

Автономная некоммерческая организация
высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ОБЩЕСТВЕННЫХ НАУК

Физическая культура

Методические указания по оценке физической,
функциональной и технической подготовленности
студентов и учащихся всех форм и направлений обучения.



Красноярск
2023г.

Третьяков А.С., Подоляк Н.М, Струков Н.Н.

Физическая культура: методические указания по оценке физической, функциональной и технической подготовленности студентов и учащихся всех форм и направлений обучения. – Красноярск: АНО ВО СИБУП, 2023. - 28с.

Методические указания по оценке физической, функциональной и технической подготовленности предназначены для ознакомления студентов и учащихся с теоретическими и практическими основами оценки физических качеств, здоровья и функциональных возможностей организма.

© АНО ВО СИБУП, 2023 г.

© Подоляк Н.М., 2023 г.

© Третьяков А.С., 2023 г.

© Струков Н.Н., 2023 г.

ВВЕДЕНИЕ

С переходом на Федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования физическая культура и спорт и элективные дисциплины в вузе характеризуется не только как учебный предмет, но и в более широком смысле – как многоуровневая структура, в которую входят физкультурное образование, физическое воспитание, профессионально-прикладная физическая подготовка, студенческий спорт, физическая рекреация.

Таким образом, целью указанных дисциплин является преобразование учебного и внеучебного процесса в целях формирования общекультурных и профессиональных компетенций, адаптационных резервов и укрепление здоровья студентов.

Студенты АНО ВО СИБУП в процессе освоения физической культуры должны приобрести такие компетенции как: способность придерживаться этических ценностей и здорового образа жизни; способность к владению средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; владение навыками анализа своей деятельности и умение применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции (для оптимизации собственной деятельности и психического состояния); овладение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной

социальной и профессиональной деятельности; способность и готовность к осуществлению стандартных и базовых процедур оказания индивиду, группе организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий; способность и готовность к применению знаний по психологии как науки о психологических феноменах, категориях и методах изучения и описания закономерностей функционирования и развития психики; реализация интерактивных методов, психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников и охрану здоровья индивидов и групп.

Занятия физической культурой в институте укрепляют здоровье студентов, повышают их физическую и спортивную подготовленность, прививают студентам знания, умения и навыки самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Настоящие методические указания помогут ознакомиться студентам с теоретическими и практическими основами оценки физических качеств, здоровья и функциональных возможностей организма.

Важным моментом освоение дисциплин является текущий контроль учебного процесса в течение учебного года. Представленная тематика методических указаний определяет диапазон компетенции студентов в области физической культуры. Основой работы является системный подход к методике проведения тестовых процедур с целью выработки единых критериев и требований к оценке.

1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

Физическая подготовленность зависит от целенаправленного воспитания жизненно важных физических качеств человека. В теории и методике физического воспитания принята классификация, выделяющая такие качества, как сила, быстрота, выносливость, ловкость. Уровень развития зависит от многих внешних и внутренних факторов: возраста, пола, веса, профессии, образа жизни, среды обитания, наследственности, тренированности, вида физических упражнений.

Силой называется способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных напряжений, характеризуемая степенью напряжения или сокращения мышц.

Её развитие сопровождается утолщением имеющихся и образованием новых мышечных волокон.

Различают абсолютную и относительную силу. Абсолютная характеризует максимальную силу человека, относительная - силу, соотнесенную с весом индивида.

Рост силовых возможностей достигается с помощью упражнений с отягощениями (гири, штанга, гантели), разнообразных прыжков, резиновых амортизаторов и т.д.

При этом используются три метода: «повторных усилий», «до отказа», «максимальных и динамичных усилий».

Для первого характерно выполнение упражнений с весом, который можно поднять 10-15 раз; для второго - работа с отягощениями, 75-100 % от максимального веса, то есть 2-4 повторения; для третьего - работа с малым весом (40-50 повторений), но с большой скоростью.

Быстрота - способность человека выполнять движение полностью в максимально короткое время. Она складывается из совокупности трех независимых компонентов: времени двигательной реакции, скорости одиночного движения, частоты движения.

Время двигательной реакции определяется скрытым временем реакции на сигналы. Скорость одиночного движения отдельных частей тела неодинакова и зависит от сократительных свойств мышц и их силы. Частота движений характеризуется способностью человека к выполнению максимального количества движений в небольшой отрезок времени (до 15 секунд).

Средствами воспитания всех форм быстроты являются спортивные игры, спринтерский бег, прыжки в длину.

Выносливость - способность человека к длительному выполнению физической работы без снижения ее эффективности.

С физиологической точки зрения, выделяют аэробную и анаэробную выносливость. Под аэробной понимается способность организма длительное время работать в условиях устойчивого состояния, когда потребность в кислороде соответствует его поглощению.

Анаэробная выносливость - это способность человека выполнять работу субмаксимальной мощности за счет бескислородных источников образования энергии. В одном случае работа продолжается от 10 до 30 секунд, а в другом - не более 5 минут.

Средствами воспитания выносливости являются длительные нагрузки при занятии бегом, велосипедным спортом, лыжными гонками, плаванием.

В данном случае применяются равномерный, повторный и интервальный методы.

Ловкость - качество, характеризующее координационные способности.

Её показателем считают умение рационально расслаблять мускулатуру и сохранять устойчивое положение тела при разнообразных движениях и позах.

Средствами воспитания ловкости являются физические упражнения, позволяющие мгновенно перестраивать двигательную деятельность. Наиболее эффективны спортивные единоборства, спортивные игры, сложные гимнастические упражнения.

Повышение физической подготовленности (тренировка всех качеств) происходит в том случае, если процесс физического воспитания складывается из рационального применения всех компонентов нагрузки:

- продолжительности упражнения;
- интенсивности упражнения;
- продолжительности интервала отдыха между ними;
- характера отдыха;
- числа повторений упражнений.

В понятие «физическое состояние» включаются следующие моменты:

- здоровье, то есть соответствие показателей жизнедеятельности норме и степень устойчивости организма к неблагоприятным внешним воздействиям;
- телосложение;
- состояние физиологических функций;
- уровень физических качеств.

Физическое состояние студентов определяется контролем здоровья, физического развития, физических нагрузок, результатов физической подготовки.

Существуют три типа физического состояния студентов в зависимости от длительности промежутка, необходимого для перехода из одного состояния в другое;

1) этапное, т.е. сохраняющееся на протяжении длительного периода времени (семестр или учебный год);

2) текущее, изменяющееся под воздействием нескольких занятий;

3) оперативное, изменяющееся в итоге однократного выполнения физических упражнений.

Соответственно используются три основных формы контроля физического состояния студентов:

1) этапный контроль - оценка этапного состояния студента. В нашей программе к нему относятся следующие тесты: бег на 100 м, бег на длинную дистанцию и силовой норматив (юноши - подтягивание на перекладине, девушки - сед из положения лежа на спине, руки за головой за одну минуту);

2) текущий контроль, цель которого - определить повседневное состояние или сдвиги в подготовленности студентов в соответствии с занятиями по различным видам спорта. К данному контролю относятся оценки по волейболу, баскетболу, лыжным гонкам, скоростно-силовые тесты (юноши - пятерной прыжок с места, сгибание и разгибание рук на брусьях, поднимание ног к перекладине, подъем переворотом в упор на перекладине; девушки - подтягивание из виса лежа на перекладине высотой 90 см, приседание на одной ноге, пятерной прыжок с места);

3) оперативный контроль - экспресс-оценка состояния студента на данном конкретном занятии. Средствами оценки данного контроля могут быть отдельные упражнения (или их комплекс), входящие в него.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

При оценке физической подготовленности студентов используются показатели тестов, важнейшей особенностью которых является их информативность. Она отражает степень точности того, что измеряется.

Программа тестирования представлена в приложении I. За каждое выполненное упражнение выставляется балл. Далее находим среднеарифметическое значение и выводим итоговую оценку

Для оценки физического состояния используются различные методы, позволяющие определить динамику показателей на протяжении всего периода обучения. Эти показатели измеряются в конце каждого года обучения, оценка производится по степени наблюдаемых сдвигов.

Этапный контроль.

В начале и в конце учебного года производится оценка физической подготовленности студента по трем тестам:

- 1) бег на 100 м;
- 2) бег на длинную дистанцию - 2000 м (девушки), 3000 м (юноши);
- 3) силовой норматив: поднимание туловища из положения лежа на спине в сед за 1 минуту (девушки), подтягивание на перекладине (юноши);

Бег на 100 м. Проводится на стандартной трассе ровного покрытия с низкого старта. Время (до десятой доли секунды) фиксируется секундомером.

Бег на длинную дистанцию. Проводится на беговой дорожке, стадионе или ровных дорожках парков, скверов с общего старта на соревнованиях. Время фиксируется с точностью до одной секунды секундомером.

Подтягивание на перекладине. Выполняется из

положения виса хватом сверху, не касаясь ногами пола.

При подтягивании подбородок должен находиться выше линии перекладины. Во время подтягивания не допускаются раскачивание, движения ногами и туловищем, перехват. Остановка между подтягиваниями допускается не более 2-х секунд.

Поднимание и опускание туловища из положения лежа в сед. Выполняется на горизонтальной плоскости; ноги закреплены, руки за головой. Поднимание туловища осуществляется до вертикального положения максимальное количество раз за одну минуту без остановок. Остановка приравнивается к окончанию выполнения упражнения.

Текущий контроль.

В течение учебного года проводится текущий контроль с помощью тестов (приложение I) и оценок технической подготовленности в спортивных играх (волейбол, баскетбол), лыжных гонках, гимнастике. Оценки техники выполнения представлены в контрольных нормативах (приложение 2).

Методика проведения тестов текущего контроля заключается в следующем.

Прыжок в длину с места. Выполняется на горизонтальной поверхности в спортивном зале. Стопы ног перед прыжком неподвижны.

Испытуемый становится носками к черте, выполняет мах руками назад, затем резко выносит их вперед и, отталкиваясь двумя ногами от пола, прыгает как можно дальше. Отрывать ноги от пола до прыжка не разрешается.

Длина прыжка измеряется в сантиметрах в лучшей из двух попыток от черты до точки ближнего касания одной из ног прыгуня с полом.

Пятерной прыжок. Проводится в спортивном зале. Место отталкивания резиновая дорожка. Лучший результат из трех попыток в метрах и сантиметрах заносится в журнал.

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Выполняется без размахивания и сгибания ног. Сгибание рук в локтевых суставах выполняется до максимального приближения плечей к жердям.

Подъем переворотом в упор на перекладине. Выполняется из виса хватом сверху.

Поднимание ног к перекладине. Выполняется до касания перекладины ногами без остановок. Раскачивания, размахивания и перехваты не допускаются.

Подтягивание (в висе лежа на перекладине высотой 90 см). Выполняется хватом сверху без упора ногами. Различные движения тазом, животом считаются ошибкой. Положение рук и ног прямое, руки перпендикулярны полу.

Приседание на одной ноге. Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке с опорой о гладкую стену. Упражнение выполняется на каждой ноге

поочередно (до глубокого седа). Засчитывается результат «сильнейшей ноги» при условии выполнения на «слабейшей» в 1 балл.

Бег на лыжах. Проводится по правилам соревнований лыжных гонок, по слабо- или среднепересеченной местности. Результат фиксируется в минутах и секундах по секундомеру или специальным часам. На первом курсе оценивается владение техникой классических лыжных ходов.

Оценка технических действий студентов в игровых видах производится по следующим показателям:

- прием и передача мяча партнеру;
- ведение мяча, бросок в кольцо (баскетбол);
- передача мяча сверху и снизу, прямая и боковая нижние подачи (волейбол);
- техника выполнения изученных приемов в игровой ситуации.

Гимнастические упражнения в качестве тестов включают различные наклоны, шпагаты, силовые упражнения на гимнастических снарядах. Выставляется одна оценка по всем показателям. Определяется подвижность в различных суставах и силовые возможности студентов. При сдаче контрольных нормативов студентами СУО (специальное учебное отделение) учитывается тяжесть заболевания. Кроме представленных нормативов физической подготовленности, оцениваются физическая работоспособность и функциональные возможности студентов по некоторым медицинским тестам.

В условиях работы кафедры возможна оценка физической работоспособности организма, телосложения, функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы,енной массы тела.

Оценка физической работоспособности организма. Проводится с помощью пробы PWC₁₇₀ 2-3 раза в учебный год по методике, предложенной Карпманом В.С. и его сотрудниками, и заключается в следующем.

В положении сидя измеряется частота сердечных сокращений за 1 минуту. Затем испытуемый выполняет восхождение на гимнастическую скамейку высотой 30-35 см в течение 5 минут в темпе 20 подъемов в минуту. После окончания измеряется пульс, через 3 минуты отдыха тест повторяется, но уже в темпе 30 подъемов в минуту. В конце измеряется пульс.

Проба PWC₁₇₀ определяется по формуле:

$$\text{Проба PWC}_{170} = \frac{N_1 + (N_2 - N_1) \frac{170 - f_1}{x}}{F_2 - f_1}$$

где, N₁- мощность 1-ой работы;

N₂- мощность 2-ой работы;

f₁ – пульс в конце 1-й нагрузки;

f₂ – пульс в конце 2-й нагрузке.

12-минутный тест (тест Купера)

Надо пробежать или пройти наибольшее расстояние в течение 12-ти минут. Преодоленный путь пропорционален МПК (максимальному потреблению кислорода), т.е. с помощью этого теста можно определить свое МПК (табл.1). По таблице 2 определяется степень подготовленности в зависимости от преодоленной дистанции.

таблица 1

Дистанция, км	Потребление кислорода, мл/кг/мин
менее 1,6	менее 25,0
1,6 – 1,9	25,0 – 33,7

2,0 – 2,4	33,8 – 42,5
2,5 – 2,7	42,6 – 51,5
2,8 и более	51,6 и более

таблица 2

Пол	Степень подготовленности	Преодоленная дистанция
мужской	очень плохо	менее 1,6
	плохо	1,6 – 1,9
	удовлетворительно	2,0 – 2,4
	хорошо	2,5 – 2,7
	отлично	2,8 и более
женский	очень плохо	менее 1,5
	плохо	1,5 – 1,84
	удовлетворительно	1,85 – 2,15
	хорошо	2,16 – 2,64
	отлично	2,65 и более

Оценка телосложения. Проводится по методикам, предложенными различными авторами. Мы выбрали следующий вариант оценки телосложения:

Индекс Пинье:

Рост (см) – (Вес(кг)+Окружность грудной клетки на выдохе (см))

Оцените полученный результат с помощью таблицы

Соматотип	Результат
Астеник	Более 26
Нормостеник	11 - 25
Гиперстеник	Менее 10

Функциональные возможности сердечно-сосудистой системы. Можно оценить пробой с 20 приседаниями за 30 секунд.

У студента определяется частота пульса в состоянии покоя. Затем он выполняет 20 приседаний за 30 секунд. После чего сразу измеряется частота сердечных сокращений (ЧСС), затем - в конце 1-й и 2-й минуты отдыха. По скорости восстановления пульса определяются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы.

Определение должной массы тела. Предлагаем проводить по формуле Купера:

$$\text{Для мужчин } \frac{Pocm(cm) \cdot 4}{2,54} - 128 \cdot 0,453$$

$$\text{Для женщин } \frac{Pocm(cm) \cdot 3,5}{2,54} - 108 \cdot 0,453$$

Сравнивая свой вес с должным, студент совместно с преподавателем разрабатывает программу занятий для приведения веса в норму.

При оценке деятельности студента за учебный год, кроме учета технических нормативов, проводится опрос и выявляются знания по материалу методических и теоретических занятий, темы которых определяются преподавателем с учетом особенностей учебной группы в объеме 10-12 часов в год (они представлены в приложении № 3 и распределены по семестрам). Однако преподаватель может вносить корректизы.

Для полного выполнения программы курса «Физическая культура» студенты обязаны:

- посещать учебные занятия (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные расписанием;
- выполнять необходимые тесты для определения уровня физической и функциональной подготовленности;

- участвовать в массовых оздоровительных и спортивных мероприятиях, проводимых в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе в течение учебного года (не менее одного раза в месяц);
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять контроль состояния своего здоровья и физического развития.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вы познакомились с контрольными нормативами и техникой их выполнения. Это основные упражнения для оценки здоровья и физической подготовленности студентов.

При подготовке работы мы поставили цель, познакомить студентов с тем арсеналом тестовых процедур, который рекомендован программой. Однако студенты, желающие получить более полные сведения о других тестах, могут обратиться к рекомендуемой литературе. Возможно, некоторые найдут в ней контрольные упражнения, более приемлемые для оценки своего физического состояния, чем предложенные.

Приложение 1

Программа тестирования физической подготовленности студентов для женщин

Курс	Зачетная оценка в баллах		
	удовлетворительно	хорошо	отлично
1	2,0	3,0	3,5
2	3,0	4,0	4,5
3	2,5	3,5	4,0

Тестовые упражнения

Тестовые упражнения	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 30м (сек)	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8
Бег 60м (сек)	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8
Бег, 100м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Бег 500м (мин, сек)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30
Бег, 2000м (мин, сек)	10,15	10,5	11,15	11,5	12,1 5
Бег, 3000м (мин, сек)	16,15	17,10	18,0	19,3	20,3
Челночный бег 10 x10м (мин, сек)	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0
Бег на лыжах, 3км (мин, сек)	18,0	18,3	19,3	20,0	21,0
5км (мин, сек)	31,0	32,3	34,15	36,4	38,0
Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
Тройной прыжок с места (м, см)	6,50	6,00	5,50	4,80	4,30
Пятерной прыжок с места (м, см)	10,0	9,30	8,70	8,20	7,30
Прыжки со скакалкой за 1 мин (к-во раз)	140	120	110	100	90
Плавание 50м (мин, сек)	0,54	1,03	1,14	1,24	6/вр

100м (мин, сек)	2,15	2,40	3,05	3,35	4,10
Сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	60	50	40	30	20
Подтягивание в висе лежа на перекладине (высота 90см)	20	16	10	6	4
Приседание на одной ноге (стоя на скамейке), опора о гладкую стену	12	10	8	6	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20	16	10	6	4

Приложение 2

Программа тестирования физической подготовленности студентов для мужчин

Курс	Зачетная оценка в баллах		
	удовлетворительно	хорошо	отлично
1	2,0	3,0	3,5
2	3,0	4,0	4,5
3	2,5	3,5	4,0

Тестовые упражнения

Тестовые упражнения	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 30м (сек)	4,5	4,7	4,9	5,1	5,3
Бег 60м (сек)	8,4	8,6	8,8	9,0	9,2
Бег, 100м (сек)	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Бег 1000м (мин, сек)	4,02	4,16	4,31	4,47	5,02
Бег, 3000м(мин, сек)	12,0	12,35	13,1	13,5	14,0
Бег, 5000м (мин, сек)	21,3	22,3	23,5	24,5	25,4
Челночный бег 10 x10м (мин, сек)	25,0	27,0	28,5	30,0	31,5
Бег на лыжах, 5км (мин, сек)	23,5	25,0	26,25	27,45	28,3
10 км (мин, сек)	50,0	52,0	55,0	58,0	60,0
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
Тройной прыжок с места (м, сек)	640	630	600	570	550
Пятерной прыжок с места (м, см)	12,7	12,2	11,5	10,7	10,2
Прыжки со скакалкой за 1 мин (к-во раз)	140	130	120	110	100
Плавание 50м (мин, сек)	40,0	44,0	48,0	57,0	6/вр
100м (мин, сек)	1,40	1,50	2,00	2,15	2,30

Подтягивание (кол-во раз)	15	12	9	7	5
Подъем переворотом в упор на перекладине (к-во раз)	8	5	3	2	1
Поднимание ног в висе (до перекладины) (к-во раз)	10	7	5	3	2
Приседание на одной ноге (стоя на скамейке), опора о гладкую стену	15	12	10	8	5
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5

Приложение № 2

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

По баскетболу

1. Техника ведения мяча попеременно одной и другой рукой (30 метров). Оценивается по пятибалльной системе. Ошибки: пронос мяча, жесткое движение кисти, потеря мяча.

2. Техника передачи мяча от груди двумя руками в движении боком приставными шагами. В парах - 10 передач.

Техника ведения и передачи оценивается по пятибалльной системе:

- без потерь и ошибок - 5 баллов;
- без потерь с незначительными ошибками - 4 балла;
- без потерь с грубыми ошибками - 3 балла;
- 1 потеря мяча - 2 балла;
- 2 потери мяча - 1 балл.

Ошибки при передаче: пробежка, передача другим способом, большая траектория.

3. Бросок мяча в кольцо с линии штрафного - 5 бросков. Оценивается по пятибалльной системе:

- 5 попаданий - 5 баллов;
- 4 попадания - 4 балла;
- 3 попадания - 3 балла;
- 2 попадания - 2 балла;
- 1 попадание - 1 балл.

По волейболу

1. Техника передачи и приема мяча сверху и снизу двумя руками (раздельно) - 10 передач. Оценивается по пятибалльной системе:

- без потерь мяча - 5 баллов;

- 2 потери мяча - 4 балла;
- 4 потери мяча - 3 балла;
- 5 потерять мяча - 2 балла;
- 6 потерять мяча - 1 балл.

2. Техника нижней и верхней "прямой подачи (раздельно), 5 подач; оценивается по пятибалльной системе:

- без потерь мяча - 5 баллов;
- 1 потеря мяча - 4 балла;
- 2 потери мяча - 3 балла;
- 3 потери мяча - 2 балла;
- 4 потери мяча - 1 балл.

Упражнения

скоростного и скоростно-силового характера

1. Сгибание и разгибание рук при размахивании ног в упоре на брусьях. На махе вперед выпрямить руки; на махе назад согнуть их. Упражнение выполняется только мужчинами. Оценивается по количеству повторов:

- | | | |
|--------|---|-----------|
| 10 раз | - | 5 баллов; |
| 7 раз | - | 4 балла; |
| 5 раз | - | 3 балла; |
| 3 раза | - | 2 балла; |
| 1 раз | - | 1 балл. |

2. Глубокий присед за 30 сек. Присед – мах руками вперед, встать – руки вниз (кол-во раз).

Мужчины:	Оценка:	Женщины:
30	- 5 баллов -	28
28	- 4 балла -	25
25	- 3 балла -	21
20	- 2 балла -	18
17	- 1 балл -	15

3. Смешанные упоры на время. Основная стойка – упор присев – упор лежа – упор присев – основная стойка.

Мужчины (за 30 сек): Женщины (за 20 сек):

15	- 5 баллов -	12
13	- 4 балла -	10
10	- 3 балла -	8
7	- 2 балла -	6
5	- 1 балла -	4

Упражнения силового характера

beca;

30 и выше	- 5 баллов -	28 и выше
27	- 4 балла -	24
23	- 3 балла -	20
18	- 2 балла -	15
15	- 1 балл -	11

- ## 2. Жим штанги, лежа (кол-во раз)

Мужчины, 1/2 веса: Женщины,

1/3 веса:

30	- 5 баллов -	28
27	- 4 балла -	24
23	- 3 балла -	18
18	- 2 балла -	12
15	- 1 балл -	10

- ### 3 Жим штанги стоя

Мужчины 1/3 веса: Женщины 1/3

Reca:

38	- 5 баллов -	25
34	- 4 балла -	22
30	- 3 балла -	16
25	- 2 балла -	10
21	- 1 балл -	8

- #### 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Мужчины: от пола, ноги на скамейке (H=35-40 см) за 30 сек. Женщины: от скамейки за 30 сек

Упражнения на гибкость

1. Стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе – наклон вперед (см)

Мужчины		Женщины
18	- 5 баллов -	20
16	- 4 балла -	17
13	- 3 балла -	14
9	- 2 балла -	12
5	- 1 балл -	8

ЛИТЕРАТУРА

1. Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №80-93 от 29.04.1999.
2. Закон Российской Федерации об образовании. /Учительская газета №28 от 4 августа 1992 г.
3. Зациорский А.М., Запорожанов В.А., Тер-Ованесян Н.А. Вопросы теории и практики педагогического контроля в современном спорте // Теория и практика физической культуры, 1971, № 6. - 95 с.
4. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. М.: Высшая школа, 1978.
5. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. - М.: АО «Аспект Пресс», 1995.
6. Карпман В.С., Белоцерковский З.В., Гудков И.А. Исследование физической работоспособности спортсменов. - М: Физкультура и спорт, 1974. - 216 с.
7. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А.И. Храмцова. - Москва : МПГУ, 2018. - 64 с. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559> (дата обращения: 22.06.2021). – Режим доступа: по подписке.
8. Купер К. Новая аэробика. - М: Физкультура и спорт, 1976. - 125 с.
9. Лях В. И. Определение координационных способностей с помощь тестов // Физическая культура в школе. —1988. — №12. — С. 56 — 59.
10. Лях В. И., Кофман Л. В., Мейксон Г. Б. Критерии оценки успеваемости учащихся и эффективности

- деятельности учителя физической культуры. — М., 1992.
11. Массовая физическая культура в вузе /Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. М.: Высшая школа, 1991.
 12. Определение физической подготовленности школьников / Под ред. Б. В. Сермеева. — М.: Педагогика, 1973.
 13. Остранд П.О. Основы тестирования с использованием упражнений /ВНИИФК. - М., 1965. - 26 с.
 14. Остранд П.О. Физическая пригодность и ее тестирование / ВНИИФК.-М., 1965. - 24 с.
 15. Письменский, И.А. Физическая культура: учебник для вузов/ И.А.Письменский, Ю.Н.Аллянов.— Москва: Издательство Юрайт, 2021.— 450с.— URL: <https://urait.ru/bcode/469114> (дата обращения: 22.06.2021).— Режим доступа: по подписке.
 16. Приказ Министерства образования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» № 1025 от 01.12.95.
 17. Приказ Министерства образования России «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования» №686 от 02.03.2000.
 18. Примерная программа дисциплины «Физическая культура» федерального компонента цикла общегуманитарных и социально-экономических дисциплин в государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования второго поколения - М., 2000.

19. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. - М.: Высшая школа, 1985.
20. Фарфель Б. С. Управление движениями в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1975.
21. Физическая культура. Примерная учебная программа для высших учебных заведений. М.: 1994.
22. Физическая культура: Учебник для студентов технических вузов / Под общей ред. В.А. Коваленко. - М.: АСВ, 2000. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2004. – 480 с. Стриханов, М.Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие/ М.Н.Стриханов, В.И.Савинков.– 2-е изд.– Москва: Издательство Юрайт, 2021.– 160с.– URL: <https://urait.ru/bcode/473770> (дата обращения: 22.06.2021). – Режим доступа: по подписке.
23. Физическая культура: учебник и практикум для вузов/ А.Б.Муллер [и др.].– Москва: Издательство Юрайт, 2021.– 424с.– URL: <https://urait.ru/bcode/468671> (дата обращения: 22.06.2021).– Режим доступа: по подписке.
24. Физическая культура: учебное пособие для вузов/ Е.В.Конеева [и др.]; под редакцией Е.В.Конеевой.– 2-е изд., перераб. и доп.– Москва: Издательство Юрайт, 2021.– 599с.– URL: <https://urait.ru/bcode/474341> (дата обращения: 22.06.2021).– Режим доступа: по подписке.
25. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва :

ИНФРА-М, 2021. – 201 с. – URL:
<https://znanium.com/catalog/product/1361807> (дата
обращения: 22.06.2021). – Режим доступа: по
подписке.

О Г Л А В Л Е Н И Е

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА	5
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ...	9
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	1 6
ПРИЛОЖЕНИЯ	1 8
ЛИТЕРАТУРА	2 5