

**Автономная некоммерческая образовательная организация  
высшего образования  
«КАЛИНИНГРАДСКИЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ»**

Утверждено  
Научно-методическим советом Института  
протокол заседания  
№ 01/20 от 27 августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ  
(Б1.Б.5)**

По направлению подготовки	<b>38.03.01 Экономика</b>
Направленность	<b>Финансы и кредит</b>
Квалификация (степень) выпускника (уровень направления подготовки)	<b>бакалавр</b>
Форма обучения	<b>очная</b>

Рабочий учебный план по  
направлению подготовки (одобрен  
Ученым советом Протокол № 05/19 от  
29 октября 2019г.)

Калининград  
2020

## **Лист согласования рабочей программы дисциплины**

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, утверждённым приказом Минобрнауки России от 12 ноября 2015 года № 1327

Составитель (автор)

канд. юр. наук В.А.Захарова

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании Научно-методического совета института, протокол № 01/20 от 27 августа 2020г.

Регистрационный номер 20ВЭб/5

<b>Содержание</b>	<b>Стр.</b>
1. Цели и задачи освоения дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре ОПОП	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	5
4. Объем, структура и содержание дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических/астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	6
5. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем	16
6. Оценочные средства для проведения входного, текущего, рубежного контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине и методические материалы по ее освоению	17
7. Основная и дополнительная учебной литература и электронные образовательные ресурсы, необходимые для освоения дисциплины	18
8. Дополнительные ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» необходимые для освоения дисциплины	18
9. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению, необходимого для осуществления образовательного процесса по дисциплине	18
<b>Приложение 1</b> Оценочные средства для проведения входного, текущего, рубежного контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине и методические материалы по ее освоению	21

## **1. Цели и задачи освоения дисциплины**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» способствует формированию общекультурной компетенций продвинутого уровня ОК-8 (способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности).

Целью освоения дисциплины является формирование компетенций по физической культуре, направленных на развитие личности студента и способности применения средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- формирование способности к поддержанию должного уровня физической подготовленности для полноценной деятельности;
- формирование у студентов мотивационно - ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно- спортивной деятельностью;
- освоение системой знаний о социально – биологических, психолого-педагогических основах физической культуры;
- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и психофизических качеств, необходимых в профессиональной деятельности;
- приобретение опыта использования методико-практических знаний для самосовершенствования.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Минобрнауки РФ от 05.04.2017 г. № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры», ФГОС ВО и учебным планом по направлению подготовки: 38.03.01 Экономика, направленность «Финансы и кредит » (Рабочий учебный план по направлению подготовки (одобрен Ученым советом Протокол № 05/19 от 29 октября 2019 г.).

Настоящая рабочая программа дисциплины устанавливает требования к результатам обучения по дисциплине, соотнесенным с планируемыми результатами освоения программы бакалавриата, и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности, предназначена для преподавателей, ведущих дисциплину, и обучающихся по вышеуказанной программе бакалавриата.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

### **2.1. Указание места дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Данная дисциплина отнесена к дисциплинам базовой части учебного плана и обязательна для освоения всеми обучающимися вне зависимости от направленности программы бакалавриата. Изучается на первом курсе в первом семестре и относится к базовой части учебного плана.

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: «История». Знания, полученные по физической культуре, являются базовыми для освоения в последующем учебных дисциплин «Элективные курсы по физической культуре», «Безопасность жизнедеятельности».

В результате изучения учебного материала дисциплины обучающиеся должны в совершенстве владеть средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Завершение формирования компетенции ОК-8 происходит по окончании первого семестра обучения в виде зачёта.

## 2.2. Календарный график формирования компетенции\*

Таблица 1 - Календарный график формирования компетенции ОК-8

№ п/п	Наименование учебных дисциплин и практик, участвующих в формировании компетенции	Курсы				
		1	2	3	4	5
1	Физическая культура	+				
2	Элективные курсы по физической культуре		+	+	+	
3	Безопасность жизнедеятельности	+				

\* В соответствии с матрицей компетенций

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

#### 3.1. Базовые понятия, используемые в дисциплине

К базовым понятиям, используемым при изучении дисциплины, относятся: физическая культура, физическое воспитание, прикладная физическая культура, здоровый образ жизни, спорт, средства физической культуры, методы физической культуры, формы физической культуры, самоконтроль, здоровье сберегающие технологии.

#### 3.2. Планируемые результаты обучения

Планируемыми результатами обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» являются овладения продвинутым уровнем формирования компетенции ОК-8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Таблица 2 – Перечень результатов обучения, формируемых в ходе изучения дисциплины

Перечень контролируемой компетенции (или ее части)		Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
код	Содержание компетенций	
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p><b>Знать:</b>            31-значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;            32- научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;            33- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.</p> <p><b>Уметь:</b>            У1-учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;            У2-проводить самостоятельные занятия</p>

		<p>физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;</p> <p>У3-составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>В1-навыками в выполнении комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;</p> <p>В2-методикой в определении дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;</p> <p>В3-приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.</p>
--	--	--

### 3.3. Матрица соотнесения разделов (тем) дисциплины с формируемыми в них компетенциями

Таблица 3 – соотнесения разделов (тем) дисциплины с формируемыми в них компетенциями

№ п/п	Наименование раздела/темы дисциплины	Кол-во часов	Коды формируемых компетенций
			ОК-8
1	Теория	14	+
2	Практика	16	+

### 4. Объем, структура и содержание дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических/астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

#### 4.1 Объем дисциплины

Таблица 4 – Трудоемкость дисциплины

Объем дисциплины	Всего акад./ астр часов
Всего зачетных единиц	2
Всего академических/астрономических часов учебных занятий	72/54
В том числе:	
контактная работа обучающихся с преподавателем	30/22,5
1. По видам учебных занятий:	
Теоретические занятия - занятия лекционного типа	14/10,5
Занятия семинарского типа	-
Практические	16/12
2. Промежуточной аттестации обучающегося - экзамен	6/4,5
Самостоятельная работа обучающихся:	30/23,5
Подготовка к контрольным работам	-
Выполнение творческих заданий	-
Курсовое проектирование	-

## Промежуточная аттестация – зачет.

## 4.2. Структура дисциплины

Таблица 5 – Структура дисциплины

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Всего	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Вид контроля
					Лекции	Семинары, групповые практические занятия	Самостоятельная работа студентов	
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности	1			2		2	устный опрос
2.	История физической культуры	1			2		2	устный опрос
3.	Основы здорового образа жизни	1			2		2	устный опрос
4.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	1			2		2	устный опрос
5.	Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта	1			2		2	устный опрос
6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	1			2		2	устный опрос
7.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1			2		4	устный опрос
8	Гимнастика	1				4	4	Выполнение нормативов
9	Легкая атлетика	1				4	4	Выполнение нормативов
10	Спортивные игры	1				6	4	Выполнение нормативов
11	Общая физическая подготовка.	1				2	4	Выполнение нормативов

12	Контроль	1			6	4	Экзамен
Итого			72	14	16	36	

\* В соответствии с Приложением к положению о текущем контроле

### 4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

#### 4.3.1. Теоретические занятия - занятия лекционного типа

Таблица 6 – Содержание лекционного курса

№ п/п	Наименование раздела (модуля) дисциплины, темы	Содержание	Кол-во часов	Виды занятий: по дидактическим задачам/ по способу изложения учебного материала	Оценочное средство*	Формируемый результат**
1.	Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры как социального института. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	2	вступительная лекция / лекция информация с элементами визуализации	устный опрос	31
2.	Тема 2. История физической культуры	Каноны красоты человеческого тела, физическая культура на различных этапах истории человечества, возникновение государственной системы физического воспитания. Олимпийские игры древности и современности.	2	тематическая лекция / лекция-информация с элементами визуализации	устный опрос	31
3.	Тема 3 Основы здорового образа жизни	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	2	тематическая лекция / лекция-визуализация	устный опрос	32
4.	Тема 4 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания	2	тематическая лекция / лекция-визуализация	устный опрос	32, 33

		Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия				
5.	Тема 5 Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта	Спортивная классификация, Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений	2	тематическая лекция / лекция-визуализация	устный опрос	32, 33
6.	Тема 6 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических	2	тематическая лекция / лекция-конференция	устный опрос	32, 33

		условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе				
7.	Тема 7 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях	2	тематическая лекция / лекция-визуализация	устный опрос	32, 33
<b>Всего</b>			<b>14</b>			

#### 4.3.2. Занятия семинарского типа

Таблица 7 – Содержание практического курса

№ п/п	Темы практических занятий.	Кол-во часов	Форма проведения занятия	Оценочное средство*	Формируемый результат**
1	<p><i>Тема 1. Гимнастика</i></p> <p>На занятиях осуществляется развитие силы, силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости, ритмических и двигательных действий, воспитание настойчивости и упорства, смелости и решительности, совершенствование осанки.</p> <p>Упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию: <i>для юношей:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивание на перекладине;</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;</li> <li>- поднятие туловища из положения лежа на спине;</li> </ul>	4	Практические занятия	Выполнение нормативов	У1,В1,В2

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на тренажерах;</li> <li><i>для девушек:</i></li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;</li> <li>- подтягивание на низкой перекладине;</li> <li>- поднятие туловища из положения лежа на спине;</li> <li>- прогибания туловища назад;</li> <li>- упражнения на тренажерах.</li> </ul> <p>На занятиях осуществляется повышение общей и специальной физической подготовленности обучаемых. В содержание занятий входят упражнения из гимнастики и атлетической подготовки, упражнений на тренажерах и с собственным весом, подвижных игр и др.</p> <p>Занятия проводятся в составе учебной группы комплексно или методом круговой тренировки.</p>				
2	<p><i>Тема 2. Легкая атлетика</i></p> <p>На занятиях осуществляется развитие выносливости, быстроты и ловкости, воспитание волевых качеств.</p> <p>Упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию:</p> <p>для юношей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на 60, 100 м и челночный бег 10 x10 м - быстрота;</li> <li>- бег на 3 км - выносливость;</li> <li>- прыжок в длину с места – скоростно-силовые качества.</li> </ul> <p>для девушек:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на 60, 100 м и челночный бег 10 x10 м - быстрота;</li> <li>- бег на 2000 м – выносливость;</li> <li>- прыжок в длину с места – скоростно-силовые качества.</li> </ul> <p>На занятиях осуществляется повышение общей и специальной физической подготовленности обучаемых. В содержание занятий входят упражнения из легкой атлетики и ускоренного передвижения, и др.</p> <p>Занятия проводятся в составе учебной группы комплексно или методом круговой тренировки.</p>	4		Выполнение нормативов	У1,У2, В1
3	<p><i>Тема 3. Спортивные игры</i></p> <p>На занятиях осуществляется развитие быстроты, ловкости, формирование навыков в коллективных действиях и снятие эмоционального напряжения.</p> <p>Игры, подлежащие разучиванию и совершенствованию:</p> <p><i>Волейбол</i></p> <p>Знания основных правил игры в волейбол, изучение и совершенствование</p>	6		Выполнение нормативов,	У3,В2,В3

	<p>приема мяча, ударов в прыжке и блокировке, основных способов подачи мяча и тактических схем расстановки игроков на площадке, контрольные игры.</p> <p><i>Баскетбол</i></p> <p>Знания основных правил игры в баскетбол, изучение и совершенствование основных способов передачи и ловли мяча, передвижений без мяча и с мячом, бросков в движении с места и в прыжке, системы защиты и нападения, контрольные игры.</p> <p><i>Бадминтон</i></p> <p>Знания основных правил игры в бадминтон, изучение и совершенствование основных способов подачи и ударов, теории и практики одиночной и парной игры, контрольные игры.</p> <p><i>Настольный теннис</i></p> <p>Знания основных правил игры в настольный теннис, изучение и совершенствование основных способов подачи и приема мяча при одиночной и парной игре, тактическое построение одиночных и парных встреч, контрольные игры.</p> <p><i>Мини-футбол</i></p> <p>Знания основных правил игры в мини-футбол, изучение и совершенствование основных способов ведения, передачи и остановки мяча, ударов по воротам, контрольные игры.</p>				
4	<p><i>Тема 4 Общая физическая подготовка.</i></p> <p>На занятиях осуществляется развитие ловкости и гибкости, ритмических и двигательных действий, координации движений, воспитание настойчивости и упорства, смелости и решительности, совершенствование осанки. Изучаются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зоны и интенсивность физических нагрузок, энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Значение мышечной релаксации.;</li> <li>- роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития и телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов. Формы занятий физическими упражнениями;</li> <li>- структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности.</li> </ul>	2		Выполнение нормативов	У2,У3,В2,В3
<b>Всего</b>		<b>16</b>			

#### 4.3.3. Самостоятельная работа

Таблица 8 – Задания для самостоятельного изучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Оценочное средство*	Формируемый результат**
1	<p>Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</p> <p>Изучить контрольно-нормативные требования по физической культуре для студентов всех курсов обучения. Ознакомление с учебной программой по физической культуре в КИУ.</p>	2	устный опрос	31
2	<p>Тема 2. История физической культуры.</p> <p>Работа с нормативными документами и законодательной базой. Проработать основные термины, изложенные в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»</p>	2	устный опрос	31
3	<p>Тема 3 Основы здорового образа жизни.</p> <p>Провести анализ научных публикаций и электронных источников информации по выявлению различных подходов к определению понятия «здоровый образ жизни» и сделать краткий заключительный обзор.</p>	2	устный опрос	32
4	<p>Тема 4 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</p> <p>Провести анализ общей и специальной физической подготовки, их целей и задач. Ознакомиться с зонами и интенсивностью физических нагрузок, значениями мышечной релаксации, возможностью и условиями коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.</p>	2	устный опрос	32, 33
5	<p>Тема 5 Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта.</p> <p>Работа с нормативными документами. Ознакомиться с Единой всероссийской спортивной классификацией.</p>	2	устный опрос	32, 33
6	<p>Тема 6 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.</p> <p>Провести анализ профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), личную и социально экономическую необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Изучить определение, понятия ППФП, ее цели, задачи, средства, место ППФП в системе физического воспитания студентов, методику подбора средств ППФП, организацию, формы и средства</p>	2	устный опрос	32, 33

	ППФП студентов в вузе.			
7	<p>Тема 7 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Проанализировать мотивацию самостоятельных занятий. Изучить формы и содержание самостоятельных занятий, организацию самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности, характер содержания занятий в зависимости от возраста, с учетом особенностей самостоятельных занятий для женщин и лиц разного возраста. Уметь планировать и управлять самостоятельными занятиями. Знать гигиену самостоятельных занятий.</p>	4	устный опрос	32, 33
8	<p>Тема 1. Гимнастика.</p> <p>Законспектировать технические требования к выполнению упражнений, включенных в программу обучения. Изучить нормативы.</p>	4	устный опрос	У1,В1,В2
9	<p>Тема 2. Легкая атлетика.</p> <p>Законспектировать технические требования к выполнению упражнений, включенных в программу обучения. Изучить нормативы.</p>	4	устный опрос	У1,У2, В1
10	<p>Тема 3. Спортивные игры.</p> <p>Законспектировать основные правила спортивных игр (волейбол, баскетбол, бадминтон, мини-футбол и т.д.).</p>	4	устный опрос	У3,В2,В3
11	<p>Тема 4 Общая физическая подготовка.</p> <p>Законспектировать технические требования к выполнению упражнений, включенных в программу обучения. Изучить нормативы.</p>	4	устный опрос	У2,У3,В2,В3
14	<p>Подготовка к экзамену</p> <p>Изучить практические нормативы выносимых для текущего контроля физических упражнений. Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику выполнения упражнений;</li> <li>- методику проведения подготовительной и заключительной части занятия;</li> <li>- методику составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями</li> </ul> <p>гигиенической или тренировочной направленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.</li> <li>- методику организации судейства по избранному виду спорта.</li> </ul> <p>Уметь проводить общеразвивающие упражнения в ходьбе, беге, на месте.</p>	4	Экзамен	31,2,3 У1,2,3 В1,2,3
<b>Всего</b>		<b>32</b>		

**5. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

**5.1. Перечень образовательных технологий**

В соответствии с требованиями ФГОС ВО и ОПОП ВО по направлению подготовки реализация компетентностного подхода предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги, диспуты, дебаты, портфолио круглые столы и пр.) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития требуемых компетенций обучающихся. В рамках учебного курса предусмотрены мастер-классы экспертов и специалистов.

Название образовательной технологии	Краткое описание применяемой технологии
Лекция - визуализация	Лекция – визуализация представляет собой подачу лекционного материала с помощью технических средств обучения (аудио - и/или видеотехники). Основной целью данной лекции является формирование у студентов профессионального мышления через восприятие устной и письменной информации, преобразованной в визуальную форму. Этот вид лекции эффективен на этапе введения студентов в новый раздел, тему, дисциплину.
Традиционные (практические занятия)	Практическое занятие как форма организации образовательного процесса вуза носит обучающий характер, направлено на формирование определенных практических умений и навыков, является связующим звеном между самостоятельным теоретическим освоением студентом научной дисциплины и применением ее положений на практике. Использование в учебном процессе высшей школы интерактивных форм практических занятий будет способствовать развитию коммуникативной компетенции студентов.
Игровые технологии	Создание игровой ситуации для освоения элементов спортивной подготовки в различных видах спорта. Активизация учебного процесса, развитие творческой, физической активности и познавательного интереса учащихся, развитие внимание и стимулирование умственной и спортивной деятельности.
Здоровье сберегающие технологии	Воспитание культуры здоровья, личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, формирование представления о здоровье как ценности, мотивация на ведение здорового образа жизни.
Личностно-ориентированные технологии	Консультации, «индивидуальное обучение» - выстраивание для студента собственной образовательной траекторией с учетом интереса и предпочтения студента, подготовка к спортивным соревнованиям и к докладам на студенческих конференциях.

**5.2. Перечень лицензионное программного обеспечения**

В образовательном процессе при изучении дисциплины используется следующее лицензионное программное обеспечение:

1. ОС Windows 7 (подписка Azure Dev Tools for Teaching).
2. MS Office 2007 (лицензия Microsoft Open License (Academic)).

3. Kaspersky Endpoint Security 10 (лицензия 1C1C1903270749246701337).
4. СПС КонсультантПлюс (договор № СВ16-182).
5. СПС Гарант (договор № 118/12/11).
6. Система тестирования INDIGO (лицензия № 54736).

### **5.3. Перечень информационных справочных систем**

Изучение дисциплины сопровождается применением информационных справочных систем:

1. Справочная информационно-правовая система «Гарант» (договор № 118/12/11)
2. Справочная информационно-правовая система «КонсультантПлюс» (договор № СВ16-182)

### **5.4. Современные профессиональные базы данных**

В образовательном процессе при изучении дисциплины используются следующие современные профессиональные базы данных:

Национальная информационная система «Спортивная Россия» – <http://infosport.ru/xml/t/default.xml>.

Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов - <http://www.topsport.ru>.

Сайт Олимпийского комитета России - <http://www.olympic.ru>

База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ - <https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/>

База методических рекомендаций по производственной гимнастике с учетом факторов трудового процесса Министерства спорта РФ - <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/>

Электронно-библиотечная система «Университетская Библиотека Онлайн» - <https://biblioclub.ru/>.

Научная электронная библиотека - [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru).

Реферативная и справочная база данных рецензируемой литературы Scopus - <https://www.scopus.com>.

Политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных Web of Science - <https://apps.webofknowledge.com>

Архив научных журналов НП Национальный Электронно-Информационный Консорциум (НЭИКОН) ([arch.neicon.ru](http://arch.neicon.ru))

Научная библиотека открытого доступа - <https://cyberleninka.ru>

## **6. Оценочные средства для проведения входного, текущего, рубежного контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине и методические материалы по ее освоению**

Типовые задания, база тестов и иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения дисциплины (в т.ч. в процессе ее освоения), а также методические материалы, определяющие процедуры этой оценки приводятся в приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

Универсальная система оценивания результатов обучения выполняется в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации успеваемости, утверждённое приказом ректора от 19.09.2019г. № 218 од и включает в себя системы оценок:

- 1) «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»;
- 2) «зачтено», «не зачтено».

## **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **7.1. Основная учебная литература**

Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

## **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения**

1. Спортивная жизнь России [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://sportliferus.narod.ru>.
3. Физкультура в школе [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://www.fizkulturavshkole.ru/>.
4. Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов - <http://www.topsport.ru>.
5. Национальная информационная сеть СПОРТИВНАЯ РОССИЯ - <http://www.infosport.ru>.
6. Сайт Спорт ру - <http://www.sportru.com>.

## **9. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению, необходимого для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Специальных материально-технических средств: лабораторного оборудования, компьютерных классов и т.п., для преподавания дисциплины не требуется. Во время лекционных занятий целесообразно использовать мультимедийную технику, так как практически ко всем лекциям разработаны слайдовые презентации, имеются схемы, сопоставительные таблицы и другой материал, который можно продемонстрировать с помощью проектора. В связи с этим материально-техническое обеспечение дисциплины «Физическая культура» предполагает мультимедийное оборудование. Для занятий с использованием слайд-конспект лекций - с минимальными системными требованиями:

Процессор: 3.00 GHz и выше;

Оперативная память: 2 ГБ и выше;

Другие устройства: Звуковая карта, колонки и/или наушники;

Устройство для чтения DVD-дисков.

Перечень необходимых средств обучения, используемых в учебном процессе для освоения практических занятий дисциплины:

- спортивная площадка;
- тренажерный зал;
- легкоатлетические беговые дорожки;
- шведская стенка;
- перекладина, брусья;
- волейбольные стойки;
- баскетбольные кольца;
- футбольные ворота;
- гимнастические скамейки;
- скакалки, гимнастические палки, и т.д;
- гимнастические снаряды и оборудование;
- секундомеры;

- гибкий измерительный метр;
- гимнастические коврики
- мячи ( баскетбольные, волейбольные, футбольные, гандбольные, набивные)

При необходимости рабочая программа дисциплины (модуля) может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).

**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ВХОДНОГО,  
ТЕКУЩЕГО, РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И  
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ЕЕ ОСВОЕНИЮ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ  
(Б1.Б.5)**

По направлению подготовки	<b>38.03.01 Экономика</b>
Направленность программы	<b>Финансы и кредит</b>
Квалификация (степень) выпускника (уровень направления подготовки)	<b>бакалавр</b>
Форма обучения	<b>очная</b>

Рабочий учебный план по  
направлению подготовки (одобрен  
Ученым советом Протокол № 05/19 от  
29 октября 2019г.)

## **6.1. Оценочные средства для проведения входного, текущего, рубежного контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине и методические материалы по ее освоению**

### **6.1.1. Цель оценочных средств**

**Целью оценочных средств** является установление соответствия уровня подготовленности обучающегося на данном этапе обучения требованиям рабочей программы по дисциплине «Физическая культура».

**Оценочные средства** предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура». Перечень видов оценочных средств соответствует рабочей программе дисциплины.

**Комплект оценочных средств** включает контрольные материалы для проведения всех видов контроля в форме устного опроса, выполнения нормативов и промежуточной аттестации в форме билетов к экзамену и нормативов.

**Структура и содержание заданий** – задания разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины «Физическая культура».

### **6.1.2. Объекты оценивания – результаты освоения дисциплины**

**Объектом оценивания** является способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Результатами освоения** дисциплины являются:

– У1-учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;

– У2-проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

– У3-составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

– В1-навыками в выполнении комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;

– В2-методикой в определении дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;

– В3-приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

Таблица 1 - Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины (модуля) с указанием этапов их формирования

Раздел дисциплины	Темы занятий	Перечень контролируемой компетенции (или ее части)		Планируемые результаты освоения дисциплины*	Наименование оценочного средства			
		код	Содержание компетенции		<i>входной</i>	<i>текущий</i>	<i>рубежный</i>	<i>промежуточный</i>
Раздел 1. Теоретическая подготовка	Тема 1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	31	-	устный опрос	-	-
	Тема 2 История физической культуры			31	-	устный опрос	-	-
	Тема 3 Основы здорового образа жизни			32	-	устный опрос	-	-
	Тема 4 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.			32, 33	-	устный опрос	-	-
	Тема 5 Студенческий спорт. Выбор			32, 33	-	устный опрос	-	-

	видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта							
	Тема 6 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов			32, 33	-	устный опрос	-	-
	Тема 7 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями			32, 33	-	устный опрос	-	-
Раздел 2 Практический	Тема 1. Гимнастика.			У1, В1, В2	-	выполнение нормативов	-	-
	Тема 2. Легкая атлетика.			У1, У2, В1	-	выполнение нормативов	-	-
	Тема 3. Спортивные игры.			У3, В2, В3	-	выполнение нормативов	-	-
	Тема 4. Общая физическая подготовка.			У2, У3, В2, В3	-	выполнение нормативов	-	-
								ПА (Экзамен)

### **6.1.3. Формы контроля и оценки результатов освоения**

Контроль и оценка результатов освоения – это выявление, измерение и оценивание знаний, умений и уровня владений формирующихся компетенций в рамках освоения дисциплины. В соответствии с учебным планом и рабочей программой дисциплины «Физическая культура и спорт» предусматривается текущий, рубежный и промежуточный контроль результатов освоения.

### **6.1.4 Система оценивания комплекта оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации\***

Система оценивания каждого вида работ описана в Положении о текущем контроле.

## **6.2. Примерные (типовые) оценочные или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений (или) опыта деятельности, в процессе освоения дисциплины (модуля, практики), характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины**

### **6.2.1 Примерные (типовые) оценочные или иные материалы для проведения текущего контроля**

Текущий контроль включает оценку теоретических знаний и практической подготовленности обучающихся. Оценка теоретических знаний осуществляется в виде устного опроса. Практическая подготовленность оценивается в соответствии с нормативными требованиями для студентов первого курса обучения.

#### **6.2.1.1. Вопросы для проведения текущего контроля теоретической части**

1. Особенности безопасности при организации и проведении занятий по легкой атлетике, в тренажерном зале, спорт. играм.
2. Утренняя гимнастика (зарядка) и основы правил из популярных видов спорта (футбол, баскетбол, волейбол).
3. Самонаблюдение (самоконтроль) и режим дня студента.
4. Влияние упражнений на осанку, профилактические меры.
5. Двигательные качества, факторы, влияющие на здоровье.
6. Основные определения и термины теории ФК.
7. Циклические упражнения и закаливание.
8. Утомление и дозирование физической нагрузки.
9. История античных Олимпийских игр.
10. Нравственность идей Олимпизма (1894 -1952г.).
11. Развитие систем органов, обеспечение их функций.
12. Показатели развития индивидуума.
13. Образ жизни, тренированность организма.
14. Основные группы мышц двигательного аппарата.
15. Основы спорта и его оздоровительная направленность.
16. Виды упражнений, как средство воспитания качеств.
17. Характерные признаки реакции организма на нагрузку.
18. Системы органов и обеспечение двигательной активности.
19. Процесс физического воспитания в вузе.
20. Работоспособность, восстановительный эффект.
21. Предупреждение травматизма на практических занятиях и в различных формах активного отдыха.
22. Организация режима учебы и отдыха студента, УФЗ (зарядка).
23. Воздействие упражнений, сил природы на функции организма.
24. Двигательные качества и факторы, укрепляющие здоровье.

25. Определение физической подготовленности.
26. Формы и виды закаливающих процедур.
27. Критерии оценки интенсивности нагрузки.
28. Правила организации самостоятельных тренировок, недостаточность двигательной активности человека.
29. Восстановление работоспособности утомленных мышц.
30. Педагогический и врачебный контроль, постоянство внутренней среды организма.
31. Функции основных групп мышц двигательного аппарата.
32. Основные отличительные признаки спорта.
33. Эффективность упражнений для воспитания качеств.
34. Развитие возможностей сердечнососудистой системы.
35. Период усиления деятельности систем и органов.
36. Специфика процесса физического воспитания.
37. Варьирование величиной нагрузки в микроциклах.
38. Формирование навыка, принципы обучения, части занятия.
39. Двигательные умения и ациклические упражнения.
40. Олимпийское движение, символика Олимпизма.
41. Разностороннее развитие функций и систем организма.
42. Показатели развития главных систем организма.
43. Оптимальность нагрузок и здоровый образ жизни.
44. Сгибатели и разгибатели основных мышечных групп.
45. Отличительные признаки спорта.
46. Суточный «двигательный режим активности» для студента.
47. Воспитание спринтерских и стайерских качеств.
48. Активизация деятельности систем органов во время тренировок.
49. Формирование и совершенствование двигательного навыка.
50. Восстановление организма средствами ФК.
51. Принципы обучения, части практического занятия.
52. Физическая подготовленность и критерии нагрузок.
53. Функции, виды и формы физической культуры.
54. Энергозатраты, объем двигательной активности.
55. Спортивная классификация, ценности и средства ФК.
56. Методы физического воспитания.
57. Критерии и факторы функциональных состояний.
58. История Всемирных студенческих Универсиад.
59. Основные «вехи» участия России в Олимпийском движении.
60. Особенности прикладной физической подготовки.

### 6.2.1.2. Нормативы для проведения текущего контроля практической части

Направленность задания	Девушки				
	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. На скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (сек.)	15,8	16,1	16,6	17,1	18,4
2. На силовую подготовленность – поднятие (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	52	47	42	32	24
3. На общую выносливость – бег 2000 м (мин., сек.)	10,25	10,40	11,00	11,20	11,35

Юноши

Направленность задания	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. На скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (сек.)	13,3	13,6	14,0	14,4	14,8
2. На силовую подготовленность – подтягивание на перекладине (количество раз)	14	12	10	8	6
3. На общую выносливость – бег 3000 м (мин., сек.)	12,10	12,50	13,30	14,00	14,20

## **6.2.2 Примерные (типовые) оценочные средства или иные материалы для проведения промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена теоретическая часть в устной форме по билетам, практическая часть по выполнению тестовых упражнений на основные и специальные физические навыки.

### **6.2.2.1 Билеты для проверки теоретических знаний**

#### **Билет № 1**

1. Меры по предупреждению травматизма во время занятий физической культурой.
2. Средства и методы достижения духовно-нравственного, физического и психического благополучия.
3. Самоконтроль с применением ортостатической пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).

#### **Билет № 2**

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.
2. Какими должны быть тренировочные нагрузки при занятиях физическими упражнениями?
3. Самоконтроль с применением функциональной пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).

#### **Билет № 3**

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.
2. В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению.
3. Самоконтроль с применением антропометрических измерений (рассказать, продемонстрировать и оценить).

#### **Билет № 4**

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по лыжному спорту.
2. Каким должен быть режим занятий физическими упражнениями?
3. Порядок составления упражнений для комплекса утренней гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, подготовительной, специальной). Составьте и продемонстрируйте свой комплекс утренней гимнастики.

#### **Билет № 5**

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по плаванию.
2. Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе? Составьте план-конспект одного занятия по избранному виду.
3. В чем особенности организации и проведения закаливающих процедур в весеннее время года? Обоснуйте рассказ, используя собственный опыт.

#### Билет № 6

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм (подвижным). Рассказать на примере одного из видов спорта.
2. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физическое качество – быстроту?
3. Разработайте комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей (лично для себя).

#### Билет № 7

1. Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований.
2. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания» (как себя вести в подобных ситуациях).
3. Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля, методика анализа его данных (на личном примере)?

#### Билет № 8

1. История Олимпийских игр и их значение.
2. С помощью каких упражнений можно эффективно развивать двигательное качество – выносливость?
3. Какое воздействие оказывают на сердечно-сосудистую систему человека упражнения физкультурной минутки? Предложите 2–3 варианта, продемонстрируйте один из них.

#### Билет № 9

1. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.
2. С какой целью проводится тестирование двигательной подготовленности? С помощью каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты?
3. В чем особенности организации и проведения закаляющих процедур в осеннее время года? Обоснуйте рассказ на собственном примере.

#### Билет № 10

1. Общие требования безопасности при организации и проведении туристских походов.
2. В чем различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений?
3. Эксплуатационно-технические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и местам проведения занятий физической культурой и спортом.

#### Билет № 11

1. Профилактические меры, исключаящие обморожение. Ваши действия, если это случилось.
2. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физическое качество – гибкость?
3. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий. Предложите и выполните 3–4 упражнения на формирование правильной осанки.

#### Билет № 12

1. Профилактические меры, исключаящие возможность получения теплового удара во время приема солнечных ванн. Ваши действия, если это случилось.
2. Какое влияние оказывают занятия физической культурой и спортом на репродуктивную функцию человека?
3. В чем особенности организации и проведения закаляющих процедур в зимнее время года? Приведите примеры, а если вы это делаете, то расскажите).

#### Билет № 13

1. Что вы знаете о проведении XXIII Олимпийских игр?

2. Охарактеризуйте современные системы физических упражнений прикладной направленности.

3. Какую первую помощь необходимо оказывать при кровотечениях в случаях получения травм во время занятий физическими упражнениями? Выполните практически конкретные действия.

#### Билет № 14

1. Что лежит в основе отказа от вредных привычек (от курения, употребления спиртных напитков и наркотиков), в какой степени это зависит от занятий физическими упражнениями?

2. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физические качества скоростно-силовой направленности?

3. Что понимается под физической культурой, каковы ее роль и значение в воспитании здорового образа жизни человека? (ОК-8)

#### Билет № 15

1. Дайте определение здорового образа жизни и раскройте основные его слагающие.

2. Охарактеризуйте, какие занятия физической культурой можно проводить после длительной болезни, какие включать в них упражнения и режимы физической нагрузки.

3. Назовите основные оздоровительные системы физического воспитания и их роль в формировании здорового образа жизни, предупреждения профессиональных заболеваний.

Критерии оценки устного опроса:

Оценка	Критерии
отлично	Выставляется обучающемуся, если он определяет рассматриваемые понятия раздела или темы учебной дисциплины четко и полно, приводя соответствующие примеры.
хорошо	Выставляется обучающемуся, если он допускает отдельные погрешности в ответе, но в целом демонстрирует знание и владение содержанием раздела (темы) учебной дисциплины.
удовлетворительно	Выставляется обучающемуся, если он обнаруживает пробелы в знаниях материала раздела или темы учебной дисциплины.
неудовлетворительно	Выставляется обучающемуся, если он обнаруживает существенные пробелы в знаниях основных положений раздела или темы учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи.

#### 6.2.2.2 Нормативы для проверки практической части

##### Девушки

Направленность задания	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. На скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (сек.)	15,8	16,1	16,6	17,1	18,4
2. На силовую подготовленность – поднятие (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	52	47	42	32	24
3. На общую выносливость – бег 2000 м (мин., сек.)	10,25	10,40	11,00	11,20	11,35

## Юноши

Направленность задания	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. На скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (сек.)	13,3	13,6	14,0	14,4	14,8
2. На силовую подготовленность – подтягивание на перекладине (количество раз)	14	12	10	8	6
3. На общую выносливость – бег 3000 м (мин., сек.)	12,10	12,50	13,30	14,00	14,20