Контрольные нормативы физической подготовленности студентов

основного и подготовительного отделений

I курс, I семестр

Нормативы оценки освоения техники легкой атлетики и ОФП

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тесты | Баллы | | | | | | | | | |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Мужчины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бег 100 м, с | 13.0 | 13.3 | 13.6 | 13.9 | 14.1 | 14.3 | 14.5 | 14.7 | 15.1 | 15.5 |
| 2 | Бег 1000 м, мин | 3.35 | 3.50 | 4.00 | 4,20 | 4.40 | 4.55 | 5.10 | 5.30 | 5.45 | 6.00 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | 260 | 250 | 245 | 240 | 235 | 230 | 225 | 220 | 215 | 210 |
| 4 | Сгибание – разгибание рук в упоре лежа, раз | 42 | 40 | 37 | 33 | 30 | 27 | 24 | 20 | 15 | 10 |
| Женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бег 100 м, с. | 15.6 | 15.9 | 16.3 | 16.7 | 17.1 | 17.5 | 18.0 | 18.4 | 18.8 | 19.3 |
| 2 | Бег 500 м, мин | 1.45 | 1.50 | 1.55 | 2.00 | 2.10 | 2.20 | 2.30 | 2.40 | 2.50 | 3.00 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | 200 | 190 | 185 | 180 | 175 | 170 | 160 | 150 | 140 | 130 |
| 4 | Сгибание – разгибание рук в упоре лежа от скамейки, раз | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 13 | 10 | 7 | 5 | 3 |

Нормативы оценки освоения технических приемов

игры в баскетбол

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тесты | Баллы | | | | | | | | | |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Мужчины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ведение – 2шага – бросок (двухшажная техника)  (кол–во попаданий из 5 попыток) | 5-5 |  | 5-4 |  | 5-3 |  | 5-2 |  | 5-1 |  |
| 2 | Штрафные броски (кол–во попаданий из 5 бросков) | 5 |  | 4 |  | 3 |  | 2 |  | 1 |  |
| 3 | Техника ведения мяча от лицевой до лицевой, с | 7.0 | 7.5 | 8.0 | 8.5 | 9.0 | 9.5 | 10.0 | 10.5 | 11.0 и более |  |
| Женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ведение – 2шага – бросок (двухшажная техника) (кол–во попаданий из 4 попыток). | 4-4 |  | 4-3 |  | 4-2 |  | 4-1 |  | 4-0 |  |
| 2 | Штрафные броски (кол–во попаданий из 4 бросков) | 4 |  | 3 |  | 2 |  | 1 |  | 0 |  |
| 3 | Техника ведения мяча от лицевой до лицевой, с | 9.0 | 9.5 | 10.0 | 10.5 | 11.0 | 11.5 | 12.0 | 12.5 | 13.0 и более |  |

I курс, II семестр

Нормативы оценки освоения техники легкой атлетики и ОФП

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тесты | Баллы | | | | | | | | | |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Мужчины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бег 100 м, с | 13.0 | 13.3 | 13.6 | 13.9 | 14.1 | 14.3 | 14.5 | 14.7 | 15.1 | 15.5 |
| 2 | Бег 1000 м, мин | 3.35 | 3.50 | 4.00 | 4.20 | 4.40 | 4.55 | 5.10 | 5.30 | 5.45 | 6.00 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | 260 | 250 | 245 | 240 | 235 | 230 | 225 | 220 | 215 | 210 |
| 4 | Подтягивание на в висе высокой перекладине, раз | 17 | 14 | 11 | 8 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бег 100 м, с | 15.6 | 15.9 | 16.3 | 16.7 | 17.1 | 17.5 | 18.0 | 18.4 | 18.8 | 19.3 |
| 2 | Бег 500 м, мин | 1.45 | 1.50 | 1.55 | 2.00 | 2.10 | 2.20 | 2.30 | 2.40 | 2.50 | 3.00 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | 200 | 190 | 185 | 180 | 175 | 170 | 160 | 150 | 140 | 130 |
| 4 | Сгибание – разгибание рук в упоре лежа от скамейки, раз | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 13 | 10 | 7 | 5 | 3 |

Нормативы оценки освоения технических приемов

игры в волейбол

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тесты | Баллы | | | | | | | | | |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Мужчины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Верхняя передача мяча над собой (кол–во раз) | 15 | 12 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 2 | Верхняя передача мяча в парах (кол–во передач) | 26 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| 3 | Нижняя передача мяча в парах (кол–во передач) | 26 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| 4 | Верхняя подача мяча, кол–во подач через сетку | 5-5 |  | 5-4 |  | 5-3 |  | 5-2 |  | 5-1 |  |
| Женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Верхняя передача мяча над собой (кол–во раз) | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 2 | Верхняя передача мяча в парах (кол–во передач) | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 3 | Нижняя передача мяча в парах (кол–во передач) | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 4 | Верхняя, нижняя и боковая подача мяча, кол–во подач через сетку | 5-5 | 5-4 |  | 5-3 |  | 5-2 |  | 5-1 |  |  |

II курс, III семестр

Нормативы оценки освоения техники плавания

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тесты | Баллы | | | | | | | | | |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Мужчины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Плавание 25 м, вольный стиль, с. | 18.0 | 20.0 | 22.0 | 23.5 | 25.0 | 26.0 | 27.0 | 28.0 | 29.0 | 30.0 |
| 2 | Плавание 50 м, вольный стиль, с. | 40.0 | 45.0 | 50.0 | 55.0 | 1.00 | 1.05 | 1.10 | 1.14 | 1.17 | 1.20 |
| 3 | 100 м, комплекс, с. | 1.47 | 1.55 | 2.10 | 2.25 | 2.40 | 2.47 | 2.55 | 3.00 | 3.07 | 3.15 |
| 4 | Плохо умеющие плавать  25 м, 50 м., вольный стиль | Без учета времени | | | | | | | | | |
| Женщины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Плавание 25 м, вольный стиль, с. | 25.0 | 29.0 | 32.0 | 35.0 | 37.5 | 40.0 | 42.5 | 45.0 | 47.5 | 50.0 |
| 2 | Плавание 50 м, вольный стиль, с. | 55.0 | 1.00 | 1.04 | 1.08 | 1.12 | 1.16 | 1.18 | 1.21 | 1.24 | 1.27 |
| 3 | Плавание 100 м., любым стилем | Без учета времени | | | | | | | | | |
| 4 | Плохо умеющие плавать  25 м, 50 м., вольный стиль | Без учета времени | | | | | | | | | |

II курс, IV семестр

Нормативы оценки освоения техники

легкой атлетики и ОФП

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тесты | Баллы | | | | | | | | | |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Мужчины | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бег 100 м, с | 13.0 | 13.3 | 13.6 | 13.9 | 14.1 | 14.3 | 14.5 | 14.7 | 15.1 | 15.5 |
| 2 | Бег 1000 м, мин. | 3.35 | 3.50 | 4.00 | 4,20 | 4.40 | 4.55 | 5.10 | 5.30 | 5.45 | 6.00 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см. | 260 | 250 | 245 | 240 | 235 | 230 | 225 | 220 | 215 | 210 |
| 4 | Подтягивание в висе на высокой перекладине кол–во раз | 17 | 14 | 11 | 8 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Женщины | | | | | | | | | | | |
|  |  | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег 100 м, с | 15.6 | 15.9 | 16.3 | 16.7 | 17.1 | 17.5 | 18.0 | 18.4 | 18.8 | 19.3 |
| 2 | Бег 500 м,мин. | 1.45 | 1.50 | 1.55 | 2.00 | 2.10 | 2.20 | 2.30 | 2.40 | 2.50 | 3.00 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см. | 200 | 190 | 185 | 180 | 175 | 170 | 160 | 150 | 140 | 130 |
| 4 | Сгибание – разгибание рук в упоре лежа от скамейки, (кол–во раз) | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 13 | 10 | 7 | 5 | 3 |

Отметка «0» выставляется, если студент отказался от выполнения тестового упражнения или не выполнил минимальный контрольный норматив. Отметки за выполнение контрольных нормативов суммируются, и в качестве интегральной оценки уровня физической подготовленности определяется их среднее значение в баллах. Положительными являются отметки не ниже 4-х баллов.

Студент не может быть аттестован по практическому разделу, если он получил отметку «0» более чем в 50% тестовых упражнений.

*Текущая аттестация студентов, обучающихся в специальных медицинских группах,* проводится по общим требованиям, с учетом их медицинских показаний. При этом из программных требований практического раздела исключаются те виды контрольных и тестовых упражнений, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

*Аттестация студентов, обучающихся в группах ЛФК* и занимающихся на базе государственных учреждений здравоохранения, проводится при условии обязательного наличия у них документов, подтверждающих посещение занятий. В этом случае, обязательным условием положительной аттестации студентов является оценка уровня теоретических знаний по вопросам лекций учебной программы.

Студенты основного, подготовительного и специального медицинского учебного отделения, освобожденные от учебных занятий по медицинским показаниям *на срок более одного месяца*, выполняют написание реферата по теме пропущенного раздела программы или по теме, отражающей оздоровительно-профилактическую значимость использования средств физической культуры.

*Студенты спортивного отделения*, имеющие высокую спортивную квалификацию – кандидат в мастера спорта, мастер спорта Республики Беларусь, мастер спорта международного класса Республики Беларусь – могут быть освобождены от сдачи зачета по дисциплине «Физическая культура».

Результаты итоговой аттестации студентов по учебной дисциплине «Физическая культура» выражаются отметками «зачтено» или «не зачтено», которые заносятся в зачётную книжку студента и зачётно-экзаменационную ведомость.