

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования

**Ивановский государственный энергетический университет
имени В.И.Ленина**

УТВЕРЖДАЮ

Декан ИВТФ

_____ В.М. Кокин

“ 28 “ ноября 2011

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Направление подготовки **231000 ИНФОРМАТИКА И ВЫЧИСЛИТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА**

Квалификация (степень) выпускника **бакалавр**

(бакалавр, магистр)

Профиль подготовки **«Высокопроизводительные вычислительные системы
на базе больших ЭВМ»**

Форма обучения **очная**

(очная, заочная и др.)

Выпускающая кафедра **Высокопроизводительных вычислительных систем**

Кафедра-разработчик РПД **Физического воспитания**

| Семестр | Трудоемкость з.е./ час. | Лекций, час. | Практических занятий, час. | Методико- практических занятий, час | Форма промежуточного (рубежного) контроля (экзамен/зачет) |
|---------|----------------------------|-----------------|----------------------------------|---|---|
| 1 | 76 | 2 | 72 | 2 | Зачет |
| 2 | 76 | 6 | 64 | 6 | Зачет |
| 3 | 54 | 2 | 48 | 4 | Зачет |
| 4 | 54 | 4 | 46 | 4 | Зачет |
| 5 | 76 | 2 | 70 | 4 | Зачет |
| 6 | 64 | 2 | 60 | 2 | Зачет |
| Итого | 400 час (2 з.е.) | 18 | 360 | 22 | |

Иваново 2011

Рабочая программа дисциплины (РПД) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО по направлению подготовки **231000 «Информатика и вычислительная техника»** с учетом рекомендаций ПрООП по профилю подготовки **«Высокопроизводительные вычислительные системы на базе больших ЭВМ»**.

Программу составили: Кафедра физического воспитания

_____ Ю.В. Гильмутдинов, к.п.н, профессор
_____ Н.В. Ефремова, ст. преподаватель

Рецензент(ы):

Кафедра высокопроизводительных вычислительных систем

Программа одобрена на заседании кафедры физического воспитания (протокол № 3 от 24.11.11).

Председатель цикловой методической комиссии по направлению:

_____ И.Д. Ратманова, доцент
(Ф.И.О., ученое звание, подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели освоения дисциплины.
2. Место дисциплины в структуре ООП ВПО.
3. Структура и содержание дисциплины.
4. Формы контроля освоения дисциплины.
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.
6. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Приложения

- Приложение 1. Аннотация рабочей программы.
Приложение 2. Технологии и формы преподавания.
Приложение 3. Оценочные средства и методики их применения.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения студентами дисциплины "физическая культура" является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Цель дисциплины: Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП:

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовым дисциплинам (Б4).

Физическая культура как составная часть общей культуры и профессиональной подготовки в высших учебных заведениях является учебной дисциплиной и важнейшим компонентом личностного развития. Это определяется основами законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.

Физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарное образование и проявляется через гармонизацию духовных и физических способностей, формирование здоровья, физического и психического благополучия, физического совершенства в течение всего периода обучения в высших учебных заведениях. Образовательные и воспитательные функции физической культуры наиболее полно реализуются в целенаправленном физическом воспитании.

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента по физической культуре:

знать/ понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

Дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей:

История, концепция современного естествознания, безопасность жизнедеятельности.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- способность критически оценивать свои достоинства и недостатки, намечать пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков (ОК-7);
- способность владения средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития (ОК-16).

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 400 часов.

| Вид учебной Работы | Всего часов / зач.ед. | Семестры | | | | | |
|--|-----------------------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | I | II | III | IV | V | VI |
| Аудиторные занятия (всего) | 400/ 2 з.е. | 76 | 76 | 54 | 54 | 76 | 64 |
| В том числе: | | | | | | | |
| Лекции | 18 | 2 | 6 | 2 | 4 | 2 | 2 |
| Практические занятия (ПЗ) | 360 | 72 | 64 | 48 | 46 | 70 | 60 |
| Методико–практические занятия | 22 | 2 | 6 | 4 | 4 | 4 | 2 |
| Реферат (специальная медицинская группа) | | + | + | + | + | + | + |
| Вид промежуточной аттестации | | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |
| Общая трудоемкость (в часах) | 400 | 76 | 76 | 54 | 54 | 76 | 64 |

4.1. Лекции

| № п/п | семестр | Объем, часов | Тема лекции |
|--------|---------|--------------|--|
| 1 | 1 | 2 | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ И СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА |
| 2 | 2 | 6 | СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА К ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ФАКТОРАМ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ - 6 ЧАСОВ. |
| 3 | 3 | 2 | ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ |
| 4 | 4 | 4 | ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ. |
| 5 | 5 | 2 | МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ. |
| 6 | 6 | 2 | ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ (ППФП). |
| Итого: | | 18 | |

4.2. Методико-практические занятия

| № п/п | семестр | Объем, часов | Тема практического занятия |
|-------|-----------|--------------|--|
| 1 | 1 семестр | 2 | К теме 1. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. |
| 2 | 2 семестр | 6 | К теме 2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат. |
| 3 | 3 семестр | 4 | К теме 3. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функ- |

| | | | |
|--------|-----------|----|--|
| | | | циональные пробы). |
| 4 | 4 семестр | 4 | К теме 4. Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. |
| 5 | 5 семестр | 4 | К теме 5. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности |
| 6 | 6 семестр | 2 | К теме 6. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание). |
| Итого: | | 22 | |

4.3. Самостоятельная работа студента

Выполняется студентами по заданию преподавателей с целью ликвидации пробелов в физической подготовке или в овладении учебным материалом. Проводится в течение учебного семестра и каникул.

4.4. Рефераты

Примерная тематика рефератов для студентов специального медицинского отделения и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре:

1. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в государствах древнего мира.
2. Физическая культура и спорт в средние века и новое время.
3. История олимпийского движения.
4. Известные спортсмены России.
5. Физическая активность и ее особенности на различных этапах онтогенеза.
6. Характеристика средств и методов, применяемых в спортивной тренировке.
7. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
8. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
9. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
10. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
11. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактика утомления
12. Коррекция телосложения (массы тела) средствами физической культуры.
13. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
14. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
15. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
16. Здоровый образ жизни и факторы, его определяющие.
17. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
18. Влияние экологических факторов на формирование здорового поколения.
19. Болезни и цивилизация
20. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.

21. Культура здоровья: история и современность.
22. Здоровье горожанина.
23. Основы гигиенической культуры.
24. Продление человеческой жизни.
25. Система закаливания.
26. Здоровье как социальная ценность.
27. Туризм и отдых как социальная организация здорового образа жизни.
28. Социальные основы и функции здорового образа жизни.
29. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
30. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
31. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
32. Организация здорового образа жизни студентов.
33. Первичная профилактика злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде;
34. Биоритмы.
35. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне.
36. Влияние физической культуры и спорта на формирование профессиональных навыков.
37. Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни.
38. Организация физического воспитания и спортивной работы в вузе
39. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
40. Составление индивидуальной программы самостоятельных занятий.
41. Составление и проведение комплексов утренней гигиенической гимнастики.
42. Проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.
43. Подготовка материалов для проведения соревнований по избранному виду спорта.
44. Разработка тестовых заданий для тестирования теоретических и методических знаний по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
45. Подготовка мультимедийных презентаций по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
46. Разработка рисунков и схем по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
47. Подготовка видеоматериалов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
48. Изготовление плакатов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

4.5. Практический раздел

Для проведения практических занятий по дисциплине «Физическая культура» студенты распределяются на три учебных отделения (основное, спортивного совершенствования, специальное медицинское). Распределение по отделениям проводится по медицинским показаниям, уровню физической подготовленности, желанию студента, а также зависит от возможностей материально-технической базы кафедры физического воспитания. Определение физической подготовленности и распределение студентов по отделениям проводится в начале процесса обучения (три первых практических занятия).

В основное учебное отделение зачисляются студенты, не имеющие противопоказаний к занятиям по состоянию здоровья. Занятия на основном отделении ведутся по принципу спортивной специализации в соответствии с рабочими планами отделений. Рабочие планы основных отделений, планы-графики прохождения учебного материала

утверждаются кафедрой физического воспитания на учебный год. Специализации основных отделений:

- ◆ Аэробика,
- ◆ Легкая атлетика,
- ◆ Бокс
- ◆ Борьба
- ◆ Тяжелая атлетика
- ◆ ОФП

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Комплектование специальных медицинских групп проводится на основании заключений клинико-экспертных комиссий или врачебных консультационных комиссий (КЭК, ВКК). Медицинские справки для специальной группы представляются студентами в течение первых двух недель семестра и, при необходимости, возобновляются по окончании срока их действия. Содержание работы специального медицинского отделения определяется рабочими планами, разработанными на основе имеющихся методических материалов для каждой группы заболеваний. Студенты специального медицинского отделения, освобожденные от практических занятий по дисциплине «Физическая культура», разрабатывают рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья (практический раздел) и принимают участие в судействе соревнований, проведении подготовительной части практических занятий (методико-практический раздел).

В отделение спортивного совершенствования зачисляются студенты основной медицинской группы, прошедшие спортивный отбор по одному из видов спорта, культивируемых в вузе. Студенты данного отделения занимаются согласно расписанию работы спортивных секций. Содержание работы отделения спортивного совершенствования определяется рабочими планами по видам спорта, разработанными кафедрой физического воспитания с использованием учебных пособий, программно-методических документов и научно-методических рекомендаций.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям по физической культуре не допускаются.

Перевод студента из одного основного учебного отделения в другое возможен в начале семестра по согласованию с преподавателями отделений и старшим преподавателем по учебной работе, а так же с учетом возможностей материально-технической базы кафедры.

Обязательными видами физических упражнений по дисциплине «Физическая культура» являются: отдельные дисциплины по легкой атлетике (бег 100 м, женщины – бег 500 м, мужчины – бег 1000 м), спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки.

5. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины "Физическая культура" предусматривает рубежный (итоговый) контроль в 1-6 семестрах.

Студенты, обучающиеся по дисциплине "Физическая культура" в основном, спортивном и специальном медицинском отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»). В содержание зачетных требований включается:

- выполнение (в часах) установленной учебной нагрузки;
- выполнение тестов по общей и специальной физической подготовке;
- знание соответствующего теоретического и практического разделов.

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки. Перечень требований и тестов по дисциплине "Физическая культура" охватывает общефизическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность студентов, а также уровень теоретических знаний. В каждом семестре студенты выполняют не более 7 тестов, включая 3 обязательных теста контроля общефизической подготовленности. Динамика показателей физической и функциональной подготовленности проверяется при выполнении установленных тестов. Условием допуска к сдаче зачетных тестов является регулярность посещения учебных практических занятий (не менее 85 %), обеспечивающая повышение функциональной и двигательной подготовленности. Тесты выполняются в условиях соревнований.

В зачетные требования для студентов специальной медицинской группы входит выполнение тестов с учетом противопоказаний по заболеванию. Студенты данной группы, освобожденные от практических занятий по дисциплине "Физическая культура", сдают теоретический раздел в форме рефератов (4 в семестр) и методико-практический раздел (судейство соревнований, проведение подготовительной части практических занятий).

Студенты, пропустившие практические занятия по дисциплине «Физическая культура» по состоянию здоровья, представляют справку о временной нетрудоспособности студента установленного образца. При пропуске более занятий по причине болезни, длящейся более одного месяца, студенты выполняют теоретический и методико-практический разделы.

Суммарная оценка выполнения тестов общефизической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству баллов, набранных при выполнении всех тестов. Зачетный уровень средней суммарной оценки составляет для каждого семестра не менее 2,5 баллов (при условии выполнения каждого из тестов не ниже, чем на 1 балл). Студенты, имеющие недостаточную физическую подготовленность, могут быть положительно аттестованы по дисциплине "Физическая культура" при условии 100% посещаемости практических занятий и положительной динамике показателей физической подготовленности по отношению к вводному тестированию (1-й семестр) или результатам предыдущих семестров (2-й, 3-й, 4-й, 5-й семестры).

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Основная литература

1. **Бароненко, В.А.** Здоровье и физическая культура студента./ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.:, 2003. - 351с.
2. **Барчуков И.С.** Физическая культура./ И.С. Барчуков. – М.: ЮНИТИ, 2003. – 255с.
3. **Ильинич В.И.** Физическая культура студента и жизнь./ В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007.

6.2. Дополнительная литература

1. **Алабин В.Г.** Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике./ Под ред. В.Г. Алабина, М.П. Кривоносова. — М: ФиС, 1982. — 222с.
2. **Ашмарин Б.А.** Теория и методика педагогических исследований физической культуры. Пособие для студентов./ Б.А. Ашмарин. — М: ФиС, 1978. — 342с.
3. **Вайнбаум Я.С.** Гигиена физического воспитания и спорта./ Я.С. Вайнбаум. – М.: Академия, 2002. – 240с.
4. **Голощанов Б.Р.** История физической культуры и спорта./ Б.Р. Голощанов. – М.: Академия, 2001. – 312с.
5. **Гуревич И.А.** Круговая тренировка при развитии физических качеств./ И.А. Гуревич. — Минск: Высшая Школа, 1985. — 256с.
6. **Жилкин И.А.** Легкая атлетика. Учебное пособие для вузов./ И.А. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М: Академия, 2005. – 464с.
7. **Иванков Ч.Т.** Научно-познавательная деятельность студентов./ Ч.Т. Иванков, С.С. Иванкова. — М.:, 2003. — 128с.
8. **Коннарс Э.** Энциклопедия бодибилдинга./ Э. Коннарс. — М.:, 2003. — 384с.
9. **Куколевский Г.М.** Гигиена физкультурника./ Г.М. Коколевский. – М: Медицина, 1971. – 80с.
10. **Нейштадт Я.И.** Шахматный практикум (самоучитель)/ Я.И. Нейштадт. — М.: «ФиС», 1980. – 239 с.
11. **Нестеровский Д.И.** Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для вузов./ Д.И. Нестеровский. – М: Академия, 2006 – 336с.
12. **Олимпийский учебник студента: пособие для формирования систем олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях./** В.С. Родниченко и др.; Олимпийский комитет России. — М.: Советский спорт, 2003. — 128 с.:илл. Ростов Н.Д. Спортивные игры. Правила, тактика, техника./ Н.Д. Ростов. – М: Феникс, 2004. – 448 с.
13. **Раевский Р.Т.** Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. Учебное пособие./ Р.Т. Раевский. — М: ВШ, 1985. — 136с.
14. **Попенченко В.В.** Пути повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию студентов в ВУЗе./ В.В. Попенченко. — М: ФиС, 1979. — 125с.
15. **Ситтель А.Б.** Соло для позвоночника./ А.Б. Ситтель. — М.: Метафора, 2007 — 240 с: ил.
16. **Фурманов А.Г.** Студенческий волейбол./ А.Г. Фурманов. — Минск.:, 1983. — 175с.
17. **Частные методики адаптивной физической культуры [текст]: учебник/** под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2007. — 608с.:ил.

18. **Чубаров М.М.** Компьютерная, информационная поддержка практических занятий по физическому воспитанию: учебное пособие / Л.Ф. Колокатова, М.М. Чубаров; Моск. гос. инд. унив. – М., 2007. – 75 с. Авторский текст – 45 с.

6.3. Электронные издания

1. «Компьютерный учебник для студентов вузов Физическая культура» Оценка знаний. СПбГПУ, Межвузовский центр по физической культуре, 2003 г. (доступ: Кафедра Физического Воспитания).
2. Ильинич В.И. «Физическая культура студента» Электронная версия учебника. (доступ: Internet, сайт www.bibl.tikva.ru)
3. Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования. Дисциплина «Физическая культура». (доступ: Internet, сайт www.edu.ru)
4. Основы физической культуры в вузе. Электронный учебник. (доступ: Internet, сайт: www.cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm)
5. Российская центральная отраслевая библиотека по физической культуре. (доступ: Internet, сайт: <http://lib.sportedu.ru/>)

6.4. Методические указания по изучению дисциплины для студентов

1. «Методические указания для сотрудников, студентов и преподавателей по подготовке и сдаче норм комплекса ГТО», Иваново, 1977
2. «Методические указания для студентов и преподавателей, имеющих избыточный вес и приступающих к занятиям оздоровительным бегом в группах здоровья и самостоятельно», Полтава, 1983
3. «Тренировка легкоатлетов-спринтеров в условиях технического вуза», Методические рекомендации, Иваново, 1995
4. «Методические указания для студентов, сотрудников и преподавателей по проведению тестирования функциональной подготовленности при занятиях физической культурой и спортом», Иваново, 1984
5. «Методические указания по подготовке прыгунов в длину в ВУЗе», Иваново, 1984
6. «Организация массовой физкультурно-спортивной работы в молодежных организациях», методические рекомендации, Иваново, 1980
7. «Тренировка толчка двумя руками», Методические рекомендации, Иваново, 2000
8. «Тренировка рывка двумя руками», Методические рекомендации, Иваново, 2001
9. «Тренировка в беге на 400 м с барьерами в условиях технического вуза», методические рекомендации, Иваново, 2007
10. «Контроль за состоянием спортсменов, специализирующихся в беге на выносливость по пульсовым характеристикам», методические указания, Иваново, 2006.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекции:

- a) комплект электронных презентаций/слайдов,
- b) аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук)

2. Практические занятия:

Практические занятия студентов обеспечены спортивными сооружениями, оснащенными необходимым оборудованием и инвентарем (большой спортивный зал, малый спортивный зал, зал борьбы, зал бокса, зал тяжелой атлетики, зал настольного тенниса, зал специального медицинского отделения, зал общей физической подготовки, крытая спортивная площадка, стадион с футбольным полем и 400-метровой беговой дорожкой, плоскостные сооружения).

3. методико-практические занятия:

- a) комплект электронных презентаций/слайдов,
- b) аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук)

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

Дисциплина "Физическая культура" является частью общекультурного (базового) цикла дисциплин **(Б-4)** подготовки студентов по направлению подготовки **231000 «Информатика и вычислительная техника»** по профилю подготовки **«Разработка программно-информационных систем»**.

Дисциплина реализуется на факультете информатики и вычислительной техники кафедрой физического воспитания.

Дисциплина нацелена на формирование общекультурных компетенций выпускника:

- способность критически оценивать свои достоинства и недостатки, намечать пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков (ОК-7);
- способность владения средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития (ОК-16).

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с формированием у студентов физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Место дисциплины в структуре ООП:

«Физическая культура» является предшествующей для дисциплин: безопасность жизнедеятельности.

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: рубежный (итоговый) контроль в форме зачета (1,2,3,4,5,6 семестры).

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет **2** зачетных единицы, **400** часов.

Программой дисциплины предусмотрены лекционные (*18 часов*), методико-практические (*22 часа*), практические (*360 часов*) занятия.

ТЕХНОЛОГИИ И ФОРМЫ ПРЕПОДАВАНИЯ

Рекомендации по организации и технологиям обучения для преподавателя

I. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины «Физическая культура» ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

Здоровьесберегающие технологии: Задача: обеспечить студенту возможность сохранения здоровья за период обучения в вузе, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Индивидуально-дифференцированный подход – основное средство оздоровительно-развивающей работы со студентами. Основным показателем, отличающим все здоровьесберегающие образовательные технологии – регулярная экспресс-диагностика состояния студентов и отслеживание основных параметров развития организма в динамике (начало-конец семестра), что позволяет сделать соответствующие выводы о состоянии здоровья студентов.

Информационные технологии: использование электронных образовательных ресурсов при подготовке к лекциям, практическим и методико-практическим занятиям.

Технология педагогических мастерских и мастер классов: позволяет осуществить саморазвитие студента, способствует активному восприятию обучающегося учебного материала, его творческому осмыслению и постижению, повышает интерес к процессу обучения, способствует развитию креативности, социальной компетенции. Самый важный результат – приобретение студентом знаний о самом себе, самооценка и «восхождение» к себе. **Мастер-класс** — современная форма проведения обучающего тренинга-семинара для отработки практических навыков по различным методикам и технологиям с целью повышения профессионального уровня и обмена передовым опытом участников, расширения кругозора и приобщения к новейшим областям знания.

Технологии селективной дифференциации: распределение студентов по учебным отделениям по принципу спортивной специализации в зависимости от показателей физической подготовленности.

Работа в команде: совместная работа студентов в группе на практических занятиях.

Антропные образовательные технологии: Важно научить студента переводить научные проблемы в управленческие знания и практику: 1) что есть объект; 2) как к нему отнестись; 3) как его преобразовать. С точки зрения классической методологии биомеханики основными характеристиками двигательного действия являются: объективность, логическая системность, дискретность, детерминизм, многомодельность. Принципы и методы прикладной механики позволяют научить студентов "читать движения", понимать основы спортивной техники. С точки зрения неклассической методологии и методов педагогической кинезиологии двигательные действия характеризуются: ценностно-смысловой и целевой организованностью, социокультурной обусловленностью и субъектификацией. Принципы и методы педагогической кинезиологии позволяют научить студентов "строить" социокультурные двигательные действия и "выстраивать" личность деятеля.

II. Виды и содержание учебных занятий

Теоретические занятия (лекции) - 18 часов.

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ И СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА - 2 ЧАСА.

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры.

Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. Организационно–правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года.

Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

Тема 2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА К ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ФАКТОРАМ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ - 6 ЧАСОВ.

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и её влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

Тема 3. ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ - 2 ЧАСА.

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие.

Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения.

Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

Тема 4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ - 4 ЧАСА.

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка.

Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование).

Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Организационно-правовые основы противодействия применению допинга в спорте. Профилактика употребления допинга в спорте.

Тема 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ - 2 ЧАСА.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

Тема 6. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ (ППФП) - 2 ЧАСА.

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.

Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной

работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

Методико-практические занятия – 22 часа.

Предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

К теме 1. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда – 2 часа.

К теме 2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.

– 6 часов.

К теме 3. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы) – 4 часа.

К теме 4. Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия – 4 часа.

К теме 5. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности – 4 часа.

К теме 6. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание) – 2 часа.

Практические занятия – 360 часов.

Рабочие планы отделения спортивного совершенствования, основного и специального медицинского отделений, планы-графики прохождения учебного материала утверждаются кафедрой физического воспитания на учебный год.

Практические занятия со студентами организованы по единому принципу для всех отделений. План занятия:

- построение;
- доклад студента о количественном составе группы;
- постановка преподавателем задачи занятия;
- подготовительная часть (разминочный бег, общеразвивающие упражнения, специальные упражнения);
- основная часть (изучение нового материала, закрепление нового материала, техническая подготовка, физическая подготовка, функциональная подготовка)
- заключительная часть (построение, подведение итогов занятия).

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДИКИ ИХ ПРИМЕНЕНИЯ

Освоение дисциплины "Физическая культура" предусматривает рубежный (итоговый) контроль в 1-6 семестрах.

Студенты, обучающиеся по дисциплине "Физическая культура" в основном, спортивном и специальном медицинском отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»). В содержание зачетных требований включается:

- выполнение (в часах) установленной учебной нагрузки;
- выполнение тестов по общей и специальной физической подготовке;
- знание соответствующего теоретического и практического разделов.

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки. Перечень требований и тестов по дисциплине "Физическая культура" охватывает общефизическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность студентов, а также уровень теоретических знаний. В каждом семестре студенты выполняют не более 7 тестов, включая 3 обязательных теста контроля общефизической подготовленности. Динамика показателей физической и функциональной подготовленности проверяется при выполнении установленных тестов. Условием допуска к сдаче зачетных тестов является регулярность посещения учебных практических занятий (не менее 85 %), обеспечивающая повышение функциональной и двигательной подготовленности. Тесты выполняются в условиях соревнований.

В зачетные требования для студентов специальной медицинской группы входит выполнение тестов с учетом противопоказаний по заболеванию. Студенты данной группы, освобожденные от практических занятий по дисциплине "Физическая культура", сдают теоретический раздел в форме рефератов (4 в семестр) и методико-практический раздел (судейство соревнований, проведение подготовительной части практических занятий).

Студенты, пропустившие практические занятия по дисциплине «Физическая культура» по состоянию здоровья, представляют справку о временной нетрудоспособности студента установленного образца. При пропуске более занятий по причине болезни, длящейся более одного месяца, студенты выполняют теоретический и методико-практический разделы.

Суммарная оценка выполнения тестов общефизической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству баллов, набранных при выполнении всех тестов. Зачетный уровень средней суммарной оценки составляет для каждого семестра не менее 2,5 баллов (при условии выполнения каждого из тестов не ниже, чем на 1 балл). Студенты, имеющие недостаточную физическую подготовленность, могут быть положительно аттестованы по дисциплине "Физическая культура" при условии 100% посещаемости практических занятий и положительной динамике показателей физической подготовленности по отношению к вводному тестированию (1-й семестр) или результатам предыдущих семестров (2-й, 3-й, 4-й, 5-й семестры).

| | |
|-----------|---|
| "ЗАЧТЕНО" | Выполнение всех разделов зачетных требований не ниже чем на |
|-----------|---|

| | |
|-----------------|---|
| | 1 балл. Средняя оценка по выполненным тестам не ниже 2,5 баллов |
| "НЕ ЗАЧТЕНО" | Посещаемость занятий менее 85 %; неполное выполнение разделов программы; отсутствие положительной динамики результатов при сдаче контрольных нормативов |
| "НЕ АТТЕСТОВАН" | Пропуск 50 и более процентов практических занятий без уважительной причины; несвоевременное представление медицинской справки. |

Критерии оценивания

Методико-практические занятия

Тема 1. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Задание: составить комплекс производственной гимнастики и провести его с учебной группой. Оценка: 0-5 баллов.

Тема 2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.

Задание: Рассчитать личные суточные энергозатраты для учебного и выходного дня.

Оценка: 0-5 баллов. Выполняется в течение семестра.

Тема 3. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

Задание: Провести функциональные пробы. Оценить уровень своего здоровья для каждой из перечисленных систем организма: опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, нервная система.

Оценка: 0-5 баллов.

Тема 4. Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

Задание: Провести самооценку общей физической подготовленности. Разработать план-конспект учебно-тренировочного занятия по предложенной специализации или с учетом заболевания.

Вид отчета: план-конспект. Оценка: 0-5 баллов. Выполняется в течение семестра.

Тема 5. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

Задание: Оценить свою осанку и тип телосложения. Разработать комплекс упражнений по коррекции осанки или телосложения

Вид отчета: план-конспект. Оценка: 0-5 баллов.

Тема 6. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

Задание: составить комплекс упражнений, необходимый для ППФП по специальности обучения.

Вид отчета: план-конспект. Оценка: 0-5 баллов.

Оценка физической подготовленности

Динамика показателей физической и функциональной подготовленности проверяется при выполнении установленных тестов (приложения: нормативы). К выполнению тестов допускаются студенты, пропустившие не более 85% практических занятий и по-

лучившие подготовку в запланированном объёме. Тесты выполняются в условиях соревнований.

Тесты для определения физической подготовленности.

| женщины | мужчины |
|---|--|
| основное отделение | |
| входное тестирование (1 семестр) | |
| 50м, 300м, прыжок в длину с места, отжимание от пола, проверка специальных навыков на от- делении аэробики | 50м, 300м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, отжимание на брусьях, подъем ног к перекладине, проверка специальных навыков на отделениях бокса, борьбы, тяжелой атлетики. |
| 1, 3, 5 семестры | |
| отжимание от пола, приседание на одной ноге с опорой, пресс, прыжок в длину с места, специализированные требования от- делений. | подтягивание на перекладине, отжимание на брусьях, подъем ног к перекладине, прыжок в длину с места, специализированные требования отделений. |
| 2 семестр | |
| летний полиатлон (троеборье: 100 м, 500 м, отжимание от пола), приседание на одной ноге с опорой, пресс, прыжок в длину с места, специализированные требования от- делений. | летний полиатлон (троеборье: подтягивание на перекладине, 100 м, 1000 м), отжимание на брусьях, подъем ног к перекладине, прыжок в длину с места, специализированные требования отделений |
| 4 семестр | |
| летний полиатлон (троеборье: отжи- мание от пола, 1000 м, 100 м); специализированные требования от- делений. специализированные требования от- делений. | летний полиатлон (троеборье: подтягивание на перекладине, 2000 м, 100 м) подтягивание на перекладине, отжимание на брусьях, подъем ног к перекладине, прыжок в длину с места, специализированные требования отделений. |
| 6 семестр | |
| летний полиатлон (троеборье: 100 м, 2000 м, отжимание от пола), приседание на одной ноге с опорой, пресс, прыжок в длину с места, специализированные требования от- делений. | летний полиатлон (троеборье: 100 м, 3000 м, подтягивание на перекладине) отжимание на брусьях, подъем ног к перекладине, прыжок в длину с места, специализированные требования отделений |
| Специальное медицинское отделение | |
| 1,3,5 семестры | |
| Прыжок в длину с места, сед из поло- жения лежа, прогиб назад, сгибание рук в упоре | Прыжок в длину с места; подтягивание, отжимание на брусьях, отжимание от пола, подъем ног к перекладине, |
| 2 семестр | |

| | |
|---|---|
| Прыжок в длину с места, сед из положения лежа, прогиб назад, сгибание рук в упоре, бег 1900 м | Прыжок в длину с места; подтягивание, отжимание на брусьях, отжимание от пола, подъем ног к перекладине, бег 2400 м |
| 4 семестр | |
| Прыжок в длину с места, сед из положения лежа, прогиб назад, сгибание рук в упоре, бег 2000 м | Прыжок в длину с места; подтягивание, отжимание на брусьях, отжимание от пола, подъем ног к перекладине, бег 2500 м |
| 6 семестр | |
| Прыжок в длину с места, сед из положения лежа, прогиб назад, сгибание рук в упоре, бег 2100 м | Прыжок в длину с места; подтягивание, отжимание на брусьях, отжимание от пола, подъем ног к перекладине, бег 2600 м |
| Отделение спортивного совершенствования | |
| 1-6 семестр | |
| Участие не менее чем в 2 соревнованиях в течение учебного семестра. Выполнение или подтверждение спортивного разряда. | |

В специализированные требования отделений входит:

отд. легкой атлетики – тройной прыжок с места, 30 м с низкого старта;

отд. ОФП – кросс 3000 м, 5000 м;

отд. тяжелой атлетики – приседание со штангой на плечах, жим штанги лежа, становая тяга;

отд. борьбы – межгрупповые соревнования по борьбе самбо;

отд. бокса – межгрупповые соревнования по боксу;

отд. аэробики – межгрупповые соревнования по танцевальной аэробике, инструкторская практика.

Подготовка и защита реферата

Объем реферата – не менее 15 стр. Обязательно использование не менее 5 источников, опубликованных за последние 10 лет. Реферат оценивается по 50 балльной системе. Положительно оценивается реферат, получивший не менее 30 баллов.

Критерии оценивания:

- соответствие содержания заявленной теме – 15 баллов;
- логичность и последовательность в изложении материала – 10 баллов;
- способность к анализу и обобщению информационного материала, степень полноты обзора состояния вопроса – 10 баллов;
- способность к работе с литературными источниками, Интернет-ресурсами, справочной и энциклопедической литературой – 2 балла;
- объем исследованной литературы и других источников информации – 3 балла;
- правильность оформления (соответствие стандарту, структурная упорядоченность, ссылки, цитаты, таблицы и т.д.) – 5 баллов;
- соблюдение объема, шрифтов, интервалов (соответствие оформлению правилам компьютерного набора текста) – 5 баллов.

Процедура защиты реферата: Реферат предоставляется в установленный преподавателем срок (не позднее 1 месяца с момента согласования темы реферата). На проверку работы преподавателю отводится одна неделя с момента сдачи реферата студентом. При условии положительной оценки преподавателем содержания реферата, студент выступает с устной презентацией аннотированного содержания реферата (7-10 минут) перед учебной группой с последующим групповым обсуждением и ответами на вопросы преподавателя.

КОМПЛЕКС «ЛЕТНИЙ ПОЛИАТЛОН»

I. ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Общие положения

Соревнования должны проводиться в спортивных залах или на открытых площадках.

Участников одной возрастной группы должна судить (как правило) только одна бригада судей.

Участники одной возрастной группы должны выступать вместе.

1. СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА

1.1. Снаряды для силовой гимнастики

1.1.1. Гимнастическая перекладина

Стандартная гимнастическая перекладина:

- гриф диаметром 28 ± 1 мм ,
- высота перекладины от пола 2750 ± 250 мм.

Указание: Допускается использование перекладин других размеров, конструктивные особенности которых не влияют на выполнение упражнения.

1.1.2. Контактная платформа

Контактная платформа, используемая для контроля за фиксацией сгибания рук в упражнении «сгибание-разгибание рук» в упоре лежа на полу (Приложение 21): высота платформы 50 ± 2 мм , ширина 200 ± 10 мм, длина 300 ± 10 мм. Платформа должна быть оборудована устройствами (световым или звуковым) для сигнализации о касании грудью платформы и приспособлением для контроля углов (по 45°) разведения локтей относительно оси туловища. Места постановки кистей рук не должны иметь боковых ограничений.

1.2. Подтягивание на высокой перекладине (мужчины)

1.2.1 Подтягивание выполняется в течение 4 минут.

1.2.2 Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения (ИП) - вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе.

1.2.3 По команде старшего судьи на снаряде «К снаряду!», участник в спортивной форме подходит к перекладине и в течение 1 минуты имеет право самостоятельно опробовать перекладину и подготовить руки для выполнения упражнения.

1.2.4 Участник имеет право использовать предоставленную организаторами магнезию или подтягиваться с чистыми руками.

1.2.5 Через 1 минуту после вызова к перекладине (если участник не готов раньше), старший судья подает команду «Начинайте!», после которой участник должен принять неподвижное стартовое ИП и, услышав команду «Можно!», приступить к выполнению упражнения.

1.2.6 При подтягивании участник обязан: из ИП подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины; опуститься в вис; самостоятельно остановить раскачивание; зафиксировать на 0,5 сек видимое для судьи ИП; услышав начало счета судьи-счетчика, продолжить упражнение.

1.2.7 При подтягивании участнику запрещено: наносить на ладони или гриф клеящие вещества включая канифоль; отталкиваться от пола и других предметов; делать «рывки», «взмахи», волны ногами или туловищем; сгибать руки поочередно; висеть на одной руке; применять накладку; отпускать хват, раскрыв ладонь; перехват рук вдоль или попе-

рек грифа перекладины, раскрыв ладонь; останавливаться при выполнении очередного подтягивания.

1.2.8 Плавное изменение относительного положения частей тела участника, при выполнении упражнения, не приводящее к облегчению подтягивания «силой», не является ошибкой.

1.2.9 Каждое правильно выполненное подтягивание отмечается командой «Есть!», подаваемой старшим судьей в момент подъема подбородка выше грифа перекладины.

1.2.10 После фиксации участником ИП (на 0,5 сек) судья-счетчик немедленно объявляет очередной счет завершенного подтягивания. Начало объявления счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения.

1.2.11 При нарушении участником правил выполнения упражнения старший судья немедленно командует «Нет!» и кратко называет ошибку, а судья-счетчик, после прихода участника в ИП объявляет предыдущий счет.

1.2.12 При ошибке «Перехват!», что фиксируется по раскрывшейся ладони, участнику не засчитывается одно очередное правильно выполненное подтягивание.

1.2.13 Если команда «Нет!» повторяется трижды подряд, старший судья командует «Закончил!» и громко называет количество засчитанных подтягиваний.

1.2.14 Если участник прекратил выполнение упражнения самостоятельно (спрыгнув) или по команде «Закончил!», судья-хронометрист останавливает секундомер и объявляет время выполнения упражнения.

1.2.15 В последнюю минуту контрольного времени судья-хронометрист информирует «Осталась 1 минута!» "Осталось 30 секунд!", "Осталось 15 секунд!", «5, 4, 3, 2, 1, Время!» с остановкой секундомера в момент команды «Время!». Одновременно с командой "Время!" старший судья командует «Закончил!» и громко называет количество засчитанных подтягиваний.

Указание: Если участник в контрольное время не зафиксировал до начала очередного счета последнее правильно выполненное движение - это движение ему не засчитывается.

1.3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (женщины)

1.3.1. Сгибание - разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется в течение 4 минут.

1.3.2. Сгибание-разгибание рук выполняется из исходного положения (ИП) упора лежа на полу: выпрямленные перед собой руки упираются в пол на ширине плеч пальцами вперед; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены на ширину стопы, пальцы стоп упираются в пол без дополнительного упора. **Указание:** Расстояние между указательными пальцами рук не должно превышать ширины плеч участницы.

1.3.3. По команде старшего судьи «К снаряду!» участница подходит к контактной платформе, в течение 1 минуты имеет право опробовать устройство и приготовиться к выполнению упражнения.

1.3.4. Через 1 минуту после вызова к снаряду (если участница не приготовилась раньше), старший судья подает команду «Начинайте!», после которой участница должна принять неподвижное стартовое ИП и, услышав команду «Можно!», приступить к выполнению упражнения.

1.3.5. При сгибании-разгибании рук участница обязана: из ИП, согнув руки, прикоснуться грудью к контактной платформе; разогнув руки, вернуться в ИП; зафиксировать на 0,5 сек видимое для судьи ИП; услышав команду старшего судьи «Есть!», продолжить выполнение упражнения; услышав команду старшего судьи «Нет!», зафиксировать на 0,5 сек ИП, и после того, как названы кратко ошибка и предыдущий счет, продолжить выполнение упражнения.

Указание: при выполнении упражнения плечи, туловище и ноги должны постоянно составлять прямую линию.

1.3.6. Участнице запрещено: задерживаться с принятием стартового ИП после команды «Начинайте!»; во время отдыха нарушать ИП; создавать упоры для ног; касаться бедрами пола; разводить локти относительно осевой линии туловища более, чем по 45°; делать «рывки» и «волны» головой, плечами, туловищем; останавливаться во время выполнения очередного сгибания-разгибания рук; касаться платформы грудью более 1 сек.

1.3.7. Каждое правильно выполненное сгибание-разгибание рук отмечается командой «Есть!», подаваемой старшим судьей после фиксации на 0,5 сек ИП. Команда «Есть!» является одновременно разрешением на продолжение упражнения и сопровождается объявлением счета засчитанных сгибаний-разгибаний рук судьей-счетчиком.

1.3.8. При нарушении участницей правил выполнения упражнения старший судья немедленно командует «Нет!» и кратко называет ошибку, а судья-счетчик после фиксации участницей ИП на 0,5 сек. объявляет предыдущий счет. При совершении ошибки начало объявления предыдущего счета является разрешением на продолжение выполнения упражнения.

1.3.9. За нарушение ИП во время отдыха перед выполнением очередного сгибания-разгибания рук (что отмечается командой «Нет!», названием ошибки и предыдущим счетом), участнице не засчитывается одно очередное правильно выполненное сгибание-разгибание рук.

1.3.10. Если команда «Нет!» повторяется трижды подряд, то судья-счетчик объявляет об этом, а старший судья командует «Закончила!» и громко называет количество засчитанных сгибаний-разгибаний.

1.3.11. Если выполнение упражнения прекращено до истечения контрольного времени, судья-хронометрист останавливает секундомер по команде старшего судьи «Закончила!» и объявляет время.

1.3.12. В последнюю минуту контрольного времени судья-хронометрист информирует «Осталась 1 минута!», «Осталось 30 секунд!», «Осталось 15 секунд!», «5, 4, 3, 2, 1, Время!» и одновременно останавливает секундомер. После команды «Время!» старший судья командует «Закончила!» и называет количество засчитанных сгибаний - разгибаний рук. Указание: Если участница не успела в контрольное время зафиксировать последнее правильно выполненное движение до начала команды «Есть!» - это движение ей не засчитывается.

Ошибки при выполнении упражнения “Подтягивание на высокой перекладине”

| <i>Название ошибки</i> | <i>Видимое проявление ошибки</i> |
|-------------------------|--|
| «подбородок» | Подбородок не поднялся выше грифа перекладины |
| «нет фиксации» | Участник не принял ИП на 0,5 сек. |
| «рывок» бедрами и тд. | Резкое движение в одну сторону |
| «взмах» голеньями и тд. | Маятниковое движение с остановкой |
| «волна» | Поочередное нарушение прямой линии ногами и тд. |
| «поочередно» | Явно видимое поочередное сгибание рук |
| «руки согнуты» | При приходе в ИП руки согнуты в локтевых составах |
| «перехват» | Участник раскрыл ладонь |
| «остановка» | Участник остановился при подтягивании нарушив непрерывность движения |



Ошибки при выполнении упражнения “Сгибание-разгибание рук в упоре лежа”

| Название ошибки | Видимое проявление ошибки |
|---------------------|--|
| «нет касания» | Участница не коснулась грудью контактной платформы |
| «нет фиксации» | Участница не приняла ИП на 0,5 сек. |
| «плечи» | «Плечи-туловище-ноги» нарушили прямую линию |
| «бедра» | Бедра касаются пола |
| «таз» | Таз нарушил прямую линию «плечи-туловище-ноги» |
| «волна» | Поочередное нарушение прямой линии плечами, тазом и тд. |
| «поочередно» | Явно видимое поочередное сгибание или разгибание рук |
| «1 сек» | Участница более 1 сек лежит на контактной платформе |
| «угол» | Локти разведены относительно оси туловища более чем на 45° |
| «нарушено исходное» | Во время отдыха нарушено ИП |

2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

2.1. Общие Положения

Соревнования по легкой атлетике в полиатлоне проводятся в беге на короткие дистанции - на 100 м, в беге на выносливость - на 500, 1000, 2000 или 3000 м.

2.2. Бег на короткие дистанции (100 м)

- 2.2.1. Бег на короткие дистанции проводится только на беговых дорожках стадионов. Каждый участник должен бежать по отдельной дорожке шириной 1,25 м
- 2.2.2. Количество участников в забеге не должно быть более 4 человек .
- 2.2.3. Участникам не разрешается меняться между собой дорожками (местами на старте).
- 2.2.4. Если участник во время бега перешел на другую дорожку и помешал при этом бегу другого участника, он снимается с соревнования на данную дистанцию.
- 2.2.5. Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник без посторонней помощи «касается» туловищем воображаемой плоскости финиша.
- 2.2.6. Результат участника, закончившего дистанцию первым, определяют по 3 секундомерам, результаты последующих - по 1 секундомеру на каждого.

2.3. Старт в беге на короткие дистанции

2.3.1. Для подготовки к старту, включая время на установку стартовых колодок (станков), участникам отводится не более 2 минут, начиная с момента их вызова на старт.

2.3.2. Участникам разрешено стартовать с низкого старта с использованием стартовых колодок (станков) или без колодок, или с высокого старта.

2.3.3. Стартер подает предварительные команды голосом: «На старт!» и «Внимание!». Вместо предварительных словесных команд разрешается подавать команды судейским свистком: первую - два свистка - «На старт!», вторую - продолжительный свисток - «Внимание!». Сигнал к началу бега стартер дает выстрелом или отрывистой громкой командой «Марш!», сопровождаемой резким опусканием ранее поднятого флага.

2.3.4. По команде «На старт!» участники бега занимают удобное для них положение у линии старта, не касаясь руками или ногами стартовой линии или дорожки за ней. Убедившись в готовности участников, стартер подает команду «Внимание!», по которой участники должны сразу же принять наиболее удобное положение для начала бега и прекратить всякое движение.

2.3.5. Участнику, нарушившему правила старта (фальстарт), делается предупреждение. При третьем предупреждении, полученном участником, он снимается с соревнования на данную дистанцию.

2.4. Бег на выносливость

2.4.1. Соревнования в беге на выносливость (на 500, 1000, 2000 и 3000м) проводятся на беговой дорожке стадиона в направлении против часовой стрелки с общего старта.

2.4.2. Количество участников в забеге 10-20 человек (от 10 в беге на 500-1000 м до 20 участников в беге на 2000-3000 м).

2.4.3. По команде «На старт!» участники занимают указанное им стартером или его помощником место перед линией старта. На старте участники должны располагаться так, чтобы не мешать друг другу. Сигнал к началу бега стартер дает выстрелом из стартового пистолета или командой «Марш!», сопровождаемой резким опусканием ранее поднятого стартового флага. Команда «Внимание!» не подается.

2.4.4. Во время бега, проводимого по общей дорожке, каждый участник должен двигаться так, чтобы не мешать другим. Обходить соперника нужно справа от него, с левой стороны обход разрешается только в тех случаях, когда бегущий впереди отошел от бровки настолько, что можно переместиться мимо него вперед, не коснувшись его.

2.4.5. Участник, обгоняющий бегущего впереди, не должен толкать его, наваливаться туловищем или пересекать ему путь (т.е. занимать место перед ним, не обогнав его на расстояние, исключающее помеху).

2.4.6. Участник, бегущий впереди, не должен толкать обгоняющего или каким-либо путем задерживать его продвижение. Участник, допустивший указанные нарушения, подлежит дисквалификации.

2.4.7. Запрещается лидирование, то есть сопровождение участника во время бега спереди, сбоку или сзади. Лидируемый спортсмен снимается с соревнования на данную дистанцию.

2.4.8. При беге по общей дорожке запрещается заступать за бровку или наступать на нее за исключением случаев, вызванных помехой со стороны других участников или падением одного из них.

2.4.9. При использовании ручного хронометража время победителя забега определяется по 3 секундомерам с их остановкой, время остальных финишировавших - по одному секундомеру на каждого участника с их остановкой.

II. УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ РАЗРЯДНЫХ НОРМАТИВОВ

1. Все классифицируемые соревнования по полиатлону проводятся по Правилам ВФП или МАП.

2. Результаты соревнований оцениваются по «Таблицам оценки результатов в полиатлоне», утвержденным 11.11.2000 г. Советом МАП и Советом ВФП.

III. УСЛОВИЯ ПРИСВОЕНИЯ ЗВАНИЙ И РАЗРЯДОВ

1. Звания **МСМК** и **МС** присваиваются спортсменам с 16 лет по результатам соревнований, включенных в ЕВСК и календарь ВФП, при условии выполнения разрядных нормативов.

2. Разряд **КМС** присваивается спортсменам с 14 лет по результатам соревнований не ниже областного масштаба или областных центров, а также соответствующих ФСО и спортивных ведомств, отраслевых ФСК, при условии выполнения разрядных нормативов.

3. **I разряд** присваивается с 12 лет по результатам соревнований не ниже районного масштаба.

4. **II, III и юношеские разряды** присваиваются по результатам соревнований любого масштаба с 10 лет.

Разрядные нормативы (мужчины, женщины)

| Разряды Виды | КМС | I | II | III |
|--|-----|-----|-----|-----|
| Троеборье (3 курс) | | | | |
| Бег 100 м; силовая гимнастика; бег 2000 м, 3000 м | 205 | 170 | 130 | 90 |
| Троеборье (2 курс) | | | | |
| Бег 100 м; силовая гимнастика; бег 1000 м, 2000 м, | 205 | 170 | 130 | 90 |
| Троеборье (1 курс) | | | | |
| Бег 100 м; силовая гимнастика; бег 500 м, 1000 м, | 205 | 170 | 130 | 90 |
| Минимальное количество очков | 40 | 30 | 20 | 10 |

Критерий оценок для аттестации студентов:

«Отл.» – выполнение любого разряда

«Хор.» – набрать не менее 20 очков в виде

«Удовл.» – закончить соревнования

РАЗРЯДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Таблица оценки результатов в летнем полиатлоне

(женщины 16 лет и старше)

| Очки | Бег | | | | Сгибание-разгибание рук 4 мин | Очки | Бег | | | | Сгибание-разгибание рук 4 мин |
|------|-------|--------|--------|--------|----------------------------------|------|-------|--------|--------|---------|----------------------------------|
| | 100 м | 500 м | 1 км | 2 км | | | 100 м | 500 м | 1 км | 2 км | |
| 100 | 12,5 | 1.15,0 | 2.50,0 | 6.20,0 | 130 | 50 | 15,0 | 1.40,0 | 4.10,0 | 8.50,0 | 35 |
| 99 | - | 1.15,5 | 2.51,0 | 6.22,0 | 127 | 49 | - | 1.41,0 | 4.12,0 | 8.54,0 | 34 |
| 98 | 12,6 | 1.16,0 | 2.52,0 | 6.24,0 | 124 | 48 | 15,1 | 1.42,0 | 4.14,0 | 8.58,0 | 33 |
| 97 | - | 1.16,5 | 2.53,0 | 6.26,0 | 121 | 47 | - | 1.43,0 | 4.16,0 | 9.02,0 | 32 |
| 96 | 12,7 | 1.17,0 | 2.54,0 | 6.28,0 | 118 | 46 | 15,2 | 1.44,0 | 4.18,0 | 9.06,0 | 31 |
| 95 | - | 1.17,5 | 2.55,0 | 6.30,0 | 115 | 45 | - | 1.45,0 | 4.20,0 | 9.10,0 | 30 |
| 94 | 12,8 | 1.18,0 | 2.56,0 | 6.32,0 | 112 | 44 | 15,3 | 1.46,0 | 4.22,0 | 9.14,0 | 29 |
| 93 | - | 1.18,5 | 2.57,0 | 6.34,0 | 109 | 43 | - | 1.47,0 | 4.24,0 | 9.18,0 | 28 |
| 92 | 12,9 | 1.19,0 | 2.58,0 | 6.36,0 | 106 | 42 | 15,4 | 1.48,0 | 4.26,0 | 9.22,0 | 27 |
| 91 | - | 1.19,5 | 2.59,0 | 6.38,0 | 103 | 41 | - | 1.49,0 | 4.28,0 | 9.26,0 | 26 |
| 90 | 13,0 | 1.20,0 | 3.00,0 | 6.40,0 | 100 | 40 | 15,5 | 1.50,0 | 4.30,0 | 9.30,0 | 25 |
| 89 | - | 1.20,5 | 3.01,0 | 6.42,0 | 98 | 39 | - | 1.51,0 | 4.32,0 | 9.34,0 | 24 |
| 88 | 13,1 | 1.21,0 | 3.02,0 | 6.44,0 | 96 | 38 | 15,6 | 1.52,0 | 4.34,0 | 9.38,0 | 23 |
| 87 | - | 1.21,5 | 3.03,0 | 6.46,0 | 94 | 37 | - | 1.53,0 | 4.36,0 | 9.42,0 | 22 |
| 86 | 13,2 | 1.22,0 | 3.04,0 | 6.48,0 | 92 | 36 | 15,7 | 1.54,0 | 4.38,0 | 9.46,0 | 21 |
| 85 | - | 1.22,5 | 3.05,0 | 6.50,0 | 90 | 35 | - | 1.55,0 | 4.40,0 | 9.50,0 | 20 |
| 84 | 13,3 | 1.23,0 | 3.06,0 | 6.52,0 | 88 | 34 | 15,8 | 1.56,0 | 4.42,0 | 9.54,0 | 19 |
| 83 | - | 1.23,5 | 3.07,0 | 6.54,0 | 86 | 33 | - | 1.57,0 | 4.44,0 | 9.58,0 | 18 |
| 82 | 13,4 | 1.24,0 | 3.08,0 | 6.56,0 | 84 | 32 | 15,9 | 1.58,0 | 4.46,0 | 10.02,0 | 17 |
| 81 | - | 1.24,5 | 3.09,0 | 6.58,0 | 82 | 31 | - | 1.59,0 | 4.48,0 | 10.06,0 | 16 |
| 80 | 13,5 | 1.25,0 | 3.10,0 | 7.00,0 | 80 | 30 | 16,0 | 2.00,0 | 4.50,0 | 10.10,0 | 15 |
| 79 | - | 1.25,5 | 3.12,0 | 7.03,0 | 78 | 29 | 16,1 | 2.01,0 | 4.52,0 | 10.16,0 | - |
| 78 | 13,6 | 1.26,0 | 3.14,0 | 7.06,0 | 76 | 28 | 16,2 | 2.02,0 | 4.54,0 | 10.22,0 | 14 |
| 77 | - | 1.26,5 | 3.16,0 | 7.09,0 | 74 | 27 | 16,3 | 2.03,0 | 4.56,0 | 10.28,0 | - |
| 76 | 13,7 | 1.27,0 | 3.18,0 | 7.12,0 | 72 | 26 | 16,4 | 2.04,0 | 4.58,0 | 10.34,0 | 13 |
| 75 | - | 1.27,5 | 3.20,0 | 7.15,0 | 70 | 25 | 16,5 | 2.05,0 | 5.00,0 | 10.40,0 | - |
| 74 | 13,8 | 1.28,0 | 3.22,0 | 7.18,0 | 68 | 24 | 16,6 | 2.06,0 | 5.02,0 | 10.46,0 | 12 |
| 73 | - | 1.28,5 | 3.24,0 | 7.21,0 | 66 | 23 | 16,7 | 2.07,0 | 5.04,0 | 10.54,0 | - |
| 72 | 13,9 | 1.29,0 | 3.26,0 | 7.24,0 | 64 | 22 | 16,8 | 2.08,0 | 5.06,0 | 11.02,0 | 11 |
| 71 | - | 1.29,5 | 3.28,0 | 7.27,0 | 62 | 21 | 16,9 | 2.09,0 | 5.08,0 | 11.10,0 | - |
| 70 | 14,0 | 1.30,0 | 3.30,0 | 7.30,0 | 60 | 20 | 17,0 | 2.10,0 | 5.10,0 | 11.20,0 | 10 |
| 69 | - | 1.30,5 | 3.32,0 | 7.34,0 | 58 | 19 | 17,2 | 2.12,0 | 5.14,0 | 11.32,0 | - |
| 68 | 14,1 | 1.31,0 | 3.34,0 | 7.38,0 | 56 | 18 | 17,4 | 2.14,0 | 5.18,0 | 11.45,0 | 9 |
| 67 | - | 1.31,5 | 3.36,0 | 7.42,0 | 54 | 17 | 17,6 | 2.17,0 | 5.24,0 | 12.00,0 | - |
| 66 | 14,2 | 1.32,0 | 3.38,0 | 7.46,0 | 52 | 16 | 17,8 | 2.20,0 | 5.30,0 | 12.20,0 | 8 |
| 65 | - | 1.32,5 | 3.40,0 | 7.50,0 | 50 | 15 | 18,1 | 2.24,0 | 5.38,0 | 12.40,0 | - |
| 64 | 14,3 | 1.33,0 | 3.42,0 | 7.54,0 | 49 | 14 | 18,4 | 2.28,0 | 5.46,0 | 13.00,0 | 7 |
| 63 | - | 1.33,5 | 3.44,0 | 7.58,0 | 48 | 13 | 18,7 | 2.33,0 | 5.56,0 | 13.25,0 | - |
| 62 | 14,4 | 1.34,0 | 3.46,0 | 8.02,0 | 47 | 12 | 19,0 | 2.38,0 | 6.06,0 | 13.50,0 | 6 |
| 61 | - | 1.34,5 | 3.48,0 | 8.06,0 | 46 | 11 | 19,3 | 2.44,0 | 6.18,0 | 14.10,0 | - |
| 60 | 14,5 | 1.35,0 | 3.50,0 | 8.10,0 | 45 | 10 | 19,6 | 2.50,0 | 6.30,0 | 14.40,0 | 5 |
| 59 | - | 1.35,5 | 3.52,0 | 8.14,0 | 44 | 9 | 20,0 | 2.56,0 | 6.44,0 | 15.10,0 | - |
| 58 | 14,6 | 1.36,0 | 3.54,0 | 8.18,0 | 43 | 8 | 20,4 | 3.03,0 | 6.58,0 | 15.40,0 | 4 |
| 57 | - | 1.36,5 | 3.56,0 | 8.22,0 | 42 | 7 | 20,8 | 3.10,0 | 7.12,0 | 16.15,0 | - |
| 56 | 14,7 | 1.37,0 | 3.58,0 | 8.25,0 | 41 | 6 | 21,2 | 3.18,0 | 7.28,0 | 16.50,0 | 3 |
| 55 | - | 1.37,5 | 4.00,0 | 8.30,0 | 40 | 5 | 21,6 | 3.26,0 | 7.44,0 | 17.25,0 | - |
| 54 | 14,8 | 1.38,0 | 4.02,0 | 8.34,0 | 39 | 4 | 22,1 | 3.34,0 | 8.00,0 | 18.00,0 | 2 |
| 53 | - | 1.38,5 | 4.04,0 | 8.38,0 | 38 | 3 | 22,6 | 3.42,0 | 8.18,0 | 18.40,0 | - |
| 52 | 14,9 | 1.39,0 | 4.06,0 | 8.42,0 | 37 | 2 | 23,2 | 3.50,0 | 8.38,0 | 19.20,0 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|--------|--------|--------|----|---|------|--------|--------|---------|---|
| 51 | - | 1.39,5 | 4.08,0 | 8.46,0 | 36 | 1 | 24,0 | 4.00,0 | 9.00,0 | 20.00,0 | - |
|----|---|--------|--------|--------|----|---|------|--------|--------|---------|---|

Таблица оценки результатов в летнем полиатлоне (мужчины 16 лет и старше)

| Очки | Бег | | | | Подтягивание 4 мин | Очки | Бег | | | | Подтягивание 4 мин |
|------|------|--------|--------|---------|-----------------------|------|------|--------|---------|---------|-----------------------|
| | 100м | 1км | 2 км | 3 км | | | 100м | 1км | 2 км | 3 км | |
| 100 | 10,9 | 2.30,0 | 5.35,0 | 8.40,0 | 60 | 50 | 13,0 | 3.20,0 | 7.00,0 | 10.50,0 | 20 |
| 99 | - | 2.31,0 | 5.36,0 | 8.42,0 | 58 | 49 | - | 3.21,0 | 7.02,0 | 10.53,0 | - |
| 98 | - | 2.32,0 | 5.37,0 | 8.44,0 | 56 | 48 | 13,1 | 3.22,0 | 7.04,0 | 10.56,0 | 19 |
| 97 | 11,0 | 2.33,0 | 5.38,0 | 8.46,0 | 54 | 47 | - | 3.23,0 | 7.06,0 | 10.59,0 | - |
| 96 | - | 2.34,0 | 5.39,0 | 8.48,0 | 52 | 46 | 13,2 | 3.24,0 | 7.08,0 | 11.02,0 | 18 |
| 95 | - | 2.35,0 | 5.40,0 | 8.50,0 | 50 | 45 | - | 3.25,0 | 7.10,0 | 11.05,0 | - |
| 94 | 11,1 | 2.36,0 | 5.41,0 | 8.52,0 | 49 | 44 | 13,3 | 3.26,0 | 7.12,0 | 11.08,0 | 17 |
| 93 | - | 2.37,0 | 5.42,0 | 8.54,0 | 48 | 43 | - | 3.27,0 | 7.14,0 | 11.11,0 | - |
| 92 | - | 2.38,0 | 5.43,0 | 8.56,0 | 47 | 42 | 13,4 | 3.28,0 | 7.16,0 | 11.14,0 | 16 |
| 91 | 11,2 | 2.39,0 | 5.44,0 | 8.58,0 | 46 | 41 | - | 3.29,0 | 7.18,0 | 11.17,0 | - |
| 90 | - | 2.40,0 | 5.45,0 | 9.00,0 | 45 | 40 | 13,5 | 3.30,0 | 7.20,0 | 11.20,0 | 15 |
| 89 | - | 2.41,0 | 5.46,0 | 9.02,0 | 44 | 39 | - | 3.31,0 | 7.22,0 | 11.23,0 | - |
| 88 | 11,3 | 2.42,0 | 5.47,0 | 9.04,0 | 43 | 38 | 13,6 | 3.32,0 | 7.24,0 | 11.26,0 | 14 |
| 87 | - | 2.43,0 | 5.48,0 | 9.06,0 | 42 | 37 | - | 3.33,0 | 7.27,0 | 11.29,0 | - |
| 86 | - | 2.44,0 | 5.49,0 | 9.08,0 | 41 | 36 | 13,7 | 3.34,0 | 7.30,0 | 11.32,0 | 13 |
| 85 | 11,4 | 2.45,0 | 5.50,0 | 9.10,0 | 40 | 35 | - | 3.35,0 | 7.33,0 | 11.36,0 | - |
| 84 | - | 2.46,0 | 5.52,0 | 9.12,0 | 39 | 34 | 13,8 | 3.36,0 | 7.36,0 | 11.40,0 | 12 |
| 83 | - | 2.47,0 | 5.54,0 | 9.14,0 | 38 | 33 | - | 3.37,0 | 7.39,0 | 11.45,0 | - |
| 82 | 11,5 | 2.48,0 | 5.56,0 | 9.16,0 | 37 | 32 | 13,9 | 3.38,0 | 7.42,0 | 11.50,0 | - |
| 81 | - | 2.49,0 | 5.58,0 | 9.18,0 | 36 | 31 | - | 3.39,0 | 7.46,0 | 11.55,0 | 11 |
| 80 | - | 2.50,0 | 6.00,0 | 9.20,0 | 35 | 30 | 14,0 | 3.40,0 | 7.50,0 | 12.00,0 | - |
| 79 | 11,6 | 2.51,0 | 6.02,0 | 9.23,0 | - | 29 | - | 3.41,0 | 7.56,0 | 12.08,0 | - |
| 78 | - | 2.52,0 | 6.04,0 | 9.26,0 | 34 | 28 | 14,1 | 3.42,0 | 8.02,0 | 12.16,0 | 10 |
| 77 | - | 2.53,0 | 6.06,0 | 9.29,0 | - | 27 | - | 3.43,0 | 8.08,0 | 12.24,0 | - |
| 76 | 11,7 | 2.54,0 | 6.08,0 | 9.32,0 | 33 | 26 | 14,2 | 3.44,0 | 8.14,0 | 12.32,0 | - |
| 75 | - | 2.55,0 | 6.10,0 | 9.35,0 | - | 25 | - | 3.45,0 | 8.20,0 | 12.40,0 | 9 |
| 74 | 11,8 | 2.56,0 | 6.12,0 | 9.38,0 | 32 | 24 | 14,3 | 3.46,0 | 8.26,0 | 12.50,0 | - |
| 73 | - | 2.57,0 | 6.14,0 | 9.41,0 | - | 23 | - | 3.47,0 | 8.32,0 | 13.00,0 | - |
| 72 | 11,9 | 2.58,0 | 6.16,0 | 9.44,0 | 31 | 22 | 14,4 | 3.48,0 | 8.38,0 | 13.10,0 | 8 |
| 71 | - | 2.59,0 | 6.18,0 | 9.47,0 | - | 21 | - | 3.49,0 | 8.44,0 | 13.20,0 | - |
| 70 | 12,0 | 3.00,0 | 6.20,0 | 9.50,0 | 30 | 20 | 14,5 | 3.50,0 | 8.50,0 | 13.30,0 | - |
| 69 | - | 3.01,0 | 6.22,0 | 9.53,0 | - | 19 | 14,6 | 3.52,0 | 8.56,0 | 13.40,0 | 7 |
| 68 | 12,1 | 3.02,0 | 6.24,0 | 9.56,0 | 29 | 18 | 14,7 | 3.56,0 | 9.04,0 | 13.52,0 | - |
| 67 | - | 3.03,0 | 6.26,0 | 9.59,0 | - | 17 | 14,8 | 4.02,0 | 9.14,0 | 14.04,0 | - |
| 66 | 12,2 | 3.04,0 | 6.28,0 | 10.02,0 | 28 | 16 | 14,9 | 4.08,0 | 9.26,0 | 14.16,0 | 6 |
| 65 | - | 3.05,0 | 6.30,0 | 10.05,0 | - | 15 | 15,0 | 4.16,0 | 9.40,0 | 14.28,0 | - |
| 64 | 12,3 | 3.06,0 | 6.32,0 | 10.08,0 | 27 | 14 | 15,2 | 4.24,0 | 9.54,0 | 14.40,0 | - |
| 63 | - | 3.07,0 | 6.34,0 | 10.11,0 | - | 13 | 15,4 | 4.32,0 | 10.10,0 | 14.52,0 | 5 |
| 62 | 12,4 | 3.08,0 | 6.36,0 | 10.14,0 | 26 | 12 | 15,6 | 4.40,0 | 10.26,0 | 15.04,0 | - |
| 61 | - | 3.09,0 | 6.38,0 | 10.17,0 | - | 11 | 15,8 | 4.50,0 | 10.42,0 | 15.16,0 | - |
| 60 | 12,5 | 3.10,0 | 6.40,0 | 10.20,0 | 25 | 10 | 16,0 | 5.00,0 | 11.00,0 | 15.30,0 | 4 |
| 59 | - | 3.11,0 | 6.42,0 | 10.23,0 | - | 9 | 16,3 | 5.10,0 | 11.20,0 | 15.46,0 | - |
| 58 | 12,6 | 3.12,0 | 6.44,0 | 10.26,0 | 24 | 8 | 16,6 | 5.20,0 | 11.40,0 | 16.02,0 | - |
| 57 | - | 3.13,0 | 6.46,0 | 10.29,0 | 23 | 7 | 16,9 | 5.30,0 | 12.00,0 | 16.20,0 | 3 |
| 56 | 12,7 | 3.14,0 | 6.48,0 | 10.32,0 | - | 6 | 17,3 | 5.40,0 | 12.20,0 | 16.38,0 | - |
| 55 | - | 3.15,0 | 6.50,0 | 10.35,0 | - | 5 | 17,7 | 5.50,0 | 12.40,0 | 16.56,0 | - |
| 54 | 12,8 | 3.16,0 | 6.52,0 | 10.38,0 | 22 | 4 | 18,1 | 6.00,0 | 13.00,0 | 17.16,0 | 2 |
| 53 | - | 3.17,0 | 6.54,0 | 10.41,0 | - | 3 | 18,6 | 6.15,0 | 13.30,0 | 17.36,0 | - |
| 52 | 12,9 | 3.18,0 | 6.56,0 | 10.44,0 | 21 | 2 | 19,2 | 6.35,0 | 14.10,0 | 18.00,0 | - |
| 51 | - | 3.19,0 | 6.58,0 | 10.47,0 | - | 1 | 20,0 | 7.00,0 | 15.00,0 | 18.30,0 | 1 |

**Контрольные нормативы по бегу
для студентов специальной медицинской группы**

| Оценка | Время | |
|--------|--------|-----------|
| | | Дистанция |
| | | Мужчины |
| | 1 курс | 2400 м |
| 2 курс | 2500 м | 2000 м |
| 3 курс | 2600 м | 2100 м |
| 5,0 | 12,00 | |
| 4,8 | 12,12 | |
| 4,6 | 12,24 | |
| 4,4 | 12,36 | |
| 4,2 | 12,48 | |
| 4,0 | 13,00 | |
| 3,8 | 13,12 | |
| 3,6 | 13,24 | |
| 3,4 | 13,36 | |
| 3,2 | 13,48 | |
| 3,0 | 14,00 | |
| 2,8 | 14,03 | |
| 2,6 | 14,06 | |
| 2,4 | 14,09 | |
| 2,2 | 14,12 | |
| 2,0 | 14,15 | |
| 1,8 | 14,18 | |
| 1,6 | 14,21 | |
| 1,4 | 14,24 | |
| 1,2 | 14,27 | |
| 1,0 | 14,30 | |
| 0,8 | 14,40 | |
| 0,6 | 14,50 | |
| 0,4 | 15,00 | |
| 0,2 | 15,10 | |

**ТАБЛИЦА контрольных нормативов по физической подготовленности
Специальное медицинское отделение (женщины)**

| оценка | 1 курс | | | | 2 курс | | | | 3 курс | | | |
|--------|------------------------|-----------------------|--------------|----------------------|------------------------|-----------------------|--------------|----------------------|------------------------|-----------------------|--------------|----------------------|
| | Прыжок в длину с места | Сед из положения лежа | Прогиб назад | Сгибание рук в упоре | Прыжок в длину с места | Сед из положения лежа | Прогиб назад | Сгибание рук в упоре | Прыжок в длину с места | Сед из положения лежа | Прогиб назад | Сгибание рук в упоре |
| 7 | 200 | 60 | 45 | 20 | 210 | 70 | 55 | 25 | 220 | 80 | 60 | 30 |
| 6,8 | 195 | | | 19 | 205 | | | 24 | | | | 29 |
| 6,6 | 190 | 55 | 40 | 18 | 200 | | | 23 | 215 | | | 28 |
| 6,4 | 185 | | | 17 | 195 | 65 | 50 | 22 | 210 | 75 | | 27 |
| 6,2 | | | | 16 | | | | 21 | 205 | | | 26 |
| 6,0 | 180 | 50 | 35 | 15 | 190 | 60 | 45 | 20 | 200 | 70 | 55 | 25 |
| 5,8 | | | | 14 | | | | 19 | | | | 24 |
| 5,6 | 175 | 45 | 30 | 13 | 185 | 55 | 40 | 18 | 195 | 65 | 50 | 23 |
| 5,4 | 170 | 40 | 25 | 12 | 180 | 5 | 35 | 17 | 190 | 6 | 45 | 21 |
| 5,2 | | | | 11 | | | | 16 | | | | 19 |
| 5,0 | 165 | 35 | 20 | 10 | 175 | 45 | 30 | 15 | 185 | 55 | 40 | 18 |
| 4,9 | 164 | 34 | | | 174 | 44 | | | 184 | 54 | 39 | |
| 4,8 | 163 | 33 | 19 | | 173 | 43 | 29 | | 183 | 53 | 38 | |
| 4,7 | 162 | 32 | | | 172 | 42 | 28 | | 182 | 52 | 37 | |
| 4,6 | 161 | 31 | 18 | | 171 | 41 | | 14 | 181 | 51 | 36 | 17 |
| 4,5 | 160 | 30 | | 9 | 170 | 40 | 27 | | 180 | 50 | 35 | |
| 4,5 | 159 | 29 | 17 | | 169 | 39 | | | 179 | 49 | 34 | |
| 4,3 | 158 | 28 | | | 168 | 38 | 26 | 13 | 178 | 48 | 33 | 16 |
| 4,2 | 157 | 27 | 16 | | 167 | 37 | | | 177 | 47 | 32 | |
| 4,1 | 156 | 26 | | | 166 | 36 | | | 176 | 46 | 31 | |
| 4,0 | 155 | 25 | 15 | 8 | 165 | 35 | 25 | 12 | 175 | 45 | 30 | 15 |
| 3,9 | 154 | 24 | | | 164 | 34 | | | 174 | 44 | | |
| 3,8 | 153 | 23 | 14 | | 163 | 33 | 24 | 11 | 173 | 43 | 29 | 14 |
| 3,7 | 152 | 22 | | | 162 | 32 | 23 | | 172 | 42 | 28 | |
| 3,6 | 151 | 21 | 13 | | 161 | 31 | | | 171 | 41 | | 13 |
| 3,5 | 150 | 20 | | 7 | 160 | 30 | 22 | 10 | 170 | 40 | 27 | |
| 3,4 | 149 | 19 | 12 | | 159 | 29 | | | 169 | 39 | | 12 |
| 3,3 | 148 | 18 | | | 158 | 28 | 21 | | 168 | 38 | | |
| 3,2 | 147 | 17 | 11 | | 157 | 27 | | 9 | 167 | 37 | 26 | 11 |
| 3,1 | 146 | 16 | | | 156 | 26 | | | 166 | 36 | | |
| 3,0 | 145 | 15 | 10 | 6 | 155 | 25 | 20 | 8 | 165 | 35 | 25 | 10 |
| 2,9 | 144 | 14 | | | 154 | 24 | 19 | | 164 | 34 | | |
| 2,8 | 143 | 13 | 9 | | 153 | 23 | 18 | | 163 | 33 | 24 | |
| 2,7 | 142 | 12 | | | 152 | 22 | 17 | | 162 | 32 | | |
| 2,6 | 141 | 11 | 8 | | 151 | 21 | 16 | | 161 | 31 | 23 | |
| 2,5 | 140 | 10 | | 5 | 150 | 20 | 15 | 7 | 160 | 30 | | 9 |
| 2,4 | 139 | 9 | 7 | | 149 | 19 | 14 | | 159 | 29 | 22 | |
| 2,3 | 138 | 8 | | | 148 | 18 | 13 | | 158 | 28 | | |
| 2,2 | 137 | 7 | 6 | | 147 | 17 | 12 | | 157 | 27 | 21 | |
| 2,1 | 136 | 6 | | | 146 | 16 | 11 | | 156 | 26 | | |
| 2,0 | 135 | 5 | 5 | 4 | 145 | 15 | 10 | 6 | 155 | 25 | 20 | 8 |
| 1,9 | 134 | | | | 144 | 14 | | | 154 | 24 | 19 | |
| 1,8 | 133 | 4 | 4 | | 143 | 13 | 9 | | 153 | 23 | 18 | |
| 1,7 | 132 | | | | 142 | 12 | | 5 | 152 | 22 | 17 | |
| 1,6 | 131 | 3 | 3 | | 141 | 11 | 8 | | 151 | 21 | 16 | |
| 1,5 | 130 | | | 3 | 140 | 10 | | | 150 | 20 | 15 | 7 |
| 1,4 | 129 | 2 | 2 | | 139 | 9 | 7 | 4 | 149 | 19 | 14 | |
| 1,3 | 128 | | | | 138 | 8 | | | 148 | 18 | 13 | |
| 1,2 | 127 | | | | 137 | 7 | 6 | | 147 | 17 | 12 | |
| 1,1 | 126 | | | | 136 | 6 | | | 146 | 16 | 11 | |
| 1,0 | 125 | 1 | 1 | 2 | 135 | 5 | 5 | 3 | 145 | 15 | 10 | 6 |

**ТАБЛИЦА контрольных нормативов по физической подготовленности
Специальное медицинское отделение (мужчины)**

| оценка | 1 курс | | | | 2 курс | | | | 3 курс | | | |
|--------|------------------------|--------------|-------------------|-------------------------------|------------------------|--------------|-------------------|-------------------------------|------------------------|--------------|-------------------|-------------------------------|
| | Прыжок в длину с места | Подтягивание | Подъем ног в висе | Стибание рук в упоре (брусья) | Прыжок в длину с места | Подтягивание | Подъем ног в висе | Стибание рук в упоре (брусья) | Прыжок в длину с места | Подтягивание | Подъем ног в висе | Стибание рук в упоре (брусья) |
| 7 | 260 | 17 | 20 | 15 | 265 | 18 | 23 | 17 | 270 | 19 | 26 | 18 |
| 6,8 | | | | 14 | | | 22 | 16 | | | 25 | 17 |
| 6,6 | | | | 13 | 262 | | | 15 | 267 | | 24 | 16 |
| 6,4 | 255 | 16 | 19 | 12 | 260 | 17 | 21 | 14 | 265 | 18 | 23 | 15 |
| 6,2 | | | | 11 | 257 | | | 13 | 262 | | | |
| 6,0 | 250 | 15 | 18 | 10 | 255 | 16 | 20 | 12 | 260 | 17 | 22 | 14 |
| 5,8 | 245 | 14 | 17 | 9 | 250 | 15 | 19 | 11 | 255 | | 21 | 13 |
| 5,6 | 240 | 13 | 16 | 8 | 245 | 14 | 18 | 10 | 252 | 16 | 20 | 12 |
| 5,4 | | 12 | 15 | 7 | 240 | 13 | 17 | 9 | 250 | 15 | 19 | 11 |
| 5,2 | 235 | 11 | 14 | 6 | 237 | | | 8 | 247 | | 18 | 10 |
| 5,0 | 230 | 10 | 13 | 5 | 235 | 12 | 16 | 7 | 245 | 14 | 17 | 8 |
| 4,9 | 229 | | | | | | | | 244 | | | |
| 4,8 | 228 | | | | 234 | | | | 243 | | | |
| 4,7 | 227 | | | | | | | | 242 | | | |
| 4,6 | 226 | 9 | 12 | | 233 | 11 | 15 | | 241 | 13 | 16 | |
| 4,5 | 225 | | | | | | | 6 | 240 | | | 7 |
| 4,4 | 224 | | | | 232 | | | | 239 | | | |
| 4,3 | 223 | 8 | 11 | | | 10 | 14 | | 238 | 12 | 15 | |
| 4,2 | 222 | | | | 231 | | | | 237 | | | |
| 4,1 | 221 | | | | | | | | 236 | | | |
| 4,0 | 220 | 7 | 10 | 4 | 230 | 9 | 13 | 5 | 235 | 11 | 14 | 6 |
| 3,9 | 219 | | | | 229 | | | | 234 | | | |
| 3,8 | 218 | | | | 228 | | | | 233 | | | |
| 3,7 | 217 | | | | 227 | | 12 | | 232 | | | |
| 3,6 | 216 | | | | 226 | | | | 231 | 10 | 13 | |
| 3,5 | 215 | 6 | 9 | 3 | 225 | 8 | 11 | 4 | 230 | | | 5 |
| 3,4 | 214 | | | | 224 | | | | 229 | | | |
| 3,3 | 213 | | | | 223 | | 10 | | 228 | 9 | 12 | |
| 3,2 | 212 | | | | 222 | | | | 227 | | | |
| 3,1 | 211 | | | | 221 | | | | 226 | | | |
| 3,0 | 210 | 5 | 8 | 2 | 220 | 7 | 9 | 3 | 225 | 8 | 11 | 4 |
| 2,9 | 209 | | | | | | | | | | | |
| 2,8 | 208 | | | | 219 | | | | 224 | | | |
| 2,7 | 207 | | | | | | | | | | | |
| 2,6 | 206 | | | | 218 | | 8 | | 223 | | 10 | |
| 2,5 | 205 | 4 | 7 | | | 6 | | | | 7 | | |
| 2,4 | 204 | | | | 217 | | | | 222 | | | |
| 2,3 | 203 | | | | | | 7 | | | | 9 | |
| 2,2 | 202 | | | | 216 | | | | 221 | | | |
| 2,1 | 201 | | | | | | | | | | | |
| 2,0 | 200 | 3 | 6 | 1 | 215 | 5 | 6 | 2 | 220 | 6 | 8 | 3 |
| 1,9 | 199 | | | | | | | | | | | |
| 1,8 | 198 | | | | 210 | | | | | | | |
| 1,7 | 197 | | | | 205 | 4 | 5 | | 215 | | 7 | |
| 1,6 | 196 | | | | | | | | | | | |
| 1,5 | 195 | 2 | 4 | | 200 | | 4 | | 210 | 5 | 6 | 2 |
| 1,4 | 194 | | | | | 3 | | | | | | |
| 1,3 | 193 | | | | | | | | 205 | | 5 | |
| 1,2 | 192 | | | | | | 3 | | | | | |
| 1,1 | 191 | | | | | | | | | | | |
| 1,0 | 190 | 1 | 2 | | 195 | 2 | 2 | 1 | 200 | 4 | 4 | 1 |

Контрольные нормативы по физической подготовке (ОФП мужчины)
ТАБЛИЦА контрольных нормативов по физической подготовленности
ОФП (мужчины)

| оценка | 1 курс | | | | | | 2 курс | | | | | | 3 курс | | | | | |
|--------|--------|---------|------|-----|------|-------|--------|-------|-----|-----|------|-------|--------|-------|--------|-----|------|-------|
| | прыжок | Подтяг. | отж. | вис | 100 | 5000 | прыж | подт. | отж | вис | 100м | 5000м | прыж | Подт. | Отж/бр | вис | 100м | 5000м |
| 7.0 | 280 | 23 | 30 | | 11,9 | | 280 | 23 | 30 | | 11,9 | 19,30 | 280 | 23 | 30 | | 11,9 | |
| 6.5 | - | - | 27 | | - | | - | - | - | | - | 20,15 | - | 21 | - | | - | |
| 6.0 | 265 | 19 | 25 | | 12,6 | 21,20 | 265 | 19 | 25 | | 12,6 | 21,00 | 265 | 19 | 25 | | 12,6 | 20,28 |
| 5.9 | - | 18 | 24 | | 12,7 | 21,30 | - | - | - | | - | 21,12 | - | - | - | | - | 20,38 |
| 5.8 | 260 | - | 23 | | 12,8 | 21,40 | - | 18 | 24 | | 12,7 | 21,22 | - | - | 24 | | 12,7 | 20,48 |
| 5.7 | - | 17 | 22 | | 12,9 | 21,50 | 260 | - | 23 | | 12,8 | 21,30 | 260 | 18 | | | - | 20,58 |
| 5.6 | 255 | 16 | 21 | | 13,0 | 22,00 | - | 17 | - | | 12,9 | 21,38 | - | - | 23 | | 12,8 | 21,10 |
| 5.5 | - | - | 20 | | 13,1 | 22,10 | 255 | - | 22 | | 13,0 | 21,45 | - | 17 | - | | - | 21,20 |
| 5.4 | 250 | 15 | 19 | | 13,2 | 22,18 | | 16 | 21 | | 13,1 | 21,58 | 255 | - | 22 | | 12,9 | 21,30 |
| 5.3 | - | 14 | 18 | | 13,3 | 22,28 | 250 | - | - | | 13,2 | 22,00 | - | 16 | - | | 13,0 | 21,35 |
| 5.2 | 245 | | 17 | | 13,4 | 22,38 | - | 15 | 20 | | 13,3 | 22,10 | - | - | 21 | | - | 21,40 |
| 5.1 | - | 13 | 16 | | 13,6 | 22,48 | - | - | 19 | | 13,4 | 22,20 | - | - | - | | 13,1 | 21,50 |
| 5.0 | 240 | 12 | 15 | 6 | 13,8 | 22,58 | 245 | 14 | 18 | 8 | 13,5 | 22,28 | 250 | 15 | 20 | 10 | 13,2 | 21,58 |
| 4.9 | - | - | - | - | - | 23,08 | - | - | - | - | - | 22,38 | - | - | - | - | - | 22,05 |
| 4.8 | - | - | - | - | - | 23,15 | - | - | - | - | 13,6 | 22,48 | - | - | 19 | - | 13,3 | 22,15 |
| 4.7 | - | - | - | - | 13,9 | 23,25 | - | 13 | 17 | - | - | 22,58 | - | 14 | - | 9 | - | 22,25 |
| 4.6 | - | - | - | - | - | 23,35 | - | - | - | - | - | 23,10 | - | - | - | - | 13,4 | 22,35 |
| 4.5 | 235 | 11 | 14 | - | - | 23,40 | 240 | - | - | 7 | 13,7 | 23,22 | 245 | - | 18 | - | - | 22,45 |
| 4.4 | - | - | - | - | - | 23,45 | - | - | - | - | - | 23,32 | - | - | - | - | 13,5 | 22,55 |
| 4.3 | - | - | - | - | 14,0 | 23,55 | - | 12 | 16 | - | - | 23,42 | - | 13 | 17 | 8 | - | 23,10 |
| 4.2 | - | - | - | - | - | 24,10 | - | - | - | - | 13,8 | 23,50 | - | - | - | - | 13,6 | 23,15 |
| 4.1 | - | - | - | - | - | 24,20 | - | - | - | - | - | 23,55 | - | - | - | - | - | 23,20 |
| 4.0 | 230 | 10 | 13 | 5 | 14,1 | 24,30 | 235 | 11 | 15 | 6 | 13,9 | 24,00 | 240 | 12 | 16 | 7 | 13,7 | 23,30 |
| 3.9 | - | - | - | - | - | 24,45 | - | - | - | - | - | 24,18 | - | - | - | - | - | 23,45 |
| 3.8 | - | 9 | 12 | - | - | 25,05 | - | 10 | 14 | - | 14,0 | 24,30 | - | 11 | 15 | - | 13,8 | 24,00 |
| 3.7 | - | - | - | - | 14,2 | 25,15 | - | - | - | - | - | 24,45 | - | - | - | - | - | 24,15 |
| 3.6 | - | - | - | - | - | 25,30 | - | - | 13 | - | 14,1 | 25,00 | - | - | 14 | - | 13,9 | 24,30 |
| 3.5 | 225 | 8 | 11 | 4 | 14,3 | 25,45 | 230 | 9 | - | 5 | - | 25,15 | 235 | 10 | - | 6 | 14,0 | 24,45 |
| 3.4 | - | - | - | - | - | 26,05 | - | - | 12 | - | 14,2 | 25,30 | - | - | 13 | - | - | 25,00 |
| 3.3 | - | 7 | 10 | - | 14,4 | 26,15 | - | 8 | - | - | - | 25,45 | - | 9 | - | - | 14,1 | 25,15 |
| 3.2 | - | - | - | - | - | 26,30 | - | - | 11 | - | 14,3 | 26,00 | - | - | 12 | - | - | 25,30 |
| 3.1 | - | - | - | - | - | 26,45 | - | - | - | - | - | 26,15 | - | - | - | - | 14,2 | 25,45 |
| 3.0 | 220 | 6 | 9 | 3 | 14,5 | 26,50 | 225 | 7 | 10 | 4 | 14,4 | 26,21 | 230 | 8 | 11 | 5 | 14,2 | 25,51 |
| 2.9 | - | - | - | - | 14,6 | 26,55 | - | - | - | - | 14,5 | 26,30 | - | - | - | - | - | 26,00 |
| 2.8 | - | - | - | - | - | | - | - | - | - | - | 26,38 | - | - | - | - | 14,4 | 26,10 |
| 2.7 | - | - | - | - | 14,7 | 27,00 | - | - | - | - | 14,6 | 26,45 | - | - | - | - | 14,5 | 26,20 |
| 2.6 | - | - | - | - | 14,8 | 27,10 | - | - | - | - | 14,7 | 26,55 | - | - | - | - | - | |
| 2.5 | 215 | - | 8 | - | - | 27,20 | 220 | - | 9 | 3 | - | 27,03 | 225 | - | 10 | 4 | 14,6 | 26,30 |
| 2.4 | - | - | - | - | 14,9 | | - | - | - | - | 14,8 | 27,10 | - | - | - | - | 14,7 | |
| 2.3 | - | - | - | - | 15,0 | 27,30 | - | - | - | - | 14,9 | 27,15 | - | - | - | - | - | 26,40 |
| 2.2 | - | - | - | - | - | 27,40 | - | - | - | - | - | 27,20 | - | - | - | - | 14,8 | |
| 2.1 | - | - | - | - | 15,1 | 27,50 | - | - | - | - | 15,0 | 27,25 | - | - | - | - | 14,1 | 26,50 |
| 2.0 | 210 | 5 | 7 | 2 | 15,2 | 28,00 | 215 | 6 | 8 | 2 | 15,1 | 27,29 | 220 | 7 | 9 | 3 | 15,0 | 26,59 |
| 1.9 | - | - | - | - | - | | - | - | - | - | - | 27,39 | - | - | - | - | - | 27,10 |
| 1.8 | - | - | - | - | 15,3 | 28,10 | - | - | - | - | 15,2 | 27,50 | - | - | - | - | 15,1 | 27,20 |
| 1.7 | - | - | - | - | 15,4 | 28,20 | - | - | - | - | 15,3 | 28,00 | - | - | - | - | - | 27,30 |
| 1.6 | - | - | - | - | - | 28,30 | - | - | - | - | - | 28,10 | - | - | - | - | 15,2 | 27,40 |
| 1.5 | 205 | - | 6 | - | 15,5 | 28,40 | 210 | - | 7 | - | 15,4 | 28,20 | 215 | - | 8 | 2 | - | 27,50 |
| 1.4 | - | - | - | - | 15,6 | 28,50 | - | - | - | - | 15,5 | 28,30 | - | - | - | - | 15,3 | 28,00 |
| 1.3 | - | - | - | - | - | 29,00 | - | - | - | - | - | 28,40 | - | - | - | - | - | 28,10 |
| 1.2 | - | - | - | - | 15,7 | 29,10 | - | - | - | - | 15,6 | 28,50 | - | - | - | - | 15,4 | 28,20 |
| 1.1 | - | - | - | - | - | 29,20 | - | - | - | - | - | | - | - | - | - | 15,5 | 28,30 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|---|---|---|------|-------|-----|---|---|---|------|-------|-----|---|---|---|------|-------|
| 1.0 | 200 | 4 | 5 | 1 | 15,8 | 29,30 | 205 | 5 | 6 | 1 | 15,7 | 28,57 | 210 | 6 | 7 | 1 | 15,6 | 28,37 |
|-----|-----|---|---|---|------|-------|-----|---|---|---|------|-------|-----|---|---|---|------|-------|

**ТАБЛИЦА контрольных нормативов по физической подготовленности
ОФП (женщины)**

| оценка | 1 курс | | | | | | 2 курс | | | | | | 3 курс | | | | | |
|--------|--------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|
| | прыжок | пресс | присед | отжим | 100 м | 3000 м | прыжок | пресс | присед | отжим | 100 м | 3000 м | прыжок | пресс | присед | отжим. | 100 м | 3000 м |
| 7,0 | 210 | - | - | | 14,0 | 14,05 | 210 | - | - | - | 14,0 | | 210 | - | - | | 14,0 | |
| 6,5 | 205 | - | - | | 14,5 | 15,05 | 205 | - | - | - | | | 205 | - | - | | 14,5 | |
| 6,0 | 200 | - | - | | 15,0 | 15,25 | 200 | - | - | - | 15,0 | 15,05 | 200 | - | - | 16 | 15,0 | 14,15 |
| 5,9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5,8 | | | | | | | | | | | | | | | | 15 | | |
| 5,7 | 195 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5,6 | | | | | | | 195 | | | | | | | | | | | |
| 5,5 | 190 | - | - | | 15,6 | 16,05 | | - | - | - | | 15,35 | 195 | - | - | 14 | 15,4 | 15,00 |
| 5,4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5,3 | 185 | | | | | | 190 | | | | | | | | | 13 | | |
| 5,2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5,1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5,0 | 180 | 40 | 8 | 10 | 16,4 | 16,56 | 185 | 50 | 10 | 12 | 16,2 | 16,26 | 190 | 60 | 12 | 12 | 15,9 | 15,46 |
| 4,9 | | 39 | | | | 17,05 | | 49 | | | | | | 59 | | | | 15,55 |
| 4,8 | | 38 | | | 16,5 | 17,10 | | 48 | | | 16,3 | | | 58 | | | 16,0 | 16,10 |
| 4,7 | | 37 | | | | 17,15 | | 47 | | | | | | 57 | | 11 | | 16,18 |
| 4,6 | | 36 | | | 16,6 | 17,25 | | 46 | | | 16,5 | | | 56 | | | 16,1 | 16,25 |
| 4,5 | 175 | 35 | 7 | 9 | | 17,35 | 180 | 45 | 9 | 11 | | | 185 | 55 | 11 | | | 16,35 |
| 4,4 | | 34 | | | 16,7 | 17,50 | | 44 | | | | | | 54 | | 10 | 16,2 | 16,40 |
| 4,3 | | 33 | | | | 18,05 | | 43 | | | 16,6 | | | 53 | | | | 16,45 |
| 4,2 | | 32 | | | 16,8 | 18,15 | | 42 | | | | | | 52 | | | 16,3 | 16,50 |
| 4,1 | | 31 | | | | 18,25 | | 41 | | | | | | 51 | | | | 17,00 |
| 4,0 | 170 | 30 | 6 | 8 | 16,9 | 18,31 | 175 | 40 | 8 | 10 | 16,7 | 18,01 | 180 | 50 | 10 | 9 | 16,4 | 17,10 |
| 3,9 | | 29 | | | 17,0 | 18,40 | | 39 | | | | | | 49 | | | | 17,35 |
| 3,8 | | 28 | | | | 18,50 | | 38 | | | 16,8 | | | 48 | | | 16,5 | 18,00 |
| 3,7 | | 27 | | | 17,1 | 18,59 | | 37 | | | | | | 47 | | | 16,6 | 18,25 |
| 3,6 | | 26 | | | 17,2 | 19,08 | | 36 | | | 16,9 | | | 46 | | | 16,7 | 18,50 |
| 3,5 | 165 | 25 | | 7 | | 19,18 | 170 | 35 | 7 | 9 | 17,0 | | 175 | 45 | 9 | 8 | 16,8 | 19,15 |
| 3,4 | | 24 | | | 17,3 | 19,26 | | 34 | | | 17,1 | | | 44 | | | 16,9 | 19,30 |
| 3,3 | | 23 | | | 17,4 | 19,35 | | 33 | | | 17,2 | | | 43 | | | 17,0 | 19,35 |
| 3,2 | | 22 | | | 17,5 | 19,42 | | 32 | | | 17,3 | | | 42 | | | 17,1 | 19,40 |
| 3,1 | | 21 | | | 17,6 | 19,48 | | 31 | | | 17,4 | | | 41 | | | 17,2 | 19,45 |
| 3,0 | 160 | 20 | 5 | 6 | 17,7 | 19,52 | 165 | 30 | 6 | 8 | 17,5 | 19,32 | 170 | 40 | 8 | 7 | 17,3 | 19,50 |
| 2,9 | | | | | 17,8 | 20,18 | | 29 | | | | | | 39 | | | | 17,4 |
| 2,8 | | 19 | | | 17,9 | 20,24 | | 28 | | | 17,6 | | | 38 | | | | 17,5 |
| 2,7 | | | | 5 | 18,0 | 20,30 | | 27 | | 7 | 17,7 | | | 37 | | | | 17,6 |
| 2,6 | | 18 | | | 18,1 | 20,36 | | 26 | | | 17,8 | | | 36 | | | | 17,7 |
| 2,5 | 155 | | | | 18,2 | 20,42 | 160 | 25 | | | 17,9 | | 165 | 35 | 7 | | 17,8 | 20,50 |
| 2,4 | | 17 | | | 18,3 | 20,48 | | 24 | | | 18,0 | | | 34 | | | | 17,9 |
| 2,3 | | | | 4 | 18,4 | 20,58 | | 23 | | 6 | 18,1 | | | 33 | | | | 18,0 |
| 2,2 | | 16 | | | 18,5 | 21,05 | | 22 | | | 18,2 | | | 32 | | | | 18,1 |
| 2,1 | | | | | | 21,15 | | 21 | | | 18,3 | | | 31 | | | | |
| 2,0 | 150 | 15 | 4 | 3 | 18,6 | 21,25 | 155 | 20 | 5 | 5 | 18,4 | 20,20 | 160 | 30 | 6 | 6 | 18,2 | 21,50 |
| 1,9 | | | | | | | | | | | | | | 29 | | | | |
| 1,8 | | 14 | | | 18,7 | 21,35 | | 19 | | | | 20,30 | | 28 | | | | |
| 1,7 | | | | | 18,8 | | | | | | | 20,40 | | 27 | | | | |
| 1,6 | | 13 | | | 18,8 | 21,45 | | 18 | | | | 20,50 | | 26 | | | | |
| 1,5 | 145 | | 3 | | 18,9 | | 150 | | 4 | 4 | | 21,00 | 155 | 25 | 5 | | | |
| 1,4 | | 12 | | | 19,0 | | | 17 | | | | | | 24 | | | | |
| 1,3 | | | | | 19,1 | 21,55 | | | | | | 21,10 | | 23 | | | | |
| 1,2 | | 11 | | | 19,2 | | | 16 | | | | 21,20 | | 22 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|-----|----|---|---|------|-------|-----|----|---|---|------|-------|-----|----|---|---|------|-------|
| 1,1 | | | | | 19,3 | | | | | | | | | 21 | | | | |
| 1,0 | 140 | 10 | 2 | 2 | 19,4 | 22,00 | 145 | 15 | 3 | 3 | 19,2 | 21,30 | 150 | 20 | 4 | 4 | 19,0 | 23,00 |
| 0,5 | 135 | 8 | 1 | 1 | | | 140 | 10 | 2 | 2 | | | 145 | 15 | 3 | 3 | | |

**Таблица контрольных нормативов по физической подготовленности
легкая атлетика (женщины)**

| оценка | 1 курс | | | | | 2 курс | | | | | 3 курс | | | | |
|--------|--------|-------|--------|--------|---------|--------|-------|--------|--------|---------|--------|-------|--------|--------|---------|
| | прыжок | пресс | присед | 30 н/с | тройной | прыжок | пресс | присед | 30 н/с | тройной | прыжок | пресс | присед | 30 н/с | тройной |
| 7.0 | 210 | - | - | | | 210 | - | - | | | 210 | - | - | | |
| 6.5 | 205 | - | - | | | 205 | - | - | | | 205 | - | - | | |
| 6.0 | 200 | - | - | | | 200 | - | - | | | 200 | - | - | | |
| 5.9 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5.8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5.7 | 195 | | | | | | | | | | | | | | |
| 5.6 | | | | | | 195 | | | | | | | | | |
| 5.5 | 190 | - | - | | | | - | - | | | 195 | - | - | | |
| 5.4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5.3 | 185 | | | | | 190 | | | | | | | | | |
| 5.2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5.1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5.0 | 180 | 40 | 8 | 5.0 | 6.00 | 185 | 50 | 10 | 4.9 | 62 | 190 | 60 | 12 | 4.8 | 630 |
| 4.9 | | 39 | | | | | 49 | | | 61 | | 59 | | | 625 |
| 4.8 | | 38 | | | 5.90 | | 48 | | | 61 | | 58 | | | 620 |
| 4.7 | | 37 | | | | | 47 | | | 60 | | 57 | | | 615 |
| 4.6 | | 36 | | | 5.80 | | 46 | | | 60 | | 56 | | | 610 |
| 4.5 | 175 | 35 | 7 | 5.1 | | 180 | 45 | 9 | 5.0 | 59 | 185 | 55 | 11 | 4.9 | 601 |
| 4.4 | | 34 | | | 5.70 | | 44 | | | 59 | | 54 | | | 600 |
| 4.3 | | 33 | | | | | 43 | | | 58 | | 53 | | | 595 |
| 4.2 | | 32 | | | 5.60 | | 42 | | | 58 | | 52 | | | 590 |
| 4.1 | | 31 | | | | | 41 | | | 57 | | 51 | | | 585 |
| 4.0 | 170 | 30 | 6 | 5.2 | 5.50 | 175 | 40 | 8 | 5.1 | 57 | 180 | 50 | 10 | 5.0 | 580 |
| 3.9 | | 29 | | | | | 39 | | | 56 | | 49 | | | |
| 3.8 | | 28 | | | 5.40 | | 38 | | | 56 | | 48 | | | 570 |
| 3.7 | | 27 | | 5.3 | | | 37 | | 5.2 | 55 | | 47 | | 5.1 | |
| 3.6 | | 26 | | | 5.30 | | 36 | | | 55 | | 46 | | | 560 |
| 3.5 | 165 | 25 | | | | 170 | 35 | 7 | | 54 | 175 | 45 | 9 | | |
| 3.4 | | 24 | | 5.4 | 5.20 | | 34 | | 5.3 | 54 | | 44 | | 5.2 | 550 |
| 3.3 | | 23 | | | | | 33 | | | 53 | | 43 | | | |
| 3.2 | | 22 | | | 5.10 | | 32 | | | 53 | | 42 | | | 540 |
| 3.1 | | 21 | | | | | 31 | | | 52 | | 41 | | | |
| 3.0 | 160 | 20 | 5 | 5.5 | 5.00 | 165 | 30 | 6 | 5.4 | 52 | 170 | 40 | 8 | 5.3 | 530 |
| 2.9 | | | | | | | 29 | | | | | 39 | | | |
| 2.8 | | 19 | | | | | 28 | | | | | 38 | | | |
| 2.7 | | | | | | | 27 | | | | | 37 | | | |
| 2.6 | | 18 | | | | | 26 | | | | | 36 | | | |
| 2.5 | 155 | | | | 4.95 | 160 | 25 | | | 51 | 165 | 35 | 7 | | 525 |
| 2.4 | | 17 | | | | | 24 | | | | | 34 | | | |
| 2.3 | | | | | | | 23 | | | | | 33 | | | |
| 2.2 | | 16 | | | | | 22 | | | | | 32 | | | |
| 2.1 | | | | | | | 21 | | | | | 31 | | | |
| 2.0 | 150 | 15 | 4 | 5.6 | 4.90 | 155 | 20 | 5 | 5.5 | 51 | 160 | 30 | 6 | 5.4 | 520 |
| 1.7 | | | | | | | | | | | | 27 | | | |
| 1.5 | 145 | | 3 | | 4.85 | 150 | | 4 | | 50 | 155 | 25 | 5 | | 515 |
| 1.4 | | 12 | | | | | 17 | | | | | 24 | | | |
| 1.2 | | 11 | | | | | 16 | | | | | 22 | | | |
| 1.0 | 140 | 10 | 2 | 5.7 | 4.80 | 145 | 15 | 3 | 5.6 | 50 | 150 | 20 | 4 | 5.5 | 510 |

**Таблица контрольных нормативов по физической подготовленности
легкая атлетика (мужчины)**

| | 1 курс | | | | | | 2 курс | | | | | | 3 курс | | | | | |
|-----|--------|-------|----------------|-----|---------------|---------|--------|-------|----------------|-----|---------|--------|--------|-------|----------------|-----|---------|--------|
| | прыжок | подг. | отж/ брусья | вис | 30 м с н/с | тройной | прыжок | подг. | отж/ брусья | вис | тройной | 30 н/с | прыжок | подг. | отж/ брусья | вис | тройной | 30 н/с |
| 7.0 | 280 | 23 | 30 | | 4.4 | 835 | 280 | 23 | 30 | | | | 280 | 23 | 30 | | | |
| 6.9 | - | 22 | 29 | | | - | - | - | - | | | | - | - | - | | | |
| 6.8 | 275 | - | - | | | 830 | 275 | 22 | 29 | | | | - | - | 29 | | | |
| 6.7 | - | 21 | 28 | | | - | - | - | - | | | | 275 | 22 | - | | | |
| 6.6 | - | - | - | | | - | - | 21 | 28 | | | | - | - | 28 | | | |
| 6.5 | - | - | 27 | | | 820 | - | - | - | | | | - | 21 | - | | | |
| 6.4 | 270 | 20 | - | | | - | 270 | 20 | 27 | | | | - | - | 27 | | | |
| 6.3 | - | - | 26 | | | - | - | - | - | | | | 270 | 20 | - | | | |
| 6.2 | - | - | - | | | 810 | - | - | 26 | | | | - | - | 26 | | | |
| 6.1 | - | - | - | | | - | - | - | - | | | | - | - | - | | | |
| 6.0 | 265 | 19 | 25 | | 4.5 | 800 | 265 | 19 | 25 | | | | 265 | 19 | 25 | | | |
| 5.9 | - | 18 | 24 | | | - | - | - | - | | | | - | - | - | | | |
| 5.8 | 260 | - | 23 | | | 790 | - | 18 | 24 | | | | - | - | 24 | | | |
| 5.7 | - | 17 | 22 | | | - | 260 | - | 23 | | | | 260 | 18 | | | | |
| 5.6 | 255 | 16 | 21 | | | - | - | 17 | - | | | | - | - | 23 | | | |
| 5.5 | - | - | 20 | | | 780 | 255 | - | 22 | | | | - | 17 | - | | | |
| 5.4 | 250 | 15 | 19 | | | - | | 16 | 21 | | | | 255 | - | 22 | | | |
| 5.3 | - | 14 | 18 | | | - | 250 | - | - | | | | - | 16 | - | | | |
| 5.2 | 245 | | 17 | | | 770 | - | 15 | 20 | | | | - | - | 21 | | | |
| 5.1 | - | 13 | 16 | | | - | - | - | 19 | | | | - | - | - | | | |
| 5.0 | 240 | 12 | 15 | 6 | 4.6 | 760 | 245 | 14 | 18 | 8 | 765 | 4.5 | 250 | 15 | 20 | 10 | 770 | 4.4 |
| 4.9 | - | - | - | - | | - | - | - | - | - | | | - | - | - | - | | |
| 4.8 | - | - | - | - | | 750 | - | - | - | - | 765 | | - | - | 19 | - | 765 | |
| 4.7 | - | - | - | - | | - | - | 13 | 17 | - | 755 | | - | 14 | - | 9 | 760 | |
| 4.6 | - | - | - | - | | - | - | - | - | - | 750 | | - | - | - | - | 755 | |
| 4.5 | 235 | 11 | 14 | - | | 740 | 240 | - | - | 7 | | | 245 | - | 18 | - | | |
| 4.4 | - | - | - | - | | - | - | - | - | - | 745 | | - | - | - | - | 750 | |
| 4.3 | - | - | - | - | | - | - | 12 | 16 | - | 740 | | - | 13 | 17 | 8 | 745 | |
| 4.2 | - | - | - | - | | 730 | - | - | - | - | 735 | | - | - | - | - | 740 | |
| 4.1 | - | - | - | - | | - | - | - | - | - | | | - | - | - | - | | |
| 4.0 | 230 | 10 | 13 | 5 | 4.7 | 725 | 235 | 11 | 15 | 6 | 730 | 4.6 | 240 | 12 | 16 | 7 | 735 | 4.5 |
| 3.9 | - | - | - | - | | - | - | - | - | - | | | - | - | - | - | | |
| 3.8 | - | 9 | 12 | - | | 720 | - | 10 | 14 | - | 725 | | - | 11 | 15 | - | 730 | |
| 3.7 | - | - | - | - | | - | - | - | - | - | | | - | - | - | - | 725 | |
| 3.6 | - | - | - | - | | - | - | - | 13 | - | 720 | | - | - | 14 | - | 720 | |
| 3.5 | 225 | 8 | 11 | 4 | | 710 | 230 | 9 | - | 5 | 715 | | 235 | 10 | - | 6 | | |
| 3.4 | - | - | - | - | | - | - | - | 12 | - | 710 | | - | - | 13 | - | 715 | |
| 3.3 | - | 7 | 10 | - | | - | - | 8 | - | - | | | - | 9 | - | - | 710 | |
| 3.2 | - | - | - | - | | 700 | - | - | 11 | - | 700 | | - | - | 12 | - | 705 | |
| 3.0 | 220 | 6 | 9 | 3 | 4.8 | 690 | 225 | 7 | 10 | 4 | 695 | 4.7 | 230 | 8 | 11 | 5 | 700 | 4.6 |
| 2.8 | - | - | - | - | | - | - | - | - | - | 690 | | - | - | - | - | 695 | |
| 2.5 | 215 | - | 8 | - | | 680 | 220 | - | 9 | 3 | 680 | | 225 | - | 10 | 4 | 690 | |
| 2.2 | - | - | - | - | | - | - | - | - | - | | | - | - | - | - | 685 | |
| 2.0 | 210 | 5 | 7 | 2 | 4.9 | 670 | 215 | 6 | 8 | 2 | 675 | 4.8 | 220 | 7 | 9 | 3 | 680 | 4.7 |
| 1.7 | | | | | | | | | | | 670 | | | | | | | |
| 1.5 | 205 | | 6 | | | 660 | 210 | | 7 | | | | 215 | | 8 | 2 | 675 | |
| 1.4 | - | - | - | - | | - | - | - | - | - | 665 | | - | - | - | - | | |
| 1.0 | 200 | 4 | 5 | 1 | 5.0 | 650 | 205 | 5 | 6 | 1 | 660 | 4.9 | 210 | 6 | 7 | 1 | 670 | 4.8 |
| 0.5 | 195 | 3 | 4 | | | 625 | 200 | 4 | 5 | | 650 | | 205 | 5 | 6 | | 665 | |

