

**Федеральное государственное казенное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Университет прокуратуры Российской Федерации»**

**Дальневосточный юридический институт (филиал)**

Кафедра общегуманитарных и социально-экономических дисциплин

УТВЕРЖДЕН  
на совместном заседании кафедр  
16.05.2025, протокол № 13  
Заведующий кафедрой  
A.K. Ерохин

**ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по учебной дисциплине**

**Физическая подготовка**

*Специальность 40.05.04  
Судебная и прокурорская деятельность*

*Уровень профессионального образования  
высшее образование – специалитет*

*Специализация  
Прокурорская деятельность*

Очная форма обучения

Владивосток, 2025

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине «Физическая подготовка» обсужден и одобрен на совместном заседании кафедр Дальневосточного юридического института (филиала) Университета прокуратуры Российской Федерации от 16.05.2025, протокол № 16, на заседании учебно-методического совета института 16.05.2025, протокол №1

*Авторы-составители:*

**Завьялов А.Н.**, заведующий кафедрой общегуманитарных и социально-экономических дисциплин Иркутского юридического института (филиала) Университета прокуратуры Российской Федерации, кандидат педагогических наук;

**Ерохин А.К.**, заведующий кафедрой общегуманитарных и социально-экономических дисциплин Дальневосточного юридического института (филиала) Университета прокуратуры Российской Федерации, кандидат философских наук, доцент;

**Пучкова М.В.**, старший преподаватель кафедры общегуманитарных и социально-экономических дисциплин Санкт-Петербургского юридического института (филиала) Университета прокуратуры Российской Федерации;

**Евсеев Е.В.**, старший преподаватель кафедры философии, социально-гуманитарных дисциплин и физического воспитания Университета прокуратуры Российской Федерации;

**Козин А.П.**, старший преподаватель кафедры философии, социально-гуманитарных дисциплин и физического воспитания Университета прокуратуры Российской Федерации;

**Токарев И.С.**, старший преподаватель кафедры философии, социально-гуманитарных дисциплин и физического воспитания Университета прокуратуры Российской Федерации;

**Ахунов Д.Р.**, заведующий кафедрой общегуманитарных и социально-экономических дисциплин КазЮИ (филиала) Университета прокуратуры Российской Федерации, кандидат юридических наук;

**Басинский А.М.**, доцент кафедры общегуманитарных и социально-экономических дисциплин Крымского юридического института (филиала) Университета прокуратуры Российской Федерации, кандидат педагогических наук;

**Лукавенко А.В.**, доцент кафедры общегуманитарных и социально-экономических дисциплин Крымского юридического института (филиала) Университета прокуратуры Российской Федерации, кандидат педагогических наук, доцент;

**Побережная И.А.**, заместитель директора Луганского юридического института (филиала) Университета прокуратуры Российской Федерации, кандидат юридических наук, доцент.

**Фонд оценочных средств по учебной дисциплине «Физическая подготовка»** подготовлен в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитет по специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность, утвержденного приказом Минобрнауки России от 18.08.2020 г. № 1058.

Предназначен для обучающихся Дальневосточного юридического института (филиала) Университета прокуратуры Российской Федерации.

© Университет прокуратуры  
Российской Федерации, 2025

© Завьялов А.Н., Ерохин А.К., Пучкова М.В.,  
Евсеев Е.В., Козин А.П., Токарев И.С.,  
Ахунов Д.Р., Басинский А.М.,  
Лукавенко А.В., Побережная И.А.

## **Цель фонда оценочных средств.**

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений, обучающихся по учебной дисциплине «Физическая подготовка». Перечень видов оценочных средств соответствует рабочей программе учебной дисциплины.

**Фонд оценочных средств включает** контрольно-измерительные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, указанных в рабочей программе учебной дисциплины, а также критерии оценок (шкалу оценивания) к ним.

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

### **Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

<b>Код компетенции</b>	<b>Содержание компетенции</b>	<b>Этап формирования</b>	<b>Предшествующий этап (с указанием дисциплин)</b>
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1-8 этап из 9	—

Основными этапами формирования указанных компетенций в процессе освоения образовательной программы являются последовательное изучение дисциплин (прохождение практик) направленных на формирование «одинаковых» компетенций. Этап формирования компетенций определяется местом дисциплины в образовательной программе (раздел 3 рабочей программы дисциплины). Изучение каждой дисциплины предполагает овладение обучающимися необходимыми знаниями, умениями и навыками, соотнесенными с индикаторами достижения компетенции. Результат аттестации обучающихся на различных этапах формирования компетенций показывает уровень освоения компетенций обучающимися.

Распределение компетенций (индикаторов достижения компетенций) по дисциплинам (практикам) закреплено в общей характеристике основной образовательной программы.

### **Уровни сформированности компетенций, шкала и критерии оценивания освоения результатов обучения по дисциплине**

<i>Уровни сформированности компетенций</i>	Пороговый	Базовый	Повышенный
<i>Шкала оценивания</i>	Оценка «зачтено»	Оценка «зачтено»	Оценка «зачтено»
<i>Критерии оценивания</i>	Компетенция сформирована. Демонстрируется недостаточный уровень самостоятельности практического навыка	Компетенция сформирована. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка	Компетенция сформирована. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность научных знаний и практического навыка

В качестве основного критерия оценивания освоения дисциплины обучающимся используется наличие сформированных компетенций (компетенции).

Положительная оценка по дисциплине может выставляться и при неполной сформированности компетенции (компетенций), если её (их) формирование предполагается продолжить в ходе изучения других дисциплин или прохождения практик.

**Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Физическая подготовка»**

<i>№ n/n</i>	<i>Наименование оценочных материалов</i>	<i>Виды контроля</i>	<i>Код контролируемой компетенции (код индикатора компетенции)</i>
1.	Вопросы, задания к зачету. Реферат	Промежуточная аттестация	УК-7(УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

**ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЗАЧЕТУ**

**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**УК.7.1.** Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Обучающийся знает:** теоретические основы физической культуры, законодательство Российской Федерации об основах охраны здоровья граждан, о физической культуре и спорте, способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности

По разделу 1. Общие теоретические основы физической подготовки

По разделу 2. Практические основы физической подготовки

- 1.Общее представление о строении тела человека
- 2.Физиологическое влияние физических упражнений на суставы
- 3.Гиподинамия, ее воздействие на опорно-двигательный аппарат
- 4.Как изменяется состояние мышц при систематическом воздействии физических упражнений
- 5.Нормы артериального давления
- 6.Понятия остеохондроза, артроза
- 7.Переутомление
- 8.Экспресс-метод определения уровня физического состояния
- 9.Представление об опорно-двигательном аппарате
- 10.Причины развития неправильной осанки
- 11.Норма частоты сердечных сокращений у женщин, мужчин, детей
- 12.Увеличение частоты сердечных сокращений.
- 13.Смешанный режим работы мышц
- 14.Изометрический режим работы мышц

**УК-7.2.** Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

**Обучающийся знает:** способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности

По разделу 1. Общие теоретические основы физической подготовки

По разделу 2. Практические основы физической подготовки

1. Какие параметры необходимо знать, чтобы произвести оценку уровня физического состояния, используя экспресс-метод.
2. Основные методы индивидуального контроля за состоянием организма человека во время занятий физическими упражнениями.
3. Перетренировка
4. Понятие аэробики, шейпинга
5. Понятия физической подготовки и физической подготовленности

6. Методика оценки физической нагрузки с помощью пульсометрии.
7. Самоконтроль самочувствия
8. Основные методики заданного типа тренировки.
9. Порядок проведения подготовительной части тренировки
10. Порядок проведения основной части тренировки по заданной методике
11. Порядок проведения заключительной части тренировки

**УК-7.3.** Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

**Обучающийся знает:** теоретические основы здорового образа жизни, законодательство Российской Федерации об основах охраны здоровья граждан, о физической культуре и спорте, способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности

По разделу 1. Общие теоретические основы физической подготовки

По разделу 2. Практические основы физической подготовки

1. Методика применения дополнительных средств физической культуры - гигиена спорта
2. Специфические черты физической рекреации
3. Специфические черты физической рекреации
4. Определение понятия «здоровье»
5. Элементы здорового образа жизни
6. Виды здоровья
7. Факторы, влияющие на здоровье
8. Вредные привычки и их влияние на организм

## ЗАДАНИЯ К ЗАЧЕТУ

**УК.7.1.** Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Обучающийся умеет:** выполнять минимальные требования нормативно-тестирующего комплекса, комплекса ГТО

**Обучающийся владеет:** основными методиками развития физических качеств, техникой выполнения физических упражнений, закреплённых в рабочей программе

**УК-7.2.** Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

**Обучающийся умеет:** планировать индивидуальный тренировочный процесс

**Обучающийся владеет:** основными методиками развития физических качеств, техникой выполнения физических упражнений, закреплённых в рабочей программе

**УК-7.3.** Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

**Обучающийся умеет:** выполнять минимальные требования нормативно-тестирующего комплекса, комплекса ГТО

**Обучающийся владеет:** техникой выполнения физических упражнений, закреплённых в рабочей программе

Изучение учебной дисциплины «Физическая подготовка» завершается промежуточной аттестацией в 1-8 семестрах зачетом в комплексной форме (теоретическая и практическая часть). Форма сдачи зачёта теоретической части – в устной форме, практическая часть включает выполнение нормативов по физической подготовке.

### Вопросы для подготовки к зачету

#### *1 курс / 1 семестр*

1. Правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

2. Цель, задачи и основные направления реализации государственной политики в области развития физической культуры и спорта.

3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации.

4. Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».

5. Правовое регулирование отношений, возникающих в сфере охраны здоровья граждан в Российской Федерации.

6. Виды здоровья.

7. Факторы, влияющие на здоровье.

8. Вредные привычки и их влияние на организм.

#### *1 курс / 2 семестр*

1. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.

2. Анатомо-морфологические особенности организма.

3. Функциональные системы организма.

4. Физиология нервной системы.

5. Основы возрастной физиологии. Утомление и восстановление при физических нагрузках.

6. Методика оценки физической нагрузки с помощью пульсометрии.

7. Самоконтроль самочувствия.

8. Основные методики заданного типа тренировки.

#### *2 курс / 3 семестр*

1. Средства физической культуры и спорта в управлении совершен-

ствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

2. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

3. Организация физической культуры и спорта в системе профессиональной подготовки студентов.

4. Предмет, основные понятия, источники, методические принципы физического воспитания.

5. Методы физического воспитания.

6. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.

7. Смешанный режим работы мышц.

8. Изометрический режим работы мышц.

### ***2 курс / 4 семестр***

1.Связь теории физического воспитания с иными дисциплинами.

2.Историческая обусловленность возникновения и развития физической культуры и спорта.

3.Условия и региональные особенности развития физической культуры и спорта.

4. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания.

5.Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.

6.Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.

7.Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

8.Социально-экономические условия развития физической культуры и спорта в России.

### ***3 курс / 5 семестр***

1.Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

2.Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.

3.Здоровый образ жизни и его составляющие.

4. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся.

5.Основные требования к организации здорового образа жизни.

6.Критерии эффективности здорового образа жизни.

7. Самоконтроль самочувствия.

8. Виды здоровья.

### ***3 курс / 6 семестр***

1.Гигиена физической культуры и спорта: предмет, цели, история развития.

2. Требования к питанию на фоне физической активности, понятие о рациональном питании.

3. Режим питания и режим тренировок, суточный режим, соотношение

сна и бодрствования.

4. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
5. Классификация видов спорта.
6. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в образовательной организации.
7. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
8. Условия и региональные особенности развития физической культуры и спорта.

***4 курс / 7 семестр***

1. Современные популярные системы физических упражнений.
2. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
3. Характеристика особенностей воздействия определенного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
4. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях обучения.
5. Возможные формы организации тренировок. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки.
6. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся.
7. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
8. Здоровый образ жизни и его составляющие.

***4 курс / 8 семестр***

1. Врачебный контроль, его содержание.
2. Педагогический контроль, его содержание.
3. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
4. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
5. Особенности организации труда с точки зрения анатомоморфологических и физиологических особенностей организма.
6. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия.
7. Виды и формы профессионального труда.
8. Режим питания и режим тренировок, суточный режим, соотношение сна и бодрствования.

***Шкала и критерии оценивания по ответам теоретической части:***

Оценка «зачтено» выставляется, если студенту удается раскрыть содержание заданных вопросов на основе знания программного материала, который изложен грамотно и без ошибок на основе учебной литературы и са-

мостоятельности мышления, а также правильно, полно и аргументировано решил задачу.

Оценка «не зачтено» выставляется, если студенту не удается раскрыть содержание заданных вопросов и знание программного материала, при этом допущены грубые ошибки в определении ключевых понятий дисциплины, не даны ответы на дополнительные вопросы преподавателя и неправильно решена задача.

## **Раздел 2. Практические основы физической подготовки**

В соответствии с тематическим планом по учебной дисциплине «Физическая подготовка» в целях подведения итогов текущей успеваемости студентов предусмотрен прием контрольных нормативов. Сдача контрольных нормативов является обязательным для допуска к зачету. Во время практических занятий по завершению каждой темы раздела «Практические основы физической подготовки», проходит текущий контроль успеваемости.

Сдача нормативно-тестирующих комплексов основывается на педагогических принципах дифференциации, доступности и индивидуального подхода и предполагает повышение требований к уровню физической подготовленности с 1 по 8 семестры обучения.

### **Нормативно-тестирующий комплекс по легкой атлетике для сдачи зачета в 1-8 семестре:**

п/п	Девушки		Юноши		Виды испытаний
	Зачтено	Не зачтено	Зачтено	Не зачтено	
1.	10,9	Более 10,9	9,0	Более 9,0	Бег с низкого и высокого старта 60 м (с)
2.	9,0	Более 9,0	8,0	Более 8,0	Челночный бег 3x10 м (с)
3	17,8	Более 17,8	14,4	Более 14,4	Ускорение с высокого старта на отрезке 100м (с)
4.	13,10	Более 13,10	14,30	Более 14,30	Бег на 3 км (мин., сек.) – юноши Бег на 2 км – девушки (мин., сек.)
5.	170	Менее 170	210	Менее 210	Прыжки в длину с места двумя ногами (см)
6.	+8 см	Менее 8 см	+6 см	Менее 6 см	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)

**ПРИМЕЧАНИЯ:** В каждом последующем семестре требования к уровню физической подготовленности повышаются: в упражнениях №1,2,3 - на 0,1 секунды (пример: 1 курс/1 семестр. Бег 60 м. 10,9; 1 курс/2 семестр Бег 60 м. 10,8 и т.д.); упражнение №4 на 5 сек.; упражнение №5 на 5 см.; упражнение №6 на 1 см.

Студенты подготовительной медицинской группы поддерживают должный уровень физической подготовленности на протяжении всего периода обучения в соответствии с требованиями нормативно-тестирующих комплексов с 1-8 семестр.

На зачёт выносятся 1 упражнение из комплекса «Лёгкая атлетика» (на выбор преподавателя). Студент обязан выполнить минимальные требования.

**Нормативно-тестирующий комплекс по атлетической гимнастике для сдачи зачёта в 1-8 семестре:**

*Атлетическая гимнастика.*

п/п	Девушки		Юноши		<b>Виды испытаний</b>
	Зачтено	Не засчитано	Зачтено	Не засчитано	
.	10	Менее 10	28	Менее 28	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу
.	32	Менее 32	33	Менее 33	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)
.	10	Менее 10	10	Менее 10	Подтягивания на перекладине (юноши)/на низкой перекладине (девушки)

**ПРИМЕЧАНИЯ:** В каждом последующем семестре требования к уровню физической подготовленности повышаются: в упражнениях №1,2,3 - на 1 раз (пример: 1 курс/1 семестр. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу 10 раз. 1 курс/2 семестр 11 раз и т.д.);

Студенты подготовительной медицинской группы поддерживают должный уровень физической подготовленности на протяжении всего периода обучения в соответствии с требованиями нормативно-тестирующих комплексов с 1-8 семестр.

На зачёт выносятся 1 упражнение из комплекса «Атлетическая гимнастика» (на выбор преподавателя). Студент обязан выполнить минимальные требования.

**Нормативно-тестирующий комплекс по спортивным и подвижным играм для сдачи зачёта в 1-8 семестрах:**

*Волейбол*

п/п	Девушки		Юноши		<b>Виды испытаний</b>
	Зачтено	Не засчитано	Зачтено	Не засчитано	
.	3 попадания	Менее 3 попаданий	3 попаданий	Менее 3 попаданий	Выполнить 6 подач, попав в обручи, расположенные в 1,6,5 зонах
.	8 передач	Менее 8 передач	8 передач	Менее 8 передач	Выполнить 10 нижних передач в кругу диаметром 1,5 м.
.	8 передач	Менее 8 передач	8 передач	Менее 8 передач	Выполнить 10 верхних передач в кругу диаметром 1,5 м.

.	9	Менее 9	8	Менее 8	Челночный бег 3х10 (сек)
<b>ПРИМЕЧАНИЯ:</b> В каждом последующем семестре требования к уровню физической подготовленности повышаются: в упражнениях №1,2,3 - на 1 раз (пример: 1 курс/1 семестр. Выполнить 6 подач, попав в обручи, расположенные в 1,6,5 зонах 3 попадания; 1 курс/2 семестр 4 попадания и т.д.					
Студенты подготовительной медицинской группы поддерживают должный уровень физической подготовленности на протяжении всего периода обучения в соответствии с требованиями нормативно-тестирующих комплексов с 1-8 семестр.					
На зачёт выносятся 1 упражнение из игрового комплекса волейбол (на выбор преподавателя) согласно программе изучения. Студент обязан выполнить минимальные требования.					

### **Баскетбол**

п/п	Девушки		Юноши		Виды испытаний
	Зачтено	Не зачтено	Зачтено	Не зачтено	
.	3 попадания	Менее 3 попаданий	5 попаданий	Менее 5 попаданий	Штрафные броски в кольцо – 10 раз
.	10	Менее 10	28	Менее 28	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)
.	40 сек	Более 40 сек	35 сек	Более 35 сек	Выполняющий упражнение находится за лицевой линией слева от кольца. По сигналу начинает движение бегом в центр площадки. В центре обегает лежащий мяч и возвращается обратно к лицевой линии берет мяч и начинает вести мяч правой рукой. Правой рукой обводит круг область штрафного броска. Затем ведет к центральному кругу, переводит мяч на левую руку и обводит центральный круг левой рукой. После этого переводит мяч на правую руку и ведет мяч к кольцу, выполняет бросок в движении по кольцу (обязательно попасть, если мяч не попал в корзину его можно добить). После попадания мяч подбирается и ведет обратно, и выполняет второй бросок в движении, тоже обязательно попасть мячом в корзину.
.	+8 см	Менее 8 см	+6 см	Менее 6 см	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня ска-

					мьи-см)
--	--	--	--	--	---------

**ПРИМЕЧАНИЯ:** В каждом последующем семестре требования к уровню физической подготовленности повышаются: в упражнениях №1,2, на 1 раз, в упражнении №3 на 0,1 секунды упражнение №6, в упражнении №4 на 1 см. (пример: 1 курс/1 семестр. Штрафные броски в кольцо – 10 раз 3 попадания; 1 курс/2 семестр 4 попадания и т.д.)

Студенты подготовительной медицинской группы поддерживают должный уровень физической подготовленности на протяжении всего периода обучения в соответствии с требованиями нормативно-тестирующих комплексов с 1-8 семестр.

На зачёт выносятся 1 упражнения из игрового комплекса баскетбол (на выбор преподавателя) согласно программе изучения. Студент обязан выполнить минимальные требования.

### **Нормативно-тестирующий комплекс (ГТО) для сдачи зачёта в 1-8 семестрах:**

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО):

Шестая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

п/ п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения	
		Юноши			Девушки				
		Уровень сложности							
		Бронзо-вый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзо-вый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия		
Обязательные испытания (тесты)									
·	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростные возможности	
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8		
·	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:25	11:10	9:45	Выносливость	
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-		
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:35	16:40		
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:55	25:45	23:40	-	-	-		

	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:25	17:35	16:05	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	34	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17	
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	45	
Прикладные навыки	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	12	17	22	
	весом 700 г (м)	27	30	36	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:20	1:05	0:49	1:45	1:18	1:00	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой лок-	15	20	25	15	20	25	

	тей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом						
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30
	Самозащита без оружия (очки)	15 - 20	21 - 25	26 - 30	15 - 20	21 - 25	26 - 30
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7

**ПРИМЕЧАНИЯ:** В каждом последующем семестре требования к уровню физической подготовленности повышаются: 1 курс обучения – бронза; 2 курс – серебро; 3 и 4 – золото

Студенты подготовительной медицинской группы поддерживают должный уровень физической подготовленности на протяжении всего периода обучения в соответствии с требованиями нормативно-тестирующих комплексов с 1-8 семестр (бронзовый знак ГТО)

### Седьмая ступень (возрастная группа от 18 до 19 лет)

/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения	
		Юноши			Девушки				
		Уровень сложности							
		Бронзо-вый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзо-вый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия		
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>									
·	Бег на 60 м (с)	8,9	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростные возможности	
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8		
·	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:20	11:05	9:40	Выносливость	
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-		

	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:40	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	28:00	25:40	23:30	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:20	17:40	16:10	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	35	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17	
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	233	157	173	188	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	41	51	31	37	45	
Прикладные навыки	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20	
	весом 700 г (м)	27	29	36	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:17	1:03	0:49	1:30	1:16	1:00	

	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15 - 20	21 - 25	26 - 30	15 - 20	21 - 25	26 - 30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
ПРИМЕЧАНИЯ: В каждом последующем семестре требования к уровню физической подготовленности повышаются: 1 курс обучения – бронза; 2 курс – серебро; 3 и 4 - золото								
Студенты подготовительной медицинской группы поддерживают должный уровень физической подготовленности на протяжении всего периода обучения в соответствии с требованиями нормативно-тестирующих комплексов с 1-8 семестров (бронзовый знак ГТО)								

### Восьмая ступень (возрастная группа от 20 до 24 лет включительно)

п/ п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения	
		Мужчины			Женщины				
		Уровень сложности							
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия		
Обязательные испытания (тесты)									
·	Бег на 60 м (с)	9,1	8,5	8,0	11,1	10,3	9,5	Скоростные возможности	
	Бег на 100 м (с)	15,8	14,4	13,9	18,1	17,1	16,2		
.	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	4:35	4:15	4:00	Выносливость	

	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	13:25	12:15	10:40	
	Бег на 3000 м (мин, с)	14:50	13:20	12:00	-	-	-	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:30	25:00	21:35	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	21:30	19:20	17:50	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26:30	24:30	21:30	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	-	-	-	19:35	18:10	17:10	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	13	16	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	9	13	19	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	33	45	9	13	18	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	20	26	44	-	-	-	
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+8	+11	+16	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	207	228	244	167	183	198	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	38	50	31	36	45	
	Метание спортивно-	-	-	-	13	18	22	Приклад-

	го снаряда: весом 500 г (м)							ные навыки
	весом 700 г (м)	32	36	38	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:15	0:58	0:48	1:28	1:13	0:58	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15 - 20	21 - 25	26 - 30	15 - 20	21 - 25	26 - 30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 15 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
<b>ПРИМЕЧАНИЯ:</b> В каждом последующем семестре требования к уровню физической подготовленности повышаются: 1 курс обучения – бронза; 2 курс – серебро; 3 и 4 - золото								
Студенты подготовительной медицинской группы поддерживают должный уровень физической подготовленности на протяжении всего периода обучения в соответствии с требованиями нормативно-тестирующих комплексов с 1-8 семестров (бронзовый знак ГТО)								

№ п/п	Девушки		Юноши		Виды испытаний
	Зачтено	Не зачтено	Зачтено	Не зачтено	
1.	Выполнила требования ГТО	Не выполнила требования ГТО	Выполнил требования ГТО	Не выполнил требования ГТО	Сдача основных требований комплекса ГТО (упражнения назначает преподаватель): Первое упражнение - на быстроту; второе

					упражнение - на силу; третье упражнение - на выносливость или др. физические качества)
--	--	--	--	--	--

## Нормативы по теме № 2.4

Нормативы	3 курс /5 семестр	
	Девушки	Юноши
Демонстрация техники выполнения ударов	1. Прямой удар рукой 2. Удар рукой сбоку 3. Удар рукой наотмаш 4. Прямой удар ногой 5. Удар ногой снизу 6. Удар ногой сбоку	1. Прямой удар рукой 2. Удар рукой сбоку 3. Удар рукой наотмаш 4. Прямой удар ногой 5. Удар ногой снизу 6. Удар ногой сбоку
3 курс /6 семестр		
Демонстрация техники выполнения боевых приемов борьбы	1. Загиб руки за спину при подходе спереди (рывком, нырком) 2. Загиб руки за спину при подходе сзади	1. Загиб руки за спину при подходе спереди (рывком, нырком) 2. Загиб руки за спину при подходе сзади
4 курс /7 семестр		
Демонстрация техники выполнения боевых приемов борьбы	1. Освобождения от захватов и обхватов 2. Освобождение от захвата рук спереди 3. Освобождение от захвата шеи (одежды на груди) 4. Освобождение от захвата туловища спереди 5. Освобождение от захвата туловища сзади	1. Освобождения от захватов и обхватов 2. Освобождение от захвата рук спереди 3. Освобождение от захвата шеи (одежды на груди) 4. Освобождение от захвата туловища спереди 5. Освобождение от захвата туловища сзади
4 курс /8 семестр		
Демонстрация техники выполнения боевых приемов борьбы	1. Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор спереди 2. Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор сзади 3. Обезоруживание при попытке достать пистолет из оперативной подмышечной кобуры 4. Обезоруживание при попытке достать пистолет из-за пояса 5. Обезоруживание при угрозе холодным оружием. 6. Обезоруживание при атаке ножом сверху 7. Обезоруживание при атаке	1. Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор спереди 2. Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор сзади 3. Обезоруживание при попытке достать пистолет из оперативной подмышечной кобуры 4. Обезоруживание при попытке достать пистолет из-за пояса 5. Обезоруживание при угрозе холодным оружием. 6. Обезоруживание при атаке ножом сверху 7. Обезоруживание при атаке

	ножом снизу 8. Обезоруживание при атаке ножом сбоку 9. Обезоруживание при атаке ножом наотмаш	ножом снизу 8. Обезоруживание при атаке ножом сбоку 9. Обезоруживание при атаке ножом наотмаш
--	---	---

**У студентов, имеющих ограничения по состоянию здоровья, руководствуясь принципами дифференциации, доступности и индивидуального подхода, производится прием следующих контрольных нормативов:**

Нормативы	Оценка					
	Девушки			Юноши		
	Отл	Хор	Удовл	Отл	Хор	Удовл
И.п. – лежа на спине, руки под ягодицами. <b>Подъём прямых ног (кол-во раз).</b>	12	10	8	17	14	10
И.п. – лежа на спине, руки скрестно на груди, ноги закреплены. <b>Подъём туловища (кол-во раз за 1 мин).</b>	30	25	20	35	30	25
И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед. <b>Поднять руки и ноги одновременно, прогнуться, удержать положение (мин., с.)</b>	1.30	1.20	0.50	1.40	1.30	1.00
12-минутный тест Купера (км). <b>Непрерывное движение в течение 12 минут</b>	1.7	1.6	1.4<	1.9	1.8	1.7<
Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 метра от стены за 30 сек (раз)	20	15	10	35	30	25
Приседания в произвольном темпе до момента отказа от выполнения теста (раз)	25	20	15	35	30	20

### ***Шкала и критерии оценивания по нормативам:***

«Сдано» выставляется, если студент сдал контрольные нормативы на оценку не ниже «удовлетворительно».

«Не сдано» выставляется, если студент сдал контрольные нормативы ниже оценки «удовлетворительно».

По теме №2.4«» демонстрация приемов с последующим оцениванием выполненных технических действий преподавателем.

Оценка «сдано» ставится, если техническое действие выполнено слитно, из устойчивого положения, без разрывов на составные части приема. При выполнении студент показал уход с линии атаки противника, произвел имитацию расслабляющего удара и блокировку руки противника, при обезоруживании завладел оружием противника.

Оценка «не сдано» выставляется, если студент произвел при выполнении технического действия грубые ошибки (не произвел обозначение раслабляющего удара, не обозначил уход с линии атаки противника, не заблокировал руку с оружием при обезоруживании и не завладел оружием противника), прием выполнялся из неустойчивого положения.

Обучающиеся, освобожденные от практических занятий, готовят рефераты. При подготовке к написанию реферата студенты должны использовать литературу, рекомендованную преподавателем и содержащуюся в рабочей программе. Конкретная тема из перечня доводится преподавателем до каждого обучающегося.

### **Темы рефератов для студентов, временно освобожденных по медицинским показаниям от практических занятий по физической подготовке**

#### **1 курс / 1 семестр**

1. Медицинская оценка состояния здоровья и его краткая характеристика.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при определенном заболевании.

#### **1 курс / 2 семестр**

- 1.Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
- 2.ЛФК при заболеваниях органов зрения.
- 3.ЛФК при заболеваниях органов дыхания.

#### **2 курс / 3 семестр**

1. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при определенном заболевании.
2. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

#### **2 курс / 4 семестр**

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижения на лыжах, плавание).
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции.
3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
4. Социально-биологические основы физической культуры.

5. Физические качества (выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость, координация) и их развитие.

### **3 курс / 5 семестр**

1. Основы методики самомассажа.
2. Характеристика содержания и направленности авторских методик занятий физическими упражнениями:
  - «тысяча движений для здоровья» (по методике Н. Амосова);
  - атлетическая гимнастика В. Дикуля;
  - закаливание и моржевание (по методике П. Иванова);
  - дыхательная гимнастика А. Стрельниковой и К. Бутейко;
  - корригирующая гимнастика «Зоркость».
3. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

### **3 курс / 6 семестр**

1. Режим питания, составляющие компоненты и их роль в обеспечении жизнедеятельности. Рациональное питание при физических и умственных нагрузках.
2. Основы личной гигиены при занятиях физической культурой и спортом.
3. Основы техники безопасности при занятиях по физической культуре.
4. Санитарно-технические требования к спортивной форме занимающихся и к оборудованию спортивных сооружений.
5. Современные оздоровительные технологии в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи.

### **4 курс / 7 семестр**

1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, программы, формулы и др.).
3. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональная проба).
4. Роль биоритмов в физической культуре и спорте.
5. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

### **4 курс / 8 семестр**

1. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств (выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость, координация).
2. Основы методики организации судейства по выбранному виду спорта.
3. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

4. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
5. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
6. Методика поведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

### **Шкала и критерии оценивания по реферату:**

Студенты, освобожденные по состоянию здоровья, проходят собеседование по тематике подготовленного реферата.

«Зачтено» выставляется, если студентом раскрыто содержание темы реферата, правильно даны определения понятий, проявлена самостоятельность мышления и обоснования ответа и при этом показаны глубокие и прочные знания программного материала, использование положений основной и дополнительной литературы.

«Не зачтено» выставляется, если студенту не удалось раскрыть содержание темы реферата (после возвращения на доработку), при этом допущены грубые ошибки в определении ключевых понятий дисциплины.

### **Шкала и критерии оценивания по зачету:**

Оценка «зачтено» выставляется, если студентом сданы контрольные нормативы на оценку не ниже «удовлетворительно». студенту удается раскрыть содержание заданных вопросов на основе знания программного материала,

Оценка «не зачтено» выставляется, сданы контрольные нормативы на оценку ниже «удовлетворительно», если студенту не удается раскрыть содержание заданных вопросов и знание программного материала, при этом допущены грубые ошибки в определении ключевых понятий дисциплины, не даны ответы на дополнительные вопросы преподавателя.