

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ
АКАДЕМИЯ ИМЕНИ Д.К. БЕЛЯЕВА»
(ФГБОУ ВО Ивановская ГСХА)
ФАКУЛЬТЕТ АГРОТЕХНОЛОГИЙ И АГРОБИЗНЕСА**

УТВЕРЖДЕНА
проректором по учебной и
воспитательной работе
_____ М.С. Манновой
17 ноября 2021 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**«Элективные курсы по физической культуре
(легкая атлетика)»**

Направление подготовки / специальность	35.03.04 Агрономия
Профиль / специализация	Агрономия
Уровень образовательной программы Форма обучения	Бакалавриат заочная
Трудоемкость дисциплины, ЗЕТ	0
Трудоемкость дисциплины, час.	328

**Распределение часов дисциплины
по видам работы:-**

Аудиторная работа – всего	4 часов
в т.ч. лекции	
практические	4 часов
Самостоятельная работа	324 часов

Виды контроля:

Зачеты **1**

Разработчик:

доцент кафедры общеобразовательных
дисциплин

Н.В. Шаленкова
(подпись)

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой общеобразовательных
дисциплин

А.А. Соловьев
(подпись)

Председатель методической комиссии
факультета

А.Л. Тарасов
(подпись)

Документ рассмотрен и одобрен на заседании
методической комиссии факультета

**Протокол № 01
от 30.10. 2021 года**

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач и достижения навыков:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В соответствии с учебным планом дисциплина

относится к Вариативной части образовательной программы

Статус дисциплины Элективный курс

Обеспечивающие (предшествующие) дисциплины Школьный курс физкультуры

Обеспечиваемые (последующие) дисциплины Безопасность жизнедеятельности.

* базовой / вариативной

** обязательная / по выбору / факультативная

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) (ХАРАКТЕРИСТИКА ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ)

Таблица 3.1

Шифр и наименование компетенции	Дескрипторы компетенции		Номер(а) раздела(ов) дисциплины (модуля), отвечающего(их) за формирование данного(ых) дескриптора(ов) компетенции
ОК-8 (способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности)	Знает:	З-1. Теорию и методику физического воспитания	1-7
		З-2. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1-7
	Умеет:	У-1.Сравнить и выбрать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1-7
		У-2. Использовать правильно средства и методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1-7
	Владеет:	В-1. средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1-7

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

4.1. Содержание дисциплины (модуля)

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» включает в качестве вариативного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы:

— теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;

— практический, обеспечивающий операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, и учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;

— контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три раздела программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

Материал программы включает компонент, обеспечивающий формирование основ физической культуры личности, и вариативный, опирающийся на базовый, дополняющий его и учитывающий индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности, а также региональные условия и традиции. На этой основе обеспечивается построение разнообразных по направленности и содержанию элективных курсов, которые не должны противоречить указаниям примерной учебной программы, исключать ее обязательные (федеральные) компоненты, нарушать действующую инструкцию по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений.

Таблица 4.1.1

Содержание дисциплины

№ п/п	Темы занятий	Виды учебных занятий и трудоемкость, час.				Контроль знаний*	Применяемые активные и интерактивные технологии обучения
		лекции	практические (семинарские)	лабораторные	самостоятельная работа		
1.	Бег на короткие дистанции		2		50	ВКН	
2.	Бег на средние дистанции				45	ВКН	
3	Бег на длинные дистанции		2		45	ВКН	
4	Эстафетный бег				46	ВКН	
5	Прыжки в длину				44	ВКН	
6	Метание спортивного снаряда				44	ВКН	
7	ОФП				50	ВКН	
	Всего		4		324		

* Указывается форма контроля. ВКН – выполнение контрольного норматива, ОФП – общая физическая подготовленность.

Учебный материал для студентов основной и подготовительной медицинской группы направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический учебный материал для студентов специальной медицинской группы «А» разработан с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. Учебный материал имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Студенты специального учебного отделения группы «Б» (включая студентов, освобожденных от практических занятий) на первых четырех семестрах пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

4.2. Распределение часов дисциплины (модуля) по семестрам

Таблица 4.2.1

Вид занятий	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	ИТОГО
Лекции					
Лабораторные					
Практические	4				4
В т.ч. интерактивные					
Контроль самостоятельной работы	4				4
Итого аудиторной работы					
Самостоятельная работа	324				324

5. ОРГАНИЗАЦИЯ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Элективные курсы базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Таблица 4.1.1

Содержание самостоятельной работы по дисциплине

5.1. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Темы рефератов для студентов по состоянию здоровья освобожденных от практических занятий по физической культуре длительное время:

1 курс

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. История возникновения и развития Олимпийских игр.
3. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.

Профилактика травматизма.

2 курс

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личностную работоспособность и самочувствие.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3 курс

1. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки)

5.2. Контроль самостоятельной работы

Оценка результатов самостоятельной работы организуется следующим образом:

- Оценивается оформление и содержание составленного реферата

5.2.1. Требования к реферату

Автор реферата должен продемонстрировать достижение им уровня мировоззренческой, общекультурной компетенции, т.е. продемонстрировать знания о реальном мире, о существующих в нем связях и зависимостях, проблемах, о ведущих мировоззренческих теориях, умении проявлять оценочные знания, изучать теоретические работы, использовать различные методы исследования, применять различные приемы творческой деятельности. Необходимо правильно сформулировать тему, отобрать по ней необходимый материал. Использовать только тот материал, который отражает сущность

темы. Во введении к реферату необходимо обосновать выбор темы. После цитаты необходимо делать ссылку на автора, например [№ произведения по списку, стр.]. Изложение должно быть последовательным. Недопустимы нечеткие формулировки, речевые и орфографические ошибки. В подготовке реферата необходимо использовать материалы современных изданий не старше 5 лет. Оформление реферата (в том числе титульный лист, литература) должно быть грамотным. Список литературы оформляется с указанием автора, названия источника, места издания, года издания, названия издательства, использованных страниц.

5.2.2. Требования к оформлению реферата

Изложение текста и оформление реферата выполняются в соответствии с требованиями ГОСТ 7.32 – 2001, ГОСТ 2.105 – 95 и ГОСТ 6.38 – 90. Страницы текстовой части и включенные в нее иллюстрации и таблицы должны соответствовать формату А4 по ГОСТ 9327-60.

Реферат должен быть выполнен любым печатным способом на пишущей машинке или с использованием компьютера и принтера на одной стороне бумаги формата А4 через полтора интервала. Цвет шрифта должен быть черным, высота букв, цифр и других знаков не менее 1.8 (шрифт Times New Roman, 14 пт.).

Текст следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: верхнее и нижнее — 20 мм, левое — 30 мм, правое — 10 мм. Абзацный отступ должен быть одинаковым по всему тексту и составлять 1,25 см. Выравнивание текста по ширине.

Разрешается использовать компьютерные возможности акцентирования внимания на определенных терминах, формулах, применяя выделение жирным шрифтом, курсив, подчеркивание. Перенос слов недопустим. Точку в конце заголовка не ставят. Если заголовок состоит из двух предложений, их разделяют точкой. Подчеркивать заголовки не допускается.

Расстояние между заголовками раздела, подраздела и последующим текстом так же, как и расстояние между заголовками и предыдущим текстом, должно быть равно 15 мм (2 пробела).

Название каждой главы и параграфа в тексте работы можно писать более крупным шрифтом, жирным шрифтом, чем весь остальной текст. Каждая глава начинается с новой страницы, параграфы (подразделы) располагаются друг за другом. В тексте реферат рекомендуется чаще применять красную строку, выделяя законченную мысль в самостоятельный абзац. Перечисления, встречающиеся в тексте реферата, должны быть оформлены в виде маркированного или нумерованного списка.

5.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

- 1) Егорова, Т.Ф. Пути повышения спортивной работоспособности: научно-методическая разработка /Т.Ф.Егорова, Н.В. Егорова. – Иваново: ФГОУ ВПО ИГСХА имени академика Д.К. Беляева», 2010.-44с.
- 2) Питание в пауэрлифтинге: учебно-методическое пособие /сост. А.А.Кустова. – Иваново: ФГОУ ВПО ИГСХА имени академика Д.К. Беляева», 2011.-31с.
- 3) Шаленкова Н.В.Учебно-методическое пособие для студентов по дисциплине «Физическая культура»/Н.В.Шаленкова– Иваново: ФГБОУ ВО ИГСХА имени Д.К. Беляева», 2015 г.-18с.
- 4) Шаленкова Н.В.. Учебно-методическое пособие для студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»/Н.В.Шаленкова, Т.Ф.Егорова, М.Б.Левичева, В.А.Дряннов, А.А Кустова., Н.В.Козырева., М.В. Никитина , И.Б.Логинов– Иваново: ФГБОУ ВО ИГСХА имени Д.К. Беляева», 2015 г.-23с.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Основная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины (модуля)

1. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) [Электронный ресурс] : научно-методич. пособие / В.П. Губа. - М. : Советский спорт, 2012. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971805779.html>
2. Философия здоровья: от лечения к профилактике и здоровому образу жизни [Электронный ресурс] : руководство для врачей, специалистов по реабилитации и студентов / под ред. Е. В. Ключковой. - М. : Теревинф, 2015. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785421202240.html>
3. Спортивная психология [Электронный ресурс] : учеб. пособие для физкультурных вузов / А.Л. Попов. - 4-е изд., стер. - М. : ФЛИНТА, 2013. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976516083.html>
4. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебник / Епифанов В.А. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970426456.html>

6.2. Дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины (модуля)

1. Формирование физической культуры студентов в процессе занятий теннисом [Электронный ресурс] : монография / И.В. Николаев. - М. : Прометей, 2013. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704224365.html>
2. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Г.А. Панов. - М. : Издательство РУДН, 2012. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209036531.html>
3. Коррекция фигуры студенток различными видами гимнастики в вузе [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.М. Шулятьев, О.В. Тимофеева. - М. : Издательство РУДН, 2012. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209036500.html>
4. Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов [Электронный ресурс] / З.Б. Белоцерковский, Б.Г. Любина. - М. : Советский спорт, 2012. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971805694.html>
5. Аэробика: теория, методика, практика занятий в вузе [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С.Ю. Размахова. - М. : Издательство РУДН, 2011. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209035589.html>
6. Элементы контроля за состоянием занимающихся адаптивной физической культурой: Методические рекомендации для студентов [Электронный ресурс] / Киреев Ю.В. - М. : Прометей, 2011. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785426300668.html>

6.3. Ресурсы сети Интернет, необходимые для освоения дисциплины (модуля)

1. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». <http://www.teoriya.ru/journals/>
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне". <http://gto-site.ru/>
3. Научно-методический журнал Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». <http://www.teoriya.ru/journals/fkvot/4>
4. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». <http://www.infosport.ru/>

6.4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

- 1) Егорова, Т.Ф. Пути повышения спортивной работоспособности: научно-методическая разработка /Т.Ф.Егорова, Н.В. Егорова. – Иваново: ФГОУ ВПО ИГСХА имени академика Д.К. Беляева», 2010.-44с.

- 2) Питание в пауэрлифтинге: учебно-методическое пособие /сост. А.А.Кустова. – Иваново: ФГОУ ВПО ИГСХА имени академика Д.К. Беляева», 2011.-31с.
- 3) Шаленкова Н.В.Учебно-методическое пособие для студентов по дисциплине «Физическая культура»/Н.В.Шаленкова– Иваново: ФГБОУ ВО ИГСХА имени Д.К. Беляева», 2015 г.-18с.
- 4) Шаленкова Н.В.. Учебно-методическое пособие для студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»/Н.В.Шаленкова, Т.Ф.Егорова, М.Б.Левичева, В.А.Дряннов, А.А Кустова., Н.В.Козырева., М.В. Никитина , И.Б.Логинов– Иваново: ФГБОУ ВО ИГСХА имени Д.К. Беляева», 2015 г.-23с.

6.5. Программное обеспечение, используемое для освоения дисциплины

- Операционная система типа Windows
- Пакет программ общего пользования Microsoft Office
- Интернет-браузеры

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

№ п/п	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр.	Краткий перечень основного оборудования
1.	Учебные аудитории для проведения занятий практического типа (Спортивный зал - корпус А, Спортивный зал - корпус Б, Тренажерный зал – корпус А, Тренажерный зал – корпус Б, теннисная)	укомплектованы специализированным спортивным (учебным) оборудованием и инвентарем
2	Учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций (Спортивный зал - корпус А, Спортивный зал - корпус Б, Тренажерный зал – корпус А, Тренажерный зал – корпус Б, теннисная)	укомплектованы специализированным спортивным (учебным) оборудованием и инвентарем
3	Учебные аудитории для текущего контроля и промежуточной аттестации (Спортивный зал - корпус А, Спортивный зал - корпус Б, Тренажерный зал – корпус А, Тренажерный зал – корпус Б, теннисная)	укомплектована специализированным спортивным (учебным) оборудованием и инвентарем

Приложение № 1
к рабочей программе по дисциплине (модулю)

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

«Элективные курсы по физической культуре(легкая атлетика)»

1. Перечень компетенций, формируемых на данном этапе

Таблица 1.1

Шифр и наименование компетенции	Дескрипторы компетенции		Форма контроля и период его проведения*	Оценочные средства
ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает:	З-1. Теорию и методику физического воспитания	3, 1 курс	Прием контрольных нормативов
		З-2. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	3, 1 курс	Прием контрольных нормативов
	Умеет:	У-1.Сравнивать и выбирать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	3, 1 курс	Прием контрольных нормативов
		У-2. Использовать правильно средства и методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	3, 1 курс	Прием контрольных нормативов
	Владеет:	В-1. средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	3, 1 курс	Прием контрольных нормативов

* Форма контроля: Э – экзамен, З – зачет. Период проведения – указывается семестр обучения. Ячейка заполняется следующим образом, например: Э, 4-й сем.

2. Показатели и критерии оценивания сформированности компетенций на данном этапе их формирования

Таблица 2.1

Шифр компетенции	Дескрипторы компетенции		Критерии оценивания	
			«незачтено»	«зачтено»
ОК-8	Знает:	З-1. Теорию и методику физического воспитания	З-1. Не называет основные понятия теории физического воспитания;	З-1. Называет основные понятия теории физического воспитания;
		З-2. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	З-2. Не называет методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	З-2. Перечисляет методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
	Умеет:	У-1.Сравнивать и выбирать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	У-1. Не может сравнивать и выбирать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	У-1. Выбирать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности согласно указанным критериям
		У-2. Использовать правильно средства и методы и средства физической культуры для	У-2. Не может использовать правильно средства и методы и средства физической культуры для	У-2. Применяет средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной

		обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	социальной и профессиональной деятельности;
	Владеет:	В-1. средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	В-1. Не владеет средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	В-1. Владеет средствами и методами укрепления здоровья, физического совершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;

3. Оценочные средства

3.1. Выполнение контрольных нормативов

3.1.1. Контрольные нормативы

Для оценки физической подготовленности студентам необходимо выполнить все нормативы, представленные в таблице согласно возрастной категории. Нормативы установлены согласно нормам ГТО по каждой возрастной категории.

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов основного и подготовительного отделения (Мужчины)

Нормативы	Возраст 18-24	Возраст 25-29	Возраст 30-34	Возраст 35-39	Возраст 40-44	Возраст 45-49
Бег 3000м (мин. сек)	12.30	12.50	12.50	13.10	-	-
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	13	12	9	8	4	3
Прыжок в длину с места (см)	240	240	235	225	-	-
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), см	13	10	6	4	Достать скамью рукой	Достать скамью рукой
Метание спортивного снаряда весом 700 г , м	37	37	36	35		
Бег 2000м (мин.сек.)	-	-	-	-	9.00	9.30
Поднимание туловища из положения лежа на спине	-	-	-	-	30	25

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов основного и подготовительного отделения (Женщины)

Нормативы	Возраст 18-24	Возраст 25-29	Возраст 30-34	Возраст 35-39	Возраст 40-44	Возраст 45-49
Бег 2000м (мин.сек.)	11.35	11.50	12.45	13.15	13.40	15.20
Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз) или отжимания (кол-во раз)	10	10	12	12	8	8
Прыжок в длину с места (см)	170	165	160	150	-	-
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), см	8	7	Достать скамью	Достать скамью	Достать скамью	Достать скамью
Метание спортивного снаряда весом 500 г , м	14	13	13	-	19	-

3.1.2. Методические материалы

Условия и порядок проведения зачета даны в Приложении №2 к положению ПВД-07 «О проведении текущего контроля успеваемости промежуточной аттестации обучающихся» и в ПВД-67 «Об организации занятий по физическому воспитанию».