социального здоровья. <b>умения:</b> подбирать и применять индивидуальные средства и методы для развития своих физических, психических и личностных качеств; составлять комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий <b>навыки:</b> навыками направленного формирования необходимых параметров и состояний организма человека в зависимости от индивидуальных особенностей и подготовленности для достижения требуемой функциональной и психологической готовности к эффективному выполнению профессиональной деятельности.
	УК-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	<b>знания:</b> на уровне понимания: социальной значимости регулярной двигательной активности человека и ее роли на важных этапах жизнедеятельности. <b>умения:</b> обеспечение в результате целенаправленной подготовки овладения широким арсеналом двигательных умений и навыков общефизического и профессионально-прикладного назначения. владение: <b>навыки:</b> практическими навыками здорового образа и спортивного стиля жизни

## Раздел 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к обязательной части ОПОП.

Дисциплина является обязательной

Для продолжения формирования заявленных компетенций необходимы знания предшествующих дисциплин: Общая физическая подготовка (УК-7)

Изучаемая дисциплина является основой для продолжения формирования указанных компетенций в следующих государственной итоговой аттестации в форме: Выполнение и защита выпускной квалификационной работы (УК-7)

## Раздел 3. ОПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Для формирования заявленных компетенций используются методологические технологии, реализующие деятельностный, личностно-ориентированный, практико-ориентированный

подходы.

Основными стратегическими технологиями являются: практические занятия, процедуры самообучения, лекционные занятия

На достижение конкретных целей обучения направлены применяемые тактические технологии: игровое проектирование, классическая лекция

#### Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 1 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Физическая культура и спорт</b>	<b>72</b>	УК-7
Лекция. Физическая культура и спорт	4	
Практическое занятие. Физическая культура и спорт	4	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1. Подготовка рефератов по истории развития физической культуры, современному состоянию и перспективах спорта в России и за рубежом. 2. Теоретическое исследование в форме логических операций для выполнения которых надо располагать фактическим материалом. 3. Выполнение самостоятельной тренировочной работы обязательно должно сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физических упражнений.	64	
Иная контактная работа:	0	

#### Раздел 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины (**модуля**) рекомендуется начать с ознакомления с рабочей программой, ее структурой и содержанием разделов. Учебный материал структурирован, изучение дисциплины осуществляется в тематической последовательности. **Занятия лекционного типа** дают систематизированные знания по дисциплине (**модулю**), концентрируют внимание на наиболее сложных и важных вопросах. Во время лекционных занятий рекомендуется вести конспектирование учебного материала; обращать внимание на формулировки и категории, раскрывающие суть проблемы, явления или процесса; зафиксировать выводы и практические рекомендации. (**при наличии**)

Содержание **самостоятельной работы** определяется рабочей программой дисциплины (**модуля**), оценочными и методическими материалами, заданиями и указаниями преподавателя. Самостоятельная работа может осуществляться в аудиторной и внеаудиторной формах. Эффективным средством осуществления самостоятельной работы является электронная информационно-образовательная среда университета, которая обеспечивает доступ к образовательной программе, рабочей программе дисциплины (**модуля**), к электронным библиотечным системам, профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

Изучение дисциплины (**модуля**) включает выполнение **подготовку реферата (12-15 страниц),**  
**написание эссе и т.д.**

Периодичность проведения, формы текущего контроля успеваемости, система оценивания хода освоения дисциплин представлены в рабочей программе.

Темы для реферата: 1.Секреты долголетия. 2. Влияние хобби на продолжительность жизни.  
Требования: оглавление, основная часть, заключение, выводы и список литературы.

## Раздел 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Учебно-методическое обеспечение

№№ п/п	Список используемой литературы	Количество экземпляров печатных изданий, имеющих в библиотеке, или электронный адрес издания (ресурса) в сети Интернет
<b>УЧЕБНЫЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И НАУЧНЫЕ ИЗДАНИЯ</b>		
1.	Соколов, Владимир Германович. Основы питания спортсмена [Текст] : учебное пособие / В. Г. Соколов, Д. Н. Давиденко, А. А. Кашицына; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2017. - 97 с. ISBN 978-5-8158-1804-0. Экземпляры: всего 21.	21 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Sokolov_osnovi_pitania_2017.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Sokolov_osnovi_pitania_2017.pdf</a>
2.	Гребнев, Иван Вячеславович. Концепт взаимосвязи духовности и телесности в философии, культуре и спорте [Текст] : монография / И. В. Гребнев; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 199 с. ISBN 978-5-8158-1700-5. Экземпляры: всего 11.	11 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Grebnev_koncept_vzaimosviasi_duxovnogo_telesnogo_2016.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Grebnev_koncept_vzaimosviasi_duxovnogo_telesnogo_2016.pdf</a>
3.	Желудкин, Сергей Владимирович. Социально-ценностные основания спорта [Текст] : монография / С. В. Желудкин, А. А. Смойлов; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 171 с. ISBN 978-5-8158-1735-7. Экземпляры: всего 10.	10 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Zheludkin_social_cen_osnovania_sporta_2016.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Zheludkin_social_cen_osnovania_sporta_2016.pdf</a>
4.	Смойлов, Андрей Александрович. Игровая деятельность и спорт в социальной рефлексии [Текст] : монография / А. А. Смойлов, С. В. Желудкин; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 163 с. ISBN 978-5-8158-1693-0. Экземпляры: всего 11.	11 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Smoilov_igrovaia_deiatelnost_2016.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Smoilov_igrovaia_deiatelnost_2016.pdf</a>

### 6.2. Материально-техническая база и программное обеспечение

№№ п/п	Аудитории для проведения учебных занятий, самостоятельной работы и проведения государственной итоговой аттестации	Перечень основного оборудования	Программное обеспечение
1.	с/з (I)	Барьеры легкоатлетические Polanik PP-180 (10), Ворота мини-футбол профи 2*3м разборные 80*80 (1), Лыжи " Fischer" (1), Лыжи беговые пластик (4), Лыжи с креплением (9), Лыжи с креплением Фишер SK178 (1), Лыжи Фишер (1), Палки	Microsoft Windows Enterprise, Справочная правовая система "Консультант Плюс", Microsoft Office Standard, Агент Dr.Web, Комплект ГАРАНТ-

		лыжные гоночные (4), Система определения времени забега для подготовки спортсм. (1), Комплект учебной мебели (1)	Мастер, Microsoft Access, Microsoft Visio Professional, Microsoft Project Professional, Microsoft Visual Studio Enterprise, Комплект ПО для решения основных пользовательских задач
--	--	--	---

## Раздел 7. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ/ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций направлены на:

- усвоение теоретического материала (объем знаний, глубина усвоения), предусмотренного рабочей программой;
- умение излагать материал (четкость, грамотность изложения материала, точность и полнота воспроизведения учебного материала);
- умение применять теоретические знания при решении практических заданий.

Шкала оценивания представлена ниже.

Уровень сформированности элементов компетенции	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Пороговый уровень	Обучающийся имеет знания основного материала, проявляет умение логично его излагать, но может допускать неточности в изложении материала, недостаточно правильные формулировки, испытывает затруднения в выполнении практических заданий	Зачтено

### 7.1. Промежуточная аттестация обучающихся

Промежуточная аттестация обучающихся направлена на оценивание результатов обучения по дисциплине (модулю) и проводится с использованием фондов оценочных средств.

Примеры типовых контрольных заданий из базы фонда оценочных средств по образовательной программе.

## Примеры типовых контрольных заданий из базы фонда оценочных средств по образовательной программе

**!SPEC= шифр специальности**

**!COMP=ОКсвой**

**!COURSE=1**

**!DISC=**Физическая культура и спорт

**!TYPE=2**

**!Task1**

Термин «Физическая культура» - это:

**!TRUE**

Часть общей культуры человека

**!FALSE**

Подготовка к участию в соревнованиях

**!FALSE**

Разновидность развлекательной деятельности

**!FALSE**

Стремление к высшим достижениям

**!Task2**

Предмет «Физическая культура» в вузе направлен:

**!TRUE**

На укрепление здоровья

**!FALSE**

На улучшение рельефа мускулатуры

**!FALSE**

На подготовку и сдачу норм ГТО

**!FALSE**

На спортивное совершенствование в избранном виде спорта

**!Task3**

Кого считают основоположником Олимпийских игр современности

**!TRUE**

Пьера де Кубертена

**!FALSE**



Томаса Баха

!FALSE

Альберта Эйнштейна

!FALSE

Петра Францевича Лесгафта

**!Task4**

Какие виды спорта входят в программу летних Олимпийских игр

!TRUE

Легкая атлетика

!FALSE

Формула1

!FALSE

Биатлон

!FALSE

Прыжки с парашютом

**!Task5**

Какие виды спорта входят в программу зимних Олимпийских игр

!TRUE

хоккей

!FALSE

триатлон

!FALSE

Стрельба из лука

!FALSE

Рафтинг

**!Task6**

Судейский термина «авсайт» используется

!TRUE

В футболе

!FALSE

В лыжных гонках

!FALSE

В плавании

!FALSE

В баскетболе

**!Task7**

Судейский термин «Пробежка» используется в:

!TRUE

баскетболе

!FALSE

Легкой атлетике

!FALSE

бильярде

!FALSE

Теннисе

**!Task8**

Укажите количество игроков футбольной команды

!TRUE

11

!FALSE

5

!FALSE

6

!FALSE

15

**!Task9**

Укажите количество игроков баскетбольной команды

!TRUE

5

!FALSE

15

!FALSE

6

!FALSE

11

**!Task10**

Укажите количество игроков волейбольной команды

!TRUE

6

!FALSE

15

!FALSE

11

!FALSE

21

**!Task11**

Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

!TRUE

Охладить (лед, хлорэтил)

!FALSE

Наложить гипс

!FALSE

Приложить грелку

!FALSE

Наложить жгут

### **!Task12**

Первая помощь при открытых ранах с кровотечением заключается в том, что следует:

!TRUE

Наложить жгут выше места кровотечения

!FALSE

Охладить

!FALSE

Наложить гипс

!FALSE

Заклеить рану пластырем

### **!Task13**

Кости скелета являются:

!TRUE

Твердой опорой для мягких тканей и мышц

!FALSE

Опорой для сердца

!FALSE

Опорой для желудка

!FALSE

Опорой системы кровообращения

### **!Task14**

Мышечный аппарат обеспечивает:

!TRUE

Передвижение костей скелета в пространстве

!FALSE

Продвижение пищи в кишечник

!FALSE

Проведение нервных импульсов

!FALSE

Сохраняет гомеостаз

### **!Task15**

Мышечный корсет обеспечивает

!TRUE

Вертикальное положение туловища (осанку)

!FALSE

Продвижение пищи по кишечнику

!FALSE

Остроту зрения

!FALSE

Мелкую моторику пальцев руки

### **!Task16**

Сгибание руки в локтевом суставе обеспечивает сокращение

!TRUE

Бицепса

!FALSE

Прямой мышцы живота

!FALSE

Большой ягодичной мышцы

!FALSE

Трапециевидной мышцы

### **!Task17**

Сердце как мышца при сокращении обеспечивает

!TRUE

Систолический выброс крови в систему кровообращения

!FALSE

Переваривание пищи

!FALSE

Передвижение человека в пространстве

!FALSE

Сокращение скелетной мускулатуры

**!Task18**

Межреберные мышцы обеспечивают

!TRUE

Расширение и сужение грудной клетки при вдохе и выдохе

!FALSE

Продвижение крови по системе кровообращения

!FALSE

Сгибание и разгибание туловища

!FALSE

Удерживают оболочку легких

**!Task19**

Как одеться для лыжной прогулки при ветре и температуре -16 градусов

!TRUE

Одеть термобелье, сверху не продуваемую куртку и брюки

!FALSE

Одеть лосины и ветровку

!FALSE

Одеть ватные брюки и куртку

!FALSE

Одеть полушубок

**!Task20**

Как подобрать лыжные палки по размеру для классического хода

!TRUE

Рука вытянута в сторону, палка упирается в подмышечную впадину

!FALSE

Высота уровня глаз

!FALSE

Рост человека

!FALSE

На уровне кисти рук, согнутых по 90 градусов

**!Task21**

Какую обувь нужно одеть для пробежки

!TRUE

Кроссовки на гелевой подошве

!FALSE

Резиновые сапоги

!FALSE

чешки

!FALSE

Кеды

**!Task22**

Адаптация это:

!TRUE

Приспособление организма человека к изменяющимся условиям внешней среды

!FALSE

Резкий скачок артериального давления

!FALSE

Ускорение обменных процессов организма

!FALSE

Учащение дыхания

### **!Task23**

Биологический возраст это:

!TRUE

Понятие, отражающее степень жизнеспособности организма и степень его старения

!FALSE

Возраст от зачатия до родов

!FALSE

Возраст от рождения до 18 лет

!FALSE

Возраст после 70-ти лет

### **!Task24**

Вентиляция легких это:

!TRUE

Обновление состава альвеоляционного воздуха посредством доставки кислорода тканям и выведения углекислого газа из организма

!FALSE

Увеличение объема вдоха

!FALSE

Увеличение частоты дыхания

!FALSE

Увеличение времени вдоха и выдоха.

### **!Task25**

Дыхание это:

!TRUE

Процесс обмена газом (кислород и углекислый газ) между организмом и внешней средой



!FALSE

Увеличение объема вдыхаемого и выдыхаемого воздуха

!FALSE

Общий объем легких

!FALSE

Остаточный объем воздуха в легких.

### **!Task26**

Пищеварение это:

!TRUE

Переваривание пищи до растворимых соединений, который могут усваиваться организмом

!FALSE

Продвижение пищи по кишечнику

!FALSE

Доставка пищи к желудку

!FALSE

Выделение ферментов в пищеварительном тракте.

### **!Task27**

Мозг это:

!TRUE

Центральный отдел нервной системы, расположенный в коре больших полушарий

!FALSE

Нервный узел, обеспечивающий сокращения сердца

!FALSE

Периферическая нервная система

!FALSE

Нервная клетка, состоящая из тела (рецепторный и интегрирующий аппарат нейрона) и аксона (его афферентная часть).

### **!Task28**

Кровообращение это:

!TRUE

Перемещение крови в кровеносной системе, обеспечивающее обмен веществ в тканях организма

!FALSE

Доставка венозной крови в легкие

!FALSE

Доставка гемоглобина тканям организма

!FALSE

Потеря крови при ранении.

### **!Task29**

Какие упражнения развивают силу:

!TRUE

Упражнения со штангой

!FALSE

Плавание

!FALSE

Прыжки на скакалке

!FALSE

Стретчинг

### **!Task30**

Какие упражнения развивают скорость бега

!TRUE

Бег под уклоном 60-100м

!FALSE

Кроссовый бег 40-60 минут

!FALSE

Жонглирование с гирей

!FALSE

Кросс-фит

**!Task31**

Какие упражнения развивают выносливость

!TRUE

Длительный бег по пересеченной местности

!FALSE

Повторный бег на отрезке 60 и 100 метров

!FALSE

Прыжки на батуте

!FALSE

Синхронное плавание

**!Task32**

Какие упражнения развивают гибкость

!TRUE

Стретчинг, наклоны и пассивные растягивания мышц

!FALSE

Упражнения на тренажерах

!FALSE

Упражнения с эспандером

!FALSE

Прыжковые упражнения

**!Task33**

Что можно использовать для закаливания

!TRUE

Крещенские купания

!FALSE

Посещение солярия

!FALSE

Купание в термальных источниках

!FALSE

Тренировки в условиях высокогорья

**!Task34**

Спортивная подготовка это:

!TRUE

Обучение и тренировка для повышения спортивного мастерства и улучшения результатов

!FALSE

Занятия в группах здоровья

!FALSE

Участие в сдаче норм ГТО

!FALSE

Посещение мастер-классов

**!Task35**

Средства спортивной подготовки:

!TRUE

Физические упражнения направлены на достижение цели спортивной подготовки

!FALSE

Особенности отношений тренер-спортсмен

!FALSE

Средства фармакологической поддержки спортсмена

!FALSE

Реабилитация после спортивных травм

**!Task37**

Общая физическая подготовка

!TRUE

Комплексное развитие физических качеств и физических способностей

!FALSE

Развитие отдельных двигательных качеств

!FALSE

Подготовка к участию в соревнованиях

!FALSE

Подготовка в период реабилитации после перелома

### **!Task38**

Какие упражнения следует использовать для совершенствования точности удара по воротам

!TRUE

Удар по воротам с разной дистанции

!FALSE

Бег по пересеченной местности

!FALSE

Упражнения со штангой

!FALSE

Удары по мячу на дальность

### **!Task39**

Какие упражнения следует использовать для совершенствования точности броска в кольцо

!TRUE

Броски в кольцо с разных точек

!FALSE

Броски набивного мяча

!FALSE

Дриблины с мячом

!FALSE

Броски мяча в парах

**!Task40**

Принцип регулярности спортивных тренировок подразумевает

!TRUE

Регулярные занятия не менее 3-х раз в неделю

!FALSE

Тренировки один раз месяц

!FALSE

Тренировки от случая к случаю

!FALSE

Недельная ежедневная подготовка перед соревнованиями 1-2 раза в год.

**!Task41**

Культура здоровой жизни

!TRUE

Активная жизнь без болезней и вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики)

!FALSE

Соблюдение режима питания

!FALSE

Соблюдение режима труда и отдыха

!FALSE

Употребление алкогольных напитков по праздникам

**!Task42**

Как просто оценить свое физическое состояние

!TRUE

Замерить реакцию пульса на стандартную нагрузку (20 приседаний за 40 секунд)

!FALSE

Догнать уходящий автобус

!FALSE

Поучаствовать в соревнованиях по марафонскому бегу

!FALSE

Попасть мячом в баскетбольное кольцо с центрального круга

**!Task43**

Как оценить свое физическое развитие

!TRUE

Оценить свои показатели по правилу «Золотого сечения»

!FALSE

Замерить размер стопы

!FALSE

Замерить длину ноги

!FALSE

Замерить длину руки

НазадДалее

Текущий статус: Проверена

Начать переутв

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

**Контрольно-зачетные тесты и нормативы оценки физической  
подготовленности студентов основного, подготовительного и  
спортивного отделения (женщины)**

Упражнения	Оценка в баллах			Аттестац			Аттестац		
				ия			ия		
				1 семестр			2 семестр		
	5	4	3	1	2	ит	1	2	ито
						ог			г

1.	1.Бег 60м (сек)	9,6	10, 5	10, 9	+		
	или 100 м ( сек.)	16, 4	17, 4	17, 8	+		+
	2. Бег 500 м(мин., сек.)	1.4 2	2.1 1	2.2 3	+		
	или 2000 м (мин., сек.)	10. 50	12. 30	13. 10	+		+
	3. Подтягивание из виса лежа на низкойперекладине (кол-во раз)	18	12	10			
	или сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол- во раз)	17	12	10	+		+
	или упражнение «планка» (мин.,сек.)	1.3 0	1.0 0	0.4 0	+		+
	4.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	+1 6	+1 1	+8	+		+
	5.Челночный бег 3х10м (сек)	8,2	8,8	9,0	+		+
	6.Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами) (см)	195	180	170	+		+
	7.Метание гранаты (м) 500 гр.	21	17	14			+
1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол- во раз за 1 мин.)	43	35	32	+		+
1.	Бег на лыжах 3 км (мин., сек)	17, 30	18, 30	19, 15			+



## Контрольно-зачетные тесты и нормативы оценки физической подготовленности студентов основного, подготовительного и спортивного отделения (мужчины)

Упражнения	Оценка в баллах			Аттестация			Аттестация		
				1 семестр			2 семестр		
	5	4	3	1	2	ито г	1	2	ито г
1. 1.Бег 60м (сек)	7,9	8,6	9,0	+					
или 100 м ( сек.)	13,1	14,1	14,4		+			+	
2. Бег 1000 м(мин., сек.)	3.10	3.28	3.44	+					
или 3000 м (мин., сек.)	12.0	13.40	14.30					+	
3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	10		+			+	
или Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	44	32	28	+				+	
или упражнение Бёрпи					+			+	
4.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	+13	+8	+6	+				+	
5.Челночный бег 3х10м (сек)	7.1	7.7	8.0	+				+	
6.Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами) (см)	2.40	2.25	2.10		+			+	
7.Метание гранаты (м) 700 гр	37	35	33					+	
8.Поднимание	48	37	33		+				

туловища из  
положения лежа  
на спине (кол-во  
раз за 1 мин.)

1.	Бег на лыжах 5 км (мин., сек)	22.0	25.0	26.0					+
----	-------------------------------	------	------	------	--	--	--	--	---

1.	Посещение				+	+	+	+	
----	-----------	--	--	--	---	---	---	---	--

1.	Участие в спортивных мероприятиях				+	+	+	+	
----	-----------------------------------	--	--	--	---	---	---	---	--

1.	Участие в конференциях				+	+	+	+	
----	------------------------	--	--	--	---	---	---	---	--

13.	Дополнительные занятия в спортивных секциях				+	+	+	+	
-----	---	--	--	--	---	---	---	---	--