

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



УТВЕРЖДАЮ  
Декан ЭФ

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

27.02.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б.1.2.11 Занятия в спортивных секциях

(код и наименование дисциплины по учебному плану)

Направление подготовки  
(специальность)

38.03.01 Экономика

Квалификация выпускника

Бакалавр

(бакалавр/магистр/специалист)

Направленность

Бухгалтерский учет, анализ и аудит

Курс 1, 2, 3  
Семестр 2, 3, 4, 5, 6

**Распределение учебного времени**

Трудоемкость по учебному плану	328 / 9	часов/зачетных единиц
Лекции	-	часов
Лабораторные работы	-	часов
Практические занятия	-	часов
Иная контактная работа	-	часов
Всего контактной работы (без учета экз.)	0	часов
Контактная работа по экзамену	-	часов
Курсовой проект (работа)	-	семестр
Самостоятельная работа обучающихся (без учета экз.)	328	часов
Самостоятельная работа по подготовке к экзамену	-	часов
Экзамен	-	семестр
Зачет	-	семестр
БРК, ДЗ	-	семестр

(год)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО направления подготовки (специальности) 38.03.01 Экономика

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	О.А. Миронова
		(И.О. Фамилия)

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

СОГЛАСОВАНО	О.Е. Иванов
	(И.О. Фамилия)

Эксперт(ы): Жубрин Алексей Анатольевич, помощник генерального директора ОАО «ММЗ» по информатизации – начальник управления информационных технологий

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 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> Знает нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения; <b>умения:</b> Умеет определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; <b>навыки:</b> Владеет навыками формирования уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и 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: процедуры самообучения

На достижение конкретных целей обучения направлены применяемые тактические технологии: задания

## Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Занятия в спортивных секциях</b>		УК-7

Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение 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 физических нагрузок целесообразно записывать в дневник тренировок или дневник самоконтроля.

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. Для самоконтроля используются такие показатели:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• частота сердечных сокращений</li> <li>• масса тела</li> <li>• тестовые и спортивные результаты.</li> </ul>	72	
Иная контактная работа:	0	

### 3 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Занятия в спортивных секциях</b>		УК-7

Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение 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 физических нагрузок целесообразно записывать в дневник тренировок или дневник самоконтроля.

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. Для самоконтроля используются такие показатели:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• частота сердечных сокращений</li> <li>• масса тела</li> <li>• тестовые и спортивные результаты.</li> </ul>	72	
Иная контактная работа:	0	

#### 4 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Занятия в спортивных секциях</b>		УК-7

Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение 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 физических нагрузок целесообразно записывать в дневник тренировок или дневник самоконтроля.

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. Для самоконтроля используются такие показатели:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• частота сердечных сокращений</li> <li>• масса тела</li> <li>• тестовые и спортивные результаты.</li> </ul>	72	
Иная контактная работа:	0	

### 5 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Занятия в спортивных секциях</b>		УК-7

Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение 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 физических нагрузок целесообразно записывать в дневник тренировок или дневник самоконтроля.

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. Для самоконтроля используются такие показатели:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• частота сердечных сокращений</li> <li>• масса тела</li> <li>• тестовые и спортивные результаты.</li> </ul>	72	
Иная контактная работа:	0	

### 6 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Занятия в спортивных секциях</b>		УК-7

Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение 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 физических нагрузок целесообразно записывать в дневник тренировок или дневник самоконтроля.

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. Для самоконтроля используются такие показатели:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• частота сердечных сокращений</li> <li>• масса тела</li> <li>• тестовые и спортивные результаты.</li> </ul>	40	
Иная контактная работа:	0	

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

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.

## 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.	Особенности силовой подготовки студентов специализации "Аэробика" [Текст] : метод. указания для студентов и преподавателей / [сост. М. З. Федосеева]. Йошкар-Ола: МарГТУ, 2009. - 27 с. Экземпляры: всего 24.	24 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/metodichka_Marina_finish.pdf">https://portal.volgatech.net/books/metodichka_Marina_finish.pdf</a>
2.	Федосеева, Марина Зиннуровна. Использование элементов пилатеса и йоги для занятий со студентами специальной медицинской группы [Текст] : учебно-методическое пособие / М. З. Федосеева, С. А. Лебедева, Т. А. Иващенко; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2014. - 107 с. ISBN 978-5-8158-1300-7. Экземпляры: всего 32.	32 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Fedoseeva_ispolzovanie_elementov_pilatesa_2014.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Fedoseeva_ispolzovanie_elementov_pilatesa_2014.pdf</a>
3.	Методические основы фитнес-аэробики [Текст] : Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / М. З. Федосеева, С. А. Лебедева, Т. А. Иващенко, Д. Н. Давиденко; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2018. - 54 с. ISBN 978-5-8158-2023-4.	15 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Fedoseeva_metodicheskie_osnove_fitnes_aerobiki_2018.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Fedoseeva_metodicheskie_osnove_fitnes_aerobiki_2018.pdf</a>

	всего 15.	
4.	Обучение технике игры в регби [Текст] : метод. указания для студентов и преподавателей / [сост. : А. А. Смойлов, С. В. Желудкин]. Йошкар-Ола: МарГТУ, 2006. - 38 с. Экземпляры: всего 71.	71
5.	Смойлов, Андрей Александрович. Начальное обучение индивидуальной технике регби [Текст] : учеб-метод. пособие / А. А. Смойлов, С. В. Желудкин. Йошкар-Ола: МарГТУ, 2009. - 77 с. Экземпляры: всего 19.	19 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/sмойlov_rugby.pdf">https://portal.volgatech.net/books/sмойlov_rugby.pdf</a>
6.	Гигиенические основы физической культуры и спорта [Текст] : методические указания / М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Поволж. гос. технол. ун-т"; [сост. : Л. В. Золотова, И. В. Киселева]. Йошкар-Ола: ПГТУ, 2012. - 27 с. Экземпляры: всего 15.	15
7.	Специализированная подготовка студентов по баскетболу [Текст] : учебно-методическое пособие / Л. В. Золотова, Н. В. Гафиятова, И. В. Парсаева, И. В. Киселева; Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО "Поволжский государственный технологический университет". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2021. - 67 с. ISBN 978-5-8158-2261-0. Экземпляры: всего	15 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Zolotova_Spetsializirovannaya_podgotovka_studentov_po_basketbolu_2021.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Zolotova_Spetsializirovannaya_podgotovka_studentov_po_basketbolu_2021.pdf</a>
8.	Королев, А. С. Круговая тренировка как средство массовой физической подготовки студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Королев А. С., Барышникова О. Г., Андронов С. А.; Барышникова О. Г., Андронов С. А. Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 68 с. ISBN 978-5-507-46733-4.	<a href="https://e.lanbook.com/book/351980">https://e.lanbook.com/book/351980</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
--------	---	---------------------------------	-------------------------

## 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.

#### Дополнительный фонд оценочно-диагностических средств для промежуточного контроля оценки результатов порогового уровня

	16	26	36	46	56
4. Силовой тест (верхний плечевой пояс)					
муж. – выход силой на перекладине					
жен. - отжим от пола за 1?	3	5	7	10	15
	30	40	50	60	70
5. Бег на 100 метров					
мужчины	15.5	14.5	13.5	12.7	12.3
женщины	17.5	17.0	16.0	15.2	14.6
6. Кросс 2 км					
мужчины	7.40.0	7.20.0	6.59.0	6.39.0	6.29.0
женщины	9.35.0	9.15.0	8.34.0	8.09.0	7.49.0
7. Силовой тест (брюшной пресс)					
муж.- подъем туловища на перекладине за 1 мин.					
	5	10	15	20	25
жен. – подъем туловища из положения лежа за 1 мин.					
	30	40	50	60	70
8. Силовой тест (нижних конечностей) приседание за 1 м.					
	30	40	50	60	70
9. Гибкость: продольный шпагат	до 30 см	до 20 см	до 10см	полностью	

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

**!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

дар 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