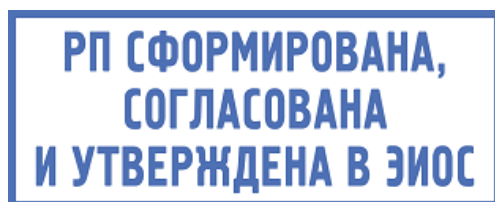


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



УТВЕРЖДАЮ  
Декан ФГО

УТВЕРЖДАЮ /А.В. Артамонова/  
(Ф.И.О. декана (директора института))

27.02.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б.1.1.3 Физическая культура и спорт**

*(код и наименование дисциплины по учебному плану)*

Направление подготовки  
(специальность)

39.03.03 Организация работы с молодежью

Квалификация выпускника

Бакалавр

*(бакалавр/магистр/специалист)*

Направленность

Специалист по работе с молодежью

Курс 1  
Семестр 1

**Распределение учебного времени**

|  |               |                       |
|--|---------------|-----------------------|
| Трудоемкость по учебному плану                         | <u>72 / 2</u> | часов/зачетных единиц |
| Лекции   | <u>18</u>     | часов                 |
| Лабораторные работы                                    | <u>-</u>      | часов                 |
| Практические занятия                                   | <u>18</u>     | часов                 |
| Иная контактная работа                                 | <u>-</u>      | часов                 |
| Всего контактной работы (без учета экз.)               | <u>36</u>     | часов                 |
| Контактная работа по экзамену                          | <u>-</u>      | часов                 |
| Курсовой проект (работа)                               | <u>-</u>      | семестр               |
| Самостоятельная работа обучающихся<br>(без учета экз.) | <u>36</u>     | часов                 |
| Самостоятельная работа по подготовке к<br>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) 39.03.03 Организация работы с молодежью

Программу составили:

|             |           |             |                |
|-------------|-----------|-------------|----------------|
| доцент      | ФК        | СОГЛАСОВАНО | М.З. Федосеева |
| (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 | Г.М. Пурынычева |
|                     |             | (И.О. Фамилия)  |

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

|             |                 |
|-------------|-----------------|
| СОГЛАСОВАНО | А.В. Артамонова |
|             | (И.О. Фамилия)  |

Эксперт(ы): Самойлова Е.А, Заведующая отделом поддержки молодежных инициатив Комитета молодежной политики РМЭ

Рабочая программа проверена и зарегистрирована в УМЦ 01.03.2023 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<br>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> Знать нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения; Знать основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения;<br><b>умения:</b> Уметь определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; Уметь обеспечить в результате целенаправленной физической подготовки овладение широким арсеналом двигательных умений и навыков общефизического и профессионально-прикладного назначения;<br><b>навыки:</b> Владеть навыками формирования уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и 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> Знать социальную значимость регулярной двигательной активности человека и ее роль на различных этапах жизнедеятельности;<br><b>умения:</b> Уметь выбирать здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности и иной деятельности;<br><b>навыки:</b> Владеть навыками формирования уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  |

## Раздел 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к обязательной части ОПОП.

Дисциплина является обязательной

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: лекционные занятия, практические занятия, процедуры самообучения  
 На достижение конкретных целей обучения направлены применяемые тактические технологии: задания, 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                    |
| Практическое занятие. ТЕМА I. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ<br>ТЕМА II. ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ. УНИВЕРСИАДЫ. ИСТОРИЯ КОМПЛЕКСОВ ГТО И БГТО. НОВЫЙ ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС<br>ТЕМА III. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ<br>ТЕМА IV. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ<br>ТЕМА V. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ И РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ<br>ТЕМА VI. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ<br>ТЕМА VII. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ<br>ТЕМА VIII. СТРУКТУРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ. ЗНАЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ<br>ТЕМА IX. СПОРТ. КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ СПОРТА. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ВИДОМ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМОЙ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ | 18               |                         |
| Лекция. 1. Общеразвивающие упражнения.<br>Разминка по Венбергу.  | 18               |                         |

|  |  |  |
|--|--|--|
| Дыхательная гимнастика по Бутейко.   |  |  |
| 2. Кроссовая подготовка<br>ОРУ<br>Техника бега на длинные дистанции  |  |  |
| 3. Силовая подготовка<br>ОФП<br>Растяжка мышц верхних и нижних конечностей   |  |  |
| 4. Разминка<br>Легкоатлетические упражнения<br>СФП<br>Техника бега на короткие дистанции                             |  |  |
| 5.Общеразвивающие упражнения.<br>Разминка по Венбергу.<br>Дыхательная гимнастика по Бутейко.                         |  |  |
| 6. Кроссовая подготовка<br>ОРУ<br>Техника бега на длинные дистанции  |  |  |
| 7. Силовая подготовка<br>ОФП<br>Растяжка мышц верхних и нижних конечностей   |  |  |
| 8. Разминка<br>Легкоатлетические упражнения<br>СФП<br>Техника бега на короткие дистанции                             |  |  |
| 9. Сложно-координационные упражнения<br>Акробатические упражнения, силовая гимнастика<br>Подвижные и спортивные игры |  |  |

Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата

Формы самостоятельных занятий

Самостоятельному использованию физических упражнений на практике предшествует постановка цели и задач подготовки. Следующим шагом необходимо выбрать средства, методы и формы самостоятельных занятий с учетом пола, возраста, подготовленности и состояния здоровья.

Выделяют следующие направления самостоятельных занятий:

- гигиеническое – предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья
- рекреативное – предусматривает использование средств физической культуры после окончания учебного дня, выходные дни и в период каникул, для восстановления организма и профилактики переутомления и перенапряжения
- общефизическое – обеспечивает всестороннюю физическую подготовленность и сохранение ее на оптимальном уровне длительное время
- спортивное – для повышения спортивного мастерства, успешного выступления в различных соревнованиях
- профессионально – прикладное – предусматривает применение физических упражнений для адаптации и повышения эффективности профессиональной деятельности
- лечебное – заключается в использовании физических упражнений, закаливающих процедур и гигиенических мероприятий для восстановления здоровья.

В настоящее время наиболее употребляемыми являются три формы самостоятельных занятий:

- утренняя оздоровительная гимнастика
- занятия физическими упражнениями в течение учебного дня
- самостоятельные учебно-тренировочные занятия.

Виды самостоятельных занятий физической культурой  
Наиболее предпочтительными для молодежи в условиях обучения в вузе являются:

- ходьба и бег по пересеченной местности
- ходьба на лыжах
- плавание
- велосипедные прогулки
- занятия на тренажерах
- спортивные игры
- туристские походы

Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий

Выполнение самостоятельной тренировочной работы обязательно должно сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физических упражнений.

Учет проделанной работы в тренировочных занятиях позволит анализировать уровень подготовленности и корректировать план для достижения поставленных целей Контроль

|   |    |  |
|---|----|--|
| <p>физических нагрузок целесообразно записывать в дневник тренировок или дневник самоконтроля.</p> <p>Под самоконтролем понимают регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Самоконтроль позволяет выявлять как неблагоприятные воздействия физических упражнений, так и отмечать позитивные сдвиги в организме занимающихся.</p> <p>Для самоконтроля используются такие показатели:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• частота сердечных сокращений</li> <li>• масса тела</li> <li>• тестовые и спортивные результаты.</li> </ul> | 36 |  |
| 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 подготовку реферата.(требования включают в себя: - структурирование работы; структурирование отдельных частей; - соответствие заданным объемам; - работа со шрифтом и кеглем; - расположение текста на странице.)

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

### 6.1. Учебно-методическое обеспечение

| №№<br>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.  | Бокач, Вера Михайловна. Целевая общефизическая подготовка для сдачи базового тестирования [Текст] : учебно-методическое пособие / В. М. Бокач, Л. Н. Васенева; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2014. - 42 с. ISBN 978-5-8158-1346-5. Экземпляры: всего 22. | 22   |
| 2.  | Бокач, Вера Михайловна. Отжимание как средство силовой подготовки студентов [Текст] : учебно-  | 23 /<br><a href="https://portal.volgatech.net/b">https://portal.volgatech.net/b</a>                                    |

|                                     |  |   |
|-------------------------------------|--|---|
|                                     | методическое пособие / В. М. Бокач, Л. Н. Васенева; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2014. - 39 с. ISBN 978-5-8158-1294-9. Экземпляры: всего 23.  | ooks/Bokach_otzhimanie_2014.pdf   |
| 3.                                  | 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 /<br><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> |
| 4.                                  | 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 /<br><a href="https://portal.volgatech.net/books/Sokolov_osnovi_pitania_2017.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Sokolov_osnovi_pitania_2017.pdf</a>   |
| ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ |  |   |
| 1.                                  | Теоретическое обеспечение учебного процесса по физической культуре студентов вуза, Каргаполов В.П., Хотимченко А.В., 2019  | <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>   |
| 2.                                  | Физическая культура, Захарова Л.В., Люлина Н.В., Кудрявцев М.Д., 2017.   | <a href="http://cyberleninka.ru">http://cyberleninka.ru</a>   |
| 3.                                  | Комплексы упражнений для общей и специальной физической подготовки студентов специализации "Фитнес-аэробика" Н. Б. Райзих, В. С. Пьянкова, М-во науки и высш. образования РФ, ФГБОУ ВО "Удмуртский государственный университет", Ин-т физ. культуры и спорта, Каф. физ. воспитания. - Ижевск : Удмуртский университет, 2020. | <a href="http://elibrary.udsu.ru/xmlui/handle/123456789/19188">http://elibrary.udsu.ru/xmlui/handle/123456789/19188</a>   |
| 4.                                  | Основы физического воспитания в высшем учебном заведении: учеб. пособие. И.Ф. Межман, С.С. Межман, О.В. Кононова, Е.В. Исупова Самара: ПГУТИ, 2022. – 124с. ПГУТИ  | <a href="http://elibrary.udsu.ru/xmlui/handle/123456789/20929">http://elibrary.udsu.ru/xmlui/handle/123456789/20929</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 (III)   | Видеокамера Sony HDR-CX190 EB (2), Видеокамера UBIQUITI UVC-G3 (1), Громкоговоритель колонна настенный SHOW CS 620 WP 40Вт 100/70/25 белый (10), Кольца б/б (2), Микрофон SHURE PG 58 XLR (1), Микрофон SHURE PG58-XLR (2), Микшерный пульт Invotone MX12 (1), Монитор Samsung 17" TFT 710 N (1), Монитор 17" LCD PROVIEW VA-796KN (1), | Microsoft Office Standard, Агент Dr.Web, Комплект ПО для решения основных пользовательских задач, Microsoft Windows Enterprise, Справочная правовая система "Консультант Плюс", Комплект ГАРАНТ-Мастер, Microsoft |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | Музыкальный центр TECHNICS SC-EH590 (1), Насос электрический (1), Ноутбук ASUS K501J T4500 15,6" (1), Ноутбук ASUS K53SC 15,6" (1), ПК S404,2 400W/Intel Core i3 540/клав.,мышь,монит. 21,5" VA2248-LED (1), Принтер HP Laser Jet 1020 (1), Принтер HP LaserJet Professional P1102 (1), Р/система Invotone 2х антен. с 2мя микрофонами (1), Систем.блок Cel D352/256Mb*2/160Gb/DVD-RW/FDD клав.мышь.ковр. (2), Системный блок RAY P360.3 ,клав,мышь оптич, коврик+ монитор 19" ViewSonic VA916 (1), Степ - платформа REEBOK (7), Стол для настольного тенниса DXC1223 (5), Стол для настольного тенниса DXC 1223 (3), Стол для настольного тенниса зеле (1), Усилитель мощности 240 Вт. SHOW SAD 2240 4 mic+1 AUX, 4 зоны (1), Щит баскетбольный с кольцом и сеткой (2), ЭЛЕКТРОТАБЛО HATA100 (1), Комплект учебной мебели (1) | Access, Microsoft Visio Professional, Microsoft Project Professional |
|--|--|--|

## 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.

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

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

| Упражнения   | Оценка в баллах |       |       | Аттестация 1 семестр |   |      | Аттестация 2 семестр |   |      |
|--|-----------------|-------|-------|----------------------|---|------|----------------------|---|------|
|  | 5               | 4     | 3     | 1                    | 2 | итог | 1                    | 2 | итог |
| 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    |                      |   |      |                      | + |      |
| 1. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 48              | 37    | 33    |                      | + |      |                      |   |      |
| 1. Бег на лыжах 5 км (мин.,  | 22.0            | 25.0  | 26.0  |                      |   |      |                      | + |      |

|     |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|
|     | сек)  |   |   |   |   |
| 1.  | Посещение                                   | + | + | + | + |
| 1.  | Участие в спортивных мероприятиях           | + | + | + | + |
| 1.  | Участие в конференциях                      | + | + | + | + |
| 13. | Дополнительные занятия в спортивных секциях | + | + | + | + |

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

| Упражнения  | Оценка в баллах |       |       | Аттестация |   |      | Аттестация |   |      |
|---|-----------------|-------|-------|------------|---|------|------------|---|------|
|   |                 |       |       | 1 семестр  |   |      | 2 семестр  |   |      |
|   | 5               | 4     | 3     | 1          | 2 | итог | 1          | 2 | итог |
| 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.)                                       | 1.42            | 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 3x10м (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 |   | + |