

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВАСТОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



УТВЕРЖДАЮ

Ректор

В.Д. Нечаев

« 07 » 20 21 г.

№ 44-01-09/198

к приказу от

« 08 » 07 20 21 г.

№ 1268-н

ПРИНЯТО

решением ученого совета

Севастопольского

государственного университета

« 02 » 07 20 21 г.

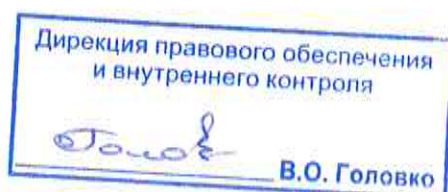
Протокол № 12

ПОЛОЖЕНИЕ

о реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения.....	3
2. Порядок реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту для обучающихся очной формы обучения.....	4
3. Порядок реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту для обучающихся очно-заочной и заочной форм обучения.....	7
4. Порядок реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту для обучающихся, осваивающих образовательные программы с применением дистанционных образовательных технологий	7
5. Порядок реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	8
6. Проведение промежуточной аттестации по дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту	8
7. Заключительные положения.....	10
Приложение 1	11
Приложение 2.....	12
Приложение 3.....	13



1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту (далее – Положение) определяет особенности реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту (далее – ФКиС) в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования «Севастопольский государственный университет» (далее – Университет) для обучающихся, осваивающих образовательные программы высшего образования – программы бакалавриата и программы специалитета (далее – образовательные программы) при очной, очно-заочной и заочной формах обучения, при сочетании различных форм обучения, в том числе, с применением дистанционных образовательных технологий (далее – ДОТ), а также при освоении образовательных программ инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее – лицами с ОВЗ).

1.2. Настоящее Положение разработано с учетом требований следующих нормативных правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.04.2017 № 301;
- федеральных государственных образовательных стандартов.

1.3. Настоящее Положение разработано с учетом требований устава Университета и иных локальных нормативных актов, действующих в Университете.

1.4. Настоящее Положение распространяется на все структурные подразделения Университета, реализующие образовательные программы высшего образования – программы бакалавриата и программы специалитета в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами.

1.5. Дисциплины (модули) по ФКиС в Университете реализуются:

- в объеме 2 зачетные единицы (72 академических часа) в рамках Блока 1 «Дисциплины (модули)»;

Дирекция правового обеспечения
и внутреннего контроля

 В.О. Головки

*Положение о реализации дисциплин (модулей)
по физической культуре и спорту*

- в объеме не менее 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения, не переводятся в зачетные единицы и не включаются в объем образовательной программы, в рамках элективных дисциплин (модулей).

2. Порядок реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту для обучающихся очной формы обучения

2.1. Дисциплины (модули) по ФКиС в объеме 2 зачетные единицы (72 академических часа) в рамках Блока 1 «Дисциплины (модули)», реализуются в Университете через дисциплину «Физическая культура и спорт», предусмотренную в учебных планах образовательных программ.

2.2. Элективные дисциплины (модули) в объеме не менее 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения, не переводятся в зачетные единицы и не включаются в объем образовательной программы, реализуются в Университете через дисциплину «Элективные курсы по физической культуре и спорту», предусмотренную в учебных планах образовательных программ.

2.3. Обучающиеся очной формы обучения распределяются по группам (основная, подготовительная, специальная) на основании представленных медицинских справок работнику кафедры «Физвоспитание и спорт» (куратору по физическому воспитанию, закрепленному за институтом), отвечающему за реализацию дисциплины, в начале учебного года.

Занятия у обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной группе, ведутся с учетом нозологии отдельно от основной и подготовительной групп.

2.4. Реализация дисциплины «Физическая культура и спорт» для обучающихся очной формы обучения заключается в проведении лекционных, практических и самостоятельных занятий, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий.

2.5. Реализация дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для обучающихся очной формы обучения основной и подготовительной групп заключается в возможности выбора учебно-тренировочных занятий, перечень которых утверждается в начале каждого семестра приказом ректора (или уполномоченного им лица) по представлению директора Центра «Физическая культура и спорт». Занятия проводятся работниками Центра «Физическая культура и спорт».

Выбор учебно-тренировочных занятий обучающимся (не более двух занятий) осуществляется через личный кабинет обучающегося в электронной информационно-образовательной среде Университета, в начале каждого семестра (в течение 10 (десяти)

Дирекция правового обеспечения
и внутреннего контроля



В.О. Головка

*Положение о реализации дисциплин (модулей)
по физической культуре и спорту*

календарных дней с даты начала обучения). Изменить выбранные учебно-тренировочные занятия можно в начале каждого семестра (в течение 30 (тридцати) календарных дней с даты начала обучения), написав об этом соответствующее заявление на имя директора Центра «Физическая культура и спорт» с указанием причины смены ранее выбранного учебно-тренировочного занятия.

В случае невозможности осуществить выбор учебно-тренировочных занятий с помощью электронной информационно-образовательной среды Университета, обучающемуся необходимо в начале каждого семестра (в течение 10 (десяти) календарных дней с даты начала обучения) написать заявление на имя директора Центра «Физическая культура и спорт» (приложение 1).

2.6. Обучающиеся, посещающие индивидуальные или групповые занятия в иных организациях, осуществляющих деятельность по оказанию физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг, а также посещающие учебно-тренировочные занятия на базе учреждений дополнительного образования г. Севастополя или организованных федерациями по виду спорта регионального уровня, могут выбрать посещение занятий в рамках реализации дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в данных организациях. Порядок выбора такой организации определен пунктами 2.7 и 2.8 настоящего Положения.

2.7. В случае выбора посещения занятий в рамках реализации дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в виде посещения организации, осуществляющей деятельность по оказанию физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг, обучающийся обязан в начале семестра, не позднее 10 (десяти) дней с даты начала обучения, представить работнику кафедры «Физвоспитание и спорт» (куратору по физическому воспитанию, закрепленному за соответствующим институтом), отвечающему за реализацию дисциплины, следующие документы:

- заявление на имя директора Центра «Физическая культура и спорт» (приложение 2);

- договор об оказании услуг, заключенный обучающимся с данной организацией, действующий в течение всего семестра или учебного года (с посещением не менее трех часов в неделю или безлимитный), с подтверждением выполнения финансовых обязательств за весь период действия договора;

- абонемент или личную карту.

2.8. В случае выбора посещения занятий в рамках реализации дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в виде посещения учебно-тренировочных занятий на базе учреждения дополнительного образования г. Севастополя

Дирекция правового обеспечения
и внутреннего контроля

 В.О. Гаврилова

*Положение о реализации дисциплин (модулей)
по физической культуре и спорту*

или организованных федерациями по виду спорта регионального уровня, обучающийся обязан в начале семестра, не позднее 10 (десяти) дней с даты начала обучения, представить работнику кафедры «Физвоспитание и спорт» (куратору по физическому воспитанию, закрепленному за институтом), отвечающему за реализацию дисциплины, следующие документы:

- заявление на имя директора Центра «Физическая культура и спорт» (приложение 2);

- справку из учреждения дополнительного образования или от федерации по виду спорта регионального уровня, подтверждающую регулярность занятий обучающегося.

2.9. Обучающиеся, выбравшие посещения занятий в рамках реализации дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в виде посещения организаций, осуществляющих деятельность по оказанию физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг, или посещающие учебно-тренировочные занятия на базе учреждений дополнительного образования г. Севастополя или организованных федерациями по виду спорта регионального уровня, обязаны посещать данные занятия не менее трех часов в неделю.

2.10. В случае прекращения организацией, осуществляющей деятельность по оказанию физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг своей деятельности, договор об оказании услуг считается расторгнутым. В течение 7 (семи) календарных дней с момента прекращения деятельности указанной организации обучающиеся должны заключить новый договор об оказании услуг или продолжить учебно-тренировочные занятия в Центре «Физическая культура и спорт» Университета, уведомив об этом работника кафедры «Физвоспитание и спорт» (куратора по физическому воспитанию, закрепленного за институтом), отвечающему за реализацию дисциплины и написав заявление на имя директора Центра «Физическая культура и спорт» (приложение 1).

2.11. Работники Центра «Физическая культура и спорт» могут проводить выборочную проверку посещения занятий обучающимися на базе учреждений, осуществляющих деятельность по оказанию физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг, а также посещающие учебно-тренировочные занятия на базе учреждений дополнительного образования г. Севастополя или организованных федерациями по виду спорта регионального уровня.

2.12. В случае выбора обучающимися реализации дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в виде индивидуальных или групповых занятий в иных организациях, осуществляющих деятельность по оказанию физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг, перерасчет оплаты стоимости платных

Дирекция правового обеспечения
и внутреннего контроля

В. О. Головкин

Положение о реализации дисциплин (модулей)
по физической культуре и спорту

образовательных услуг в части дисциплин (модулей) по физической культуре (спорту) по договору об оказании платных образовательных услуг не производится.

2.13. Дирекции институтов и Центр «Физическая культура и спорт» доводят до сведения обучающихся порядок реализации дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» на лекционных занятиях в начале учебного года, а в последующем – в начале каждого семестра, на кураторских часах, а также путем размещения информации на официальном сайте Университета и информационных стендах.

3. Порядок реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту для обучающихся очно-заочной и заочной форм обучения

3.1. Для обучающихся по очно-заочной и заочной формам обучения аудиторные занятия по ФКиС представляют собой лекционные занятия во время экзаменационно-установочных и экзаменационных сессий.

3.2. Результат самостоятельной работы обучающихся оформляется в виде контрольных работ в каждом учебном семестре или подтверждается посещением организаций, осуществляющих деятельность по оказанию физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг при наличии договора, действующего в течение семестра или учебного года (с посещением не менее трех часов в неделю или безлимитный), или справки о посещении занятий на базе учреждения дополнительного образования г. Севастополя или организованных федерациями по виду спорта регионального уровня.

4. Порядок реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту для обучающихся, осваивающих образовательные программы с применением дистанционных образовательных технологий

4.1. Реализация дисциплины «Физическая культура и спорт», а также дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для обучающихся, осваивающих образовательные программы с применением ДОТ, заключается в организации самостоятельной работы обучающихся и в контроле результатов обучения в период промежуточной аттестации.

4.2. Учебные занятия для обучающихся, осваивающих образовательные программы с применением ДОТ, проводятся в том же объеме, что и для обучающихся, осваивающих образовательные программы без применения ДОТ.

4.3. Результат самостоятельной работы обучающихся представляется в виде контрольных работ в каждом учебном семестре.

Дирекция правового обеспечения
и внутреннего контроля



*Положение о реализации дисциплин (модулей)
по физической культуре и спорту*

5. Порядок реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

5.1. Образовательный процесс по дисциплине «Физическая культура и спорт», а также дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для инвалидов и лиц с ОВЗ осуществляется с соблюдением принципов лечебной и адаптивной физической культуры.

5.2. В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями медицинского осмотра, службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии занятия для инвалидов и лиц с ОВЗ могут быть организованы в виде:

- лечебной и адаптивной физической культуры в специально оборудованных спортивных залах или на плоскостных сооружениях на открытом воздухе в объеме, предусмотренном образовательной программой;

- лекционных и семинарских занятий по тематике, предусмотренной рабочими программами дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (в случае освобождения от учебно-тренировочных занятий);

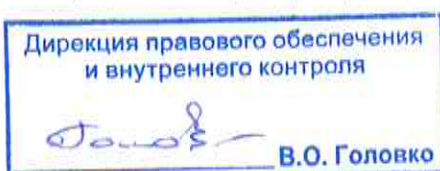
- учебно-тренировочных занятий по настольным, интеллектуальным и другим доступным видам спорта.

6. Проведение промежуточной аттестации по дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту

6.1. Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» проводится профессорско-преподавательским составом кафедры «Физвоспитание и спорт».

6.2. Основанием для получения зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт» является посещение занятий и выполнение требований к занятиям, определенным в утвержденной рабочей программе дисциплины (модуля).

6.3. Зачеты по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» выставляются с учетом применения рейтинговой системы, предусматривающей распределение баллов в рейтинговой системе по 100-балльной шкале. Перевод рейтинговой оценки в оценку по пятибалльной системе оценивания осуществляется согласно локальному нормативному акту Университета – Регламенту применения рейтинговой системы оценивания при проведении промежуточной аттестации обучающихся.



6.4. Зачет по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» выставляется:

- в случае посещения учебно-тренировочных занятий, проводимых педагогическими работниками Центра «Физическая культура и спорт», на основании набранных баллов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (распределение баллов и критерии оценивания представлены в приложении 3);

- в случае выбора посещения занятий в рамках реализации дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в виде посещения занятий на базе организаций, осуществляющих деятельность по оказанию физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг, или посещения занятий на базе учреждений дополнительного образования г. Севастополя или организованных федерациями по виду спорта регионального уровня, на основании набранных баллов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (распределение баллов и критерии оценивания представлены в приложении 3) и сдачи на базе Университета контрольных тестов (показателей физической подготовленности), к сдаче которых обучающийся допускается при наличии представленной в начале учебного года медицинской справки о группе здоровья, при этом баллы за посещение спортивных, учебно-тренировочных или оздоровительных занятий начисляются на основании справки, подтверждающей посещение занятий в течение всего семестра с указанием количества фактически посещенных занятий.

6.5. Минимальное количество баллов для получения зачета – 60 баллов, при этом за посещение занятий или участие в спортивных соревнованиях должно быть не менее 50 баллов.

6.6. В случае выбора посещения занятий в рамках реализации дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в виде посещения занятий на базе организаций, осуществляющих деятельность по оказанию физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг, или посещения занятий на базе учреждений дополнительного образования г. Севастополя или организованных федерациями по виду спорта регионального уровня, зачет принимает и проставляет в зачетно-экзаменационную ведомость и зачетную книжку обучающихся работник кафедры «Физвоспитание и спорт» (куратор по физическому воспитанию, закрепленный за институтом).

6.7. Обучающиеся, освобожденные от учебно-тренировочных занятий по состоянию здоровья на длительный срок (семестр, учебный год), в рамках прохождения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» проходят промежуточную аттестацию на основании выполненной контрольной работы и защиты реферативной работы, а в рамках реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» – на основании

Дирекция правового обеспечения
и внутреннего контроля



В.О. Головко

Положение о реализации дисциплин (модулей)
по физической культуре и спорту

посещения лекционных и семинарских занятий и выполнения требований к занятиям, определенных утвержденной рабочей программой дисциплины (модуля).

6.8. Обучающиеся, не набравшие необходимое количество баллов для получения зачета, имеют право посетить дополнительные занятия с целью набора необходимого количества баллов для получения зачета, в период времени, определённый утвержденным директором Центра «Физическая культура и спорт» расписанием отработки задолженностей. Расписание доводится до сведения педагогических работников и обучающихся путем размещения на сайте и (или) информационном стенде Центра «Физическая культура и спорт».

Отработка задолженностей может проводиться в период каникул.

Отработка задолженностей не может проводиться в период проведения практики, а также в период проведения промежуточной аттестации, за исключением периода проведения промежуточной аттестации при реализации образовательной программы в заочной форме обучения.

Время проведения отработки занятий не должно совпадать со временем проведения учебных занятий в форме контактной работы.

6.9. Порядок проведения промежуточной аттестации для обучающихся, имеющих академическую задолженность, определен локальным нормативным актом Университета – Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

7. Заключительные положения

7.1. Настоящее Положение вступает в силу с момента его утверждения приказом ректора на основании решения, принятого ученым советом Университета.

7.2. Внесение изменений и дополнений в настоящее Положение осуществляется путем подготовки изменений (дополнений) либо принятия Положения в новой редакции.

7.3. Изменения или дополнения к настоящему Положению утверждаются приказом ректора на основании решения ученого совета Университета.

7.4. Настоящее Положение подлежит регистрации и хранению в составе документов организационно-распорядительного характера номенклатуры дел отдела делопроизводства и архивного обеспечения Дирекции административных процессов.

Дирекция правового обеспечения
и внутреннего контроля



В.О. Головко

Приложение 1

Директору Центра «Физическая культура
и спорт»

_____ (ФИО)

обучающегося _____
(фамилия, имя, отчество)

курса, группы _____
_____ формы обучения
(очной, заочной)

направления подготовки/специальности

(код, наименование направления/специальности)

Заявление

Прошу разрешить посещать учебно-тренировочные занятия

_____ (название учебно-тренировочного занятия, вида спорта, ФИО преподавателя)

организованные в

_____ (номер или наименование спортивного зала или спортивной площадки, день недели и время проведения)

расположенном(ой) по адресу:

_____ (адрес спортивного зала или спортивной площадки)

в рамках посещения практических занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

С Положением о реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту ознакомлен.

Приложение: справка о состоянии здоровья.

дата

подпись

инициалы, фамилия

Согласовано:

(работник кафедры «Физвоспитание и спорт»

(куратор по физическому воспитанию, закрепленный за институтом))

дата

подпись

инициалы, фамилия

*Положение о реализации дисциплин (модулей)
по физической культуре и спорту*

Директору Центра «Физическая культура
и спорт»

_____ (ФИО)

обучающегося _____
(фамилия, имя, отчество)

курса, группы _____
_____ формы обучения
(очной, заочной)

направления подготовки/специальности

(код, наименование направления/специальности)

Заявление

Прошу разрешить посещать занятия по

_____ (вид спорта или оздоровительной программы)

организованные на базе

_____ (наименование организации по оказанию физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг или учреждения дополнительного образования г. Севастополя или федерации по виду спорта регионального уровня)

вместо посещения учебно-тренировочных занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Ответственность за свою жизнь и здоровье несу лично.

С Положением о реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту ознакомлен.

Приложение: справка о состоянии здоровья.

дата

подпись

инициалы, фамилия

Согласовано:

(работник кафедры «Физвоспитание и спорт»

(куратор по физическому воспитанию, закрепленный за институтом))

дата

подпись

инициалы, фамилия

Рейтинговая система по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Для получения зачёта по дисциплине обучающимся необходимо набрать суммарно от 60 (уровень Е, удовлетворительно) до 100 (уровень А, отлично) баллов по перечисленным ниже критериям.

1. Посещение спортивных, учебно-тренировочных или оздоровительных занятий – 1 занятие (+2,5 балла);

2. Участие в соревнованиях (при предоставлении подтверждающих документов):

Чемпионат Университета СевГУ	10 баллов
Чемпионат Университета СевГУ (I-III место)	20 баллов
Городской межвузовский чемпионат	30 баллов
Городской межвузовский чемпионат (I-III место)	50 баллов
Межвузовский чемпионат федерального округа	45 баллов
Межвузовский чемпионат федерального округа (I-III место)	60 баллов
Чемпионат России	60 баллов
Чемпионат России (I-III место)	100 баллов
Международные соревнования	80 баллов
Международные соревнования (I-III место)	100 баллов
Чемпионат Европы и Мира	100 баллов

3. Сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на знак отличия:

Бронзовый	25 баллов
Серебряный	35 баллов
Золотой	45 баллов

4. Участие в научно-практических конференциях по физкультурно-спортивной или оздоровительной тематике:

Городские	10 баллов
Всероссийские	20 баллов
Международные	25 баллов

5. Участие в качестве волонтера в физкультурно-спортивных мероприятиях (университетских, городских и т.д.) (при предоставлении подтверждающих документов) – 15 баллов

6. Показатели физической подготовленности – от 5 до 25 баллов (для основной и подготовительной групп согласно таблицам 1, 2, 3; для специальной медицинской группы согласно таблицам 4, 5, 6)

Таблица 1 – Контрольные упражнения 2-го семестра

№	Контрольные тесты		Баллы				
			5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами (см)	м	230	210	200	190	170
		ж	185	170	160	150	135
2	Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамье (см)	м	13	8	6	3	1
		ж	16	9	7	5	3
3	«Челночный» бег 4×9м, с	м	8,8	9,0	9,6	10,0	10,5
		ж	10,5	10,7	11,2	11,7	12,0
4	Тест по физкультурно-спортивной специализации	м, ж	до 5 баллов				
5	Тест по физкультурно-спортивной специализации	м, ж	до 5 баллов				

Таблица 2 – Контрольные упражнения 3, 5 и 7-го семестров

№	Контрольные тесты		Баллы				
			5	4	3	2	1
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (м) на низкой перекладине 90 см (ж) (кол-во раз)	м	15	12	10	5	3
		ж	18	12	10	8	4
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	м	13	8	6	3	1
		ж	16	11	8	5	1
3	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, (кол-во раз за 1 мин)	м	48	37	33	30	19
		ж	43	35	32	29	22
4	Тест по физкультурно-спортивной специализации	м, ж	до 5 баллов				
5	Тест по физкультурно-спортивной специализации	м, ж	до 5 баллов				

Таблица 3 – Контрольные упражнения 4, 6-го семестров

№	Контрольные тесты		Баллы				
			5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами (см)	м	240	225	210	195	180
		ж	195	180	170	160	145
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	м	13	8	6	3	1
		ж	16	11	8	5	1
3	«Челночный» бег 4×9м, с	м	8,8	9,0	9,6	10,0	10,5
		ж	10,5	10,7	11,2	11,7	12,0
4	Тест по спортивной специализации	м, ж	до 5 баллов				
5	Тест по спортивной специализации	м, ж	до 5 баллов				

Таблица 4 - Контрольные упражнения 1, 2-го семестров

(Контрольные упражнения выполняются с учетом нозологической формы заболевания студента)

№	Контрольные тесты		Баллы				
			5	4	3	2	1
1	Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз)	м	27	20	16	12	8
		ж	9	8	7	5	3
2	Бег 60 м (с)	м	8,9	9,3	9,8	10,2	10,7
		ж	10,6	10,9	11,2	11,7	12,0
3	Поднимание туловища из положения - лежа на спине (кол-во раз)	м	46	42	36	30	20
		ж	40	38	33	28	18
4	Наклон вперед И.п. сидя (см)	м	12	7	5	2	0
		ж	15	8	6	4	2
5	Теоретический курс (принимается в виде опроса, либо в письменной форме)		до 5 баллов				

Таблица 5 - Контрольные упражнения 3, 5, 7-го семестров
(Контрольные упражнения выполняются с учетом нозологической формы заболевания студента)

№	Контрольные тесты		Баллы				
			5	4	3	2	1
1	Поднимание туловища из положения - лежа на спине (кол-во раз)	м	46	42	36	30	20
		ж	40	38	33	28	18
2	Подтягивание (м: высокая перекладина; ж: низкая перекладина) (кол-во раз)	м	8	6	4	2	1
		ж	10	8	6	4	2
3	Поднимание туловища из положения - лежа на животе (кол-во раз)	м	40	36	32	26	20
		ж	40	35	30	24	18
4	Наклон вперед И.п. сидя (см)	м	12	7	5	2	0
		ж	15	8	6	4	2
5	Теоретический курс (принимается в виде опроса, либо в письменной форме)	до 5 баллов					

Таблица 6 - Контрольные упражнения 4, 6-го семестров
(Контрольные упражнения выполняются с учетом нозологической формы заболевания студента)

№	Контрольные тесты		Баллы				
			5	4	3	2	1
1	Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз)	м	27	20	16	12	8
		ж	9	8	7	5	3
2	Бег 60 м (с)	м	9,0	9,5	9,8	10,2	10,7
		ж	10,9	11,2	11,5	11,7	12,0
3	Поднимание туловища из положения - лежа на спине (кол-во раз)	м	46	42	36	30	20
		ж	40	38	33	28	18
4	Наклон вперед И.п. сидя (см)	м	12	7	5	2	0
		ж	15	8	6	4	2
5	Теоретический курс (принимается в виде опроса, либо в письменной форме)	до 5 баллов					