

Требования аттестации для студентов 3-го курса по дисциплине
«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту»:

- Посещение учебных занятий и отработка пропущенных занятий;
- Оценка текущей успеваемости;
- Самодеятельные формы двигательной активности;
- Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях;
- Сдача нормативов по физической подготовке.

Таблица 4 - Нормативы контрольных заданий по физической подготовке для определения аттестационного рейтинга обучающихся основного отделения в ходе промежуточной аттестации в соответствии с требованиями бально-рейтинговой оценки результатов освоения дисциплины

№ п/п	Двигательные задания для оценки физической подготовленности	Оценка результата двигательных тестов (баллы)									
		Мужчины					Женщины				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Бег на 100 м (с)	17,1-20,0	15,9-17,0	14,5-15,8	14,0-14,4	13,9	20,1-24,0	18,2-20,0	17,2-18,1	16,3-17,1	16,2
	Челночный бег 3x10 м (с)	8,6-9,0	8,1-8,5	7,8-8,0	7,2-7,7	7,1	10,0-10,5	9,4-9,9	9,1-9,3	8,8-9,0	8,7
2.	Бег на 1000 м (мин., с)	5'31"- 6'30"	4'51"- 5'30"	4'11"- 4'50"	3'31"- 4'10"	3'30"	6'31"- 7'30"	5'31"- 6'30"	4'16"- 5'30"	4'01"- 4'15"	4'00"
3.	Время выполнения 6-ти смешанных упоров из положения стоя (с)	13,8-15,0	12,3-13,7	10,9-12,2	9,6-10,8	9,5	14,8-16,0	13,2-14,7	11,6-13,1	10,1-11,5	10,0
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье (см)	-5 - 0	1-5	6-7	8-12	13	0-2	3-7	8-10	11-15	16
5.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (количество раз)	1-3	4-8	9-12	13-15	16	-	-	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	-	-	1-3	4-8	9-12	13-17	18
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	20-25	26-31	32-37	38-49	50	20-24	25-30	31-35	36-44	45
7.	Прыжок в длину с места (м)	1,80-1,89	1,90-2,06	2,07-2,27	2,28-2,43	2,44	1,40-1,50	1,51-1,66	1,67-1,82	1,83-1,97	1,98
8.	Кросс 2 км, (мин., с)	-	-	-	-	-	14'01"- 16'00"	13'01"- 14'00"	12'06"- 13'00"	11'21"- 12'05"	11'20"
	Кросс 3 км, (мин., с)	18'01"- 21'00"	16'01"- 18'00"	15'01"- 16'00"	13'01"- 15'00"	13'00"	-	-	-	-	-

Таблица 5 - Нормативы контрольных заданий по физической подготовке для определения аттестационного рейтинга обучающихся СМО в ходе промежуточной аттестации в соответствии с требованиями бально-рейтинговой оценки результатов освоения дисциплины

№ п/п	Двигательные задания для оценки физической подготовленности	Оценка результата двигательных тестов (баллы)									
		Мужчины					Женщины				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Ходьба на 100 м (с)	51,5-55,3	48,1-51,4	44,0-48,0	38,1-43,9	38,0	55,4-60,0	51,5-55,3	47,0-51,4	41,0-46,9	40,9
2.	Ходьба на 1000 м (мин., с)	11'01"-12'00"	10'01"-11'00"	9'01"-10'00"	8'01"-9'00"	8'00"	11'01"-12'00"	10'01"-11'00"	9'31"-10'00"	8'31"-9'30"	8'30"
3.	Приседания на двух ногах руки вперед за 30 с (количество раз)	10-14	15-19	20-24	25-29	30	10-12	13-14	15-19	20-24	25
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье (см)	-5 - 0	1-5	6-7	8-12	13	0-2	3-6	7-8	9-15	16
5.	Вис на перекладине на выпрямленных руках (с)	10-24	25-34	35-45	46-60	61	10-19	20-29	30-40	41-50	51
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола - юноши (число раз)	11-16	17-22	23-26	27-35	36	-	-	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях от пола - девушки (число раз)	-	-	-	-	-	1-3	4-7	8-11	12-16	17
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	20-23	24-27	28-31	32-40	41	20-22	23-26	27-29	30-36	37
8.	Марш-бросок 2 км, (мин., с)	-	-	-	-	-	24'01"-26'40"	21'50"-24'00"	17'49"-21'49"	16'10"-17'48"	16'09"
	Марш-бросок 3 км, (мин., с)	36'01"-40'00"	32'45"-36'00"	26'43"-32'44"	24'14"-26'42"	24'13"	-	-	-	-	-