

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



УТВЕРЖДАЮ
Директор ИЛП

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

09.03.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б.1.2.12 Занятия в спортивных секциях

(код и наименование дисциплины по учебному плану)

Направление подготовки
(специальность)

05.03.06 Экология и природопользование

Квалификация выпускника

Бакалавр

(бакалавр/магистр/специалист)

Направленность

Охрана окружающей среды

Курс 1, 2, 3
Семестр 2, 3, 4, 5, 6

Распределение учебного времени

Трудоемкость по учебному плану	328 / 0	часов/зачетных единиц
Лекции	-	часов
Лабораторные работы	-	часов
Практические занятия	156	часов
Иная контактная работа	-	часов
Всего контактной работы (без учета экз.)	156	часов
Контактная работа по экзамену	-	часов
Курсовой проект (работа)	-	семестр
Самостоятельная работа обучающихся (без учета экз.)	172	часов
Самостоятельная работа по подготовке к экзамену	-	часов
Экзамен	-	семестр
Зачет	2, 3, 4, 5, 6	семестр
БРК, ДЗ	-	семестр

(год)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО направления подготовки (специальности) 05.03.06 Экология и природопользование

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)	
18.01.2023	протокол №	7	
(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	Е.А. Гончаров
		(И.О. Фамилия)

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

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

Эксперт(ы): Попов Сергей Ильич, заместитель министра природных ресурсов, экологии и охраны окружающей среды Республики Марий Эл

Рабочая программа проверена и зарегистрирована в УМЦ 09.03.2023 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	знания: научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни; основных подходов, методов и методик укрепления физического, психологического и социального здоровья. умения: подбирать и применять индивидуальные средства и методы для развития своих физических, психических и личностных качеств; составлять комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий навыки: владеет навыками здорового образа жизни
	УК-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	знания: социальной значимости регулярной двигательной активности человека и ее роли на важных этапах жизнедеятельности. умения: выбирать и использовать здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности навыки: владеет 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

Раздел 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к элективным дисциплинам (модулям) ОПОП.

Дисциплина является элективной

Для продолжения формирования заявленных компетенций необходимы знания предшествующих дисциплин: Физическая культура и спорт (УК-7)

Изучаемая дисциплина является основой для продолжения формирования указанных компетенций в следующих государственной итоговой аттестации в форме: Подготовка к процедуре защиты 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

На достижение конкретных целей обучения направлены применяемые тактические технологии: информационные, задания

Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Занятия в спортивных секциях	72	УК-7
Практическое занятие. Занятия в спортивных секциях	36	
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.	36	
Иная контактная работа:	0	

3 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Занятия в спортивных секциях	72	УК-7
Практическое занятие. Занятия в спортивных секциях	36	
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.	36	
Иная контактная работа:	0	

4 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Занятия в спортивных секциях	72	УК-7
Практическое занятие. Занятия в спортивных секциях	32	

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.	40	
Иная контактная работа:	0	

5 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Занятия в спортивных секциях	72	УК-7
Практическое занятие. Занятия в спортивных секциях	36	
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.	36	
Иная контактная работа:	0	

6 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Занятия в спортивных секциях	40	УК-7
Практическое занятие. Занятия в спортивных секциях	16	
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.	24	
Иная контактная работа:	0	

Раздел 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины рекомендуется начать с ознакомления с рабочей программой, ее

структурой и содержанием разделов. Учебный материал структурирован, изучение дисциплины осуществляется в тематической последовательности. Содержание **самостоятельной работы** определяется рабочей программой дисциплины, 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, к электронным библиотечным системам, профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

Изучение дисциплины включает выполнение реферата (12-15 страниц). Темы реферата: 1. Влияние хобби на продолжительность жизни. 2. Секреты долголетия. Требования: оглавление, основная часть, заключение, выводы и список литературы. Требования к написанию реферата: оглавление, основная часть, заключение, выводы и список использованной литературы.

Периодичность проведения, формы текущего контроля успеваемости, система оценивания хода освоения дисциплин представлены в рабочей программе. Формой промежуточной аттестации по дисциплине является **зачёт во 2, 3, 4, 5 и 6**

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
УЧЕБНЫЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И НАУЧНЫЕ ИЗДАНИЯ		
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 / https://portal.volgatech.net/books/Sokolov_osnovi_pitania_2017.pdf
2.	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 / https://portal.volgatech.net/books/Zheludkin_social_cen_osnovania_sporta_2016.pdf
3.	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 / https://portal.volgatech.net/books/Smoilov_igrovaia_deiatelnost_2016.pdf
4.	Рыбаков, Иван Иванович. Варианты развития силовых способностей зимних полиатлонистов-мужчин в различные периоды подготовки [Текст] : учебно-методическое пособие : [для преподавателей, студентов, тренеров] / И. И. Рыбаков; М-во образования и науки РФ,	23 / https://portal.volgatech.net/books/Ribakov_varianti_razvitiia_2014.pdf

	ФГБОУ ВПО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2014. - 54 с. ISBN 978-5-8158-1296-3. Экземпляры: всего 23.	
5.	Скандинавская ходьба на занятиях по физической культуре [Текст] : методические указания для студентов всех направлений подготовки / М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т"; составитель И. И. Рыбаков. Йошкар-Ола: ПГТУ, 2018. - 19 с. Экземпляры: всего 14.	14 / https://portal.volgatech.net/books/Ribakov_skandinavskai_a_hodba_na_zanaitiaih_po_fizicheskoj_kulture_2018.pdf
ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ		
1.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	http://elibrary.ru
2.	Научная электронная библиотека «Киберленинка»	http://cyberleninka.ru

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 СК178 (1), Лыжи Фишер (1), Палки лыжные гоночные (4), Система определения времени забега для подготовки спортсм. (1), Комплект учебной мебели (1)	Microsoft Windows Enterprise, Справочная правовая система "Консультант Плюс", Microsoft Office Standard, Агент Dr.Web, Комплект ГАРАНТ-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. Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины (модуля) и производится с применением технологии рейтингового контроля в соответствии с технологической картой дисциплины. Порядок составления технологической карты и алгоритм проведения процедуры оценивания видов деятельности обучающихся, направленных на освоение знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности, по накопительной системе в баллах устанавливается положением о системе РИТМ в ФГБОУ ВО «ПГТУ»

7.2. 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.

Вариант теста к зачету 2 семестр

1. Термин «Физическая культура» - это:

- а. Часть общей культуры человека
- б. Подготовка к участию в соревнованиях
- в. Разновидность развлекательной деятельности
- г. Стремление к высшим достижениям

2. Предмет «Физическая культура» в вузе направлен:

- а. На укрепление здоровья
- б. На улучшение рельефа мускулатуры
- в. На подготовку и сдачу норм ГТО
- г. На спортивное совершенствование в избранном виде спорта

3. Кого считают основоположником Олимпийских игр современности

- а. Пьера де Кубертена
- б. Томаса Баха
- в. Альберта Эйнштейна
- г. Петра Францевича Лесгафта

4. Какие виды спорта входят в программу летних Олимпийских игр

а. легкая атлетика

б. Формула 1

в. биатлон

г. прыжки с парашютом

5. Какие виды спорта входят в программу зимних Олимпийских игр

а. хоккей

б. триатлон

в. стрельба из лука

г. рафтинг

6. Судейский термина «авсайт» используется

а. в футболе

б. в лыжных гонках

в. в плавании

г. в баскетболе

7. Судейский термин «Пробежка» используется в:

а. баскетболе

б. легкой атлетике

в. бильярде

г. теннисе

8. Укажите количество игроков футбольной команды

а. 11

б. 5

в. 6

г. 15

Вариант теста к зачету 3 семестр

1. Укажите количество игроков баскетбольной команды

а. 5

б. 15

в. 6

г. 11

2. Укажите количество игроков волейбольной команды

а. 6

б. 15

в. 11

г. 21

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

а. Охладить (лед, хлорэтил)

б. Наложить гипс

в. Приложить грелку

г. Наложить жгут

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

а. Наложить жгут выше места кровотечения

б. Охладить

в. Наложить гипс

г. Заклеить рану пластырем

5. Кости скелета являются:

а. Твердой опорой для мягких тканей и мышц

б. Опорой для сердца

в. Опорой для желудка

г. Опорой системы кровообращения

6. Мышечный аппарат обеспечивает:

а. Передвижение костей скелета в пространстве

б. Продвижение пищи в кишечник

в. Проведение нервных импульсов

г. Сохраняет гомеостаз

7. Мышечный корсет обеспечивает

а. Вертикальное положение туловища (осанку)

б. Продвижение пищи по кишечнику

в. Остроту зрения

г. Мелкую моторику пальцев руки

8. Сгибание руки в локтевом суставе обеспечивает сокращение

а. Бицепса

б. Прямой мышцы живота

в. Большой ягодичной мышцы

г. Трапецевидной мышцы

Вариант теста к зачету 4 семестр

1. Сердце как мышца при сокращении обеспечивает

а. Систолический выброс крови в систему кровообращения

б. Переваривание пищи

в. Передвижение человека в пространстве

г. Сокращение скелетной мускулатуры

2. Межреберные мышцы обеспечивают

а. Расширение и сужение грудной клетки при вдохе и выдохе

б. Продвижение крови по системе кровообращения

в. Сгибание и разгибание туловища

г. Удерживают оболочку легких

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

а. Одеть термобелье, сверху не продуваемую куртку и брюки

б. Одеть лосины и ветровку

в. Одеть ватные брюки и куртку

г. Одеть полушубок

4. Как подобрать лыжные палки по размеру для классического хода

а. Рука вытянута в сторону, палка упирается в подмышечную впадину

б. Высота уровня глаз

в. Рост человека

г. На уровне кисти рук, согнутых по 90 градусов

5. Какую обувь нужно одеть для пробежки

а. Кроссовки на гелевой подошве

б. Резиновые сапоги

в. Чешки

г. Кеды

6. Адаптация это:

а. Приспособление организма человека к изменяющимся условиям внешней среды

б. Резкий скачок артериального давления

в. Ускорение обменных процессов организма

г. Учащение дыхания

7. Биологический возраст это:

- а. Понятие, отражающее степень жизнеспособности организма и степень его старения
- б. Возраст от зачатия до родов
- в. Возраст от рождения до 18 лет
- г. Возраст после 70-ти лет

8. Вентиляция легких это:

- а. Обновление состава альвеоляционного воздуха посредством доставки кислорода тканям и выведения углекислого газа из организма
- б. Увеличение объема вдоха
- в. Увеличение частоты дыхания
- г. Увеличение времени вдоха и выдоха.

Вариант теста к зачету 5 семестр

1. Дыхание это:

- а. Процесс обмена газом (кислород и углекислый газ) между организмом и внешней средой
- б. Увеличение объема вдыхаемого и выдыхаемого воздуха
- в. Общий объем легких
- г. Остаточный объем воздуха в легких.

2. Пищеварение это:

- а. Переваривание пищи до растворимых соединений, который могут усваиваться организмом
- б. Продвижение пищи по кишечнику
- в. Доставка пищи к желудку
- г. Выделение ферментов в пищеварительном тракте.

3. Мозг это:

- а. Центральный отдел нервной системы, расположенный в коре больших полушарий
- б. Нервный узел, обеспечивающий сокращения сердца
- в. Периферическая нервная система
- г. Нервная клетка, состоящая из тела (рецепторный и интегрирующий аппарат нейрона) и аксона (его афферентная часть).

4. Кровообращение это:

- а. Перемещение крови в кровеносной системе, обеспечивающее обмен веществ в тканях организма
- б. Доставка венозной крови в легкие
- в. Доставка гемоглобина тканям организма

г. Потеря крови при ранении.

5. Какие упражнения развивают силу:

а. Упражнения со штангой

б. Плавание

в. Прыжки на скакалке

г. Стретчинг

6. Какие упражнения развивают скорость бега

а. Бег под уклоном 60-100м

б. Кроссовый бег 40-60 минут

в. Жонглирование с гирей

г. Кросс-фит

7. Какие упражнения развивают выносливость

а. Длительный бег по пересеченной местности

б. Повторный бег на отрезке 60 и 100 метров

в. Прыжки на батуте

г. Синхронное плавание

8. Какие упражнения развивают гибкость

а. Стретчинг, наклоны и пассивные растягивания мышц

б. Упражнения на тренажерах

в. Упражнения с эспандером

г. Прыжковые упражнения

Вариант теста к зачету 6 семестр

1. Что можно использовать для закаливания

а. Крещенские купания

б. Посещение солярия

в. Купание в термальных источниках

г. Тренировки в условиях высокогорья

2. Спортивная подготовка это:

а. Обучение и тренировка для повышения спортивного мастерства и улучшения результатов

б. Занятия в группах здоровья

в. Участие в сдаче норм ГТО

г. Посещение мастер-классов

3. Средства спортивной подготовки:

- а. Физические упражнения направлены на достижение цели спортивной подготовки
- б. Особенности отношений тренер-спортсмен
- в. Средства фармакологической поддержки спортсмена
- г. Реабилитация после спортивных травм

4. Общая физическая подготовка

- а. Комплексное развитие физических качеств и физических способностей
- б. Развитие отдельных двигательных качеств
- в. Подготовка к участию в соревнованиях
- г. Подготовка в период реабилитации после перелома

5. Какие упражнения следует использовать для совершенствования точности удара по воротам

- а. Удар по воротам с разной дистанции
- б. Бег по пересеченной местности
- в. Упражнения со штангой
- г. Удары по мячу на дальность

6. Какие упражнения следует использовать для совершенствования точности броска в кольцо

- а. Броски в кольцо с разных точек
- б. Броски набивного мяча
- в. Дриблины с мячом
- г. Броски мяча в парах

7. Принцип регулярности спортивных тренировок подразумевает

- а. Регулярные занятия не менее 3-х раз в неделю
- б. Тренировки один раз месяц
- в. Тренировки от случая к случаю
- г. Недельная ежедневная подготовка перед соревнованиями 1-2 раза в год.

8. Культура здоровой жизни

- а. Активная жизнь без болезней и вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики)
- б. Соблюдение режима питания
- в. Соблюдение режима труда и отдыха
- г. Употребление алкогольных напитков по праздникам

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 ия			Аттестац ия		
				1 семестр			2 семестр		
	5	4	3	1	2	ит ог	1	2	ито г
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.)	1.42	2.11	2.23	+					
или 2000 м (мин., сек.)	10.50	12.30	13.10		+			+	
3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (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.)	1.30	1.00	0.40		+			+	
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	+16	+11	+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					+	
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за	43	35	32		+			+	

1 мин.)					
9. 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	итог	1	2	итог
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	37	35	33					+	

(м) 700 гр

8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	48	37	33	+				
9. Бег на лыжах 5 км (мин., сек)	22. 0	25 .0	26.0					+
10. Посещение				+	+	+	+	
11. Участие в спортивных мероприятиях				+	+	+	+	
12. Участие в конференциях				+	+	+	+	
13.Дополнительные занятия в спортивных секциях				+	+	+	+	