

**ФГАОУ ВО «БАЛТИЙСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.КАНТА»
РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
РАСПОРЯЖЕНИЕ**

«10» мая 2017 г. №12

О приеме тестов по ФП
по дисциплине (модулю)
«Элективные курсы по физической культуре»
для студентов 1 курсов

1. Провести прием тестов по физической подготовленности (приложение 1) в рамках дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре» в качестве итогового контроля на учебных занятиях в период с 22 мая по 27 мая 2017г. в спортивных залах и бассейне (согласно расписанию).

2. К сдаче тестов по физической подготовленности допускаются студенты, имеющие более 65 % (42 часа) посещенных практических занятий во втором семестре.

3. Беговые виды тестов по физической подготовленности предусмотрены для студентов, имеющих противопоказания для посещения плавательного бассейна. Тесты сдают на стадионе «Арена Кантиана» согласно графику (приложение 2).

4. Обучающиеся могут сдать контрольные упражнения по виду двигательной активности и имеют возможность получить от 2 до 6 бонусных баллов. (Приложение 3).

5. Для сдачи контрольных упражнений и тестов по физической подготовленности обучающиеся обязаны иметь электронную карту и спортивную форму.

6. При отсутствии электронной карты обучающиеся к сдаче упражнений не допускаются.

7. Студенты, пропустившие во втором семестре более 22 часов практических занятий по медицинским показаниям, подтвержденным соответствующими справками, не допускаются к сдаче упражнений по причине функциональной и физической неподготовленности. Для получения допуска они должны посетить не менее 5 практических занятий, после периода освобождения по медицинским показаниям.

8. Обучающиеся, официально награжденные золотым, серебряным или бронзовым знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в соответствии утвержденными протоколами центра тестирования ВФСК ГТО г. Калининграда и приказами Министерства спорта РФ в 2016-2017 учебном году, считаются сдавшими контрольные упражнения по дисциплине (модулю) «Элективные курсы по физической культуре».

9. Оценка «Зачтено» по дисциплине (модулю) «Элективные курсы по физической культуре» ставится при наличии посещений учебных занятий в двух семестрах в объеме не менее 80 % (106 часов) и успешно выполненных тестов по физической подготовленности. Сроки выставления зачета согласуются с дирекциями институтов. Личная явка обучающихся на зачет обязательна.

10. Для обучающихся 4 группы здоровья (временно освобожденные от практических занятий) зачетные требования определены в рамках методико-практических и индивидуальных заданий.

11. Кураторам данных институтов информировать студентов и обеспечить их явку для сдачи нормативов.

Директор РЦ ФК



О.Б. Томашевская

Тесты по физической подготовленности для основной и подготовительной групп для студентов 1 курсов.

| Виды упражнений | Нормативы и оценка в баллах | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------|----------|---------|---------|---------|----------|----------|----------|---------|---------|
| | Мужчины | | | | | Женщины | | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| «Начальное обучение плаванию»: | | | | | | | | | | |
| 1. 50 м в/с (мин) | 0,48 | 0,54 | 1,00 | 1,15 | 1,30 | 1,16 | 1,18 | 1,24 | 1,30 | 1,40 |
| 2. 12 мин плавательный тест Купера (м) | 450 | 400 | 350 | 300 | 250 | 400 | 350 | 300 | 250 | 200 |
| 1. . Бег 3000 м, мин/сек (муж)***** Бег 2000 м, мин/сек (жен)***** | 12,30 | 13,30 | 14,00 | 15,00 | 16,50 | 10,30 | 11,15 | 11,50 | 12,30 | 14,00 |
| 2. Бег 100 м, сек***** | 13,5 | 14,0 | 14,5 | 15,8 | 15,1 | 16,5 | 17,0 | 17,5 | 18,2 | 19,0 |
| 3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (муж.) Кол-во раз./ Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 13 45 | 10 40 | 9 35 | 6 30 | 4 25 | | | | | |
| 3. Подтягивание из виса на низкой перекладине (жен.) Кол-во раз./ Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (жен.) Кол-во раз. | | | | | | 14 47 | 12 40 | 10 34 | 5 30 | 3 25 |
| 4. Наклон туловища из положения стоя на гимнастической скамейки (муж., жен.),см | 13 | 7 | 6 | 5 | 3 | 16 | 11 | 8 | 6 | 4 |

***** для студентов не посещающих плавательный бассейн

Тесты по физической подготовленности для
студентов 1 курсов специальной медицинской группы

| Виды упражнений | | Нормативы и оценки в баллах | | | | | | | | | |
|--------------------|--|--|------|------|------|------|--|------|------|------|------|
| | | Мужчины | | | | | женщины | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | <i>начальное обучение</i> плавание 50 м в/ст. без учета времени | фиксируется результат в конце семестра | | | | | фиксируется результат в конце семестра | | | | |
| | <i>начальное обучение</i> 12 минутное плавание (м) | фиксируется результат в конце семестра | | | | | фиксируется результат в конце семестра | | | | |
| 1 | Ходьба 2 км, мин., с (муж., жен.)***** | 14,0 | 14,3 | 15,3 | 16,0 | 16,3 | 16,3 | 17,3 | 18,4 | 20,0 | 20,3 |
| 2 | Подтягивание (муж.) Наклоны (жен.), количество раз за 1 минуту | 9 | 7 | 5 | 4 | 2 | 38 | 34 | 30 | 26 | 22 |
| 3 | Прыжки в длину с места, см (муж., жен.) | 215 | 210 | 200 | 190 | 185 | 170 | 165 | 160 | 155 | 150 |
| 4 | Наклоны туловища вперед-вниз стоя и с гимнастической скамейки (муж., жен.) | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 | 14 | 12 | 10 | 6 | 2 |

*****Ходьба 2 км. обязательна для студентов не посещающих бассейн и 2 норматива на выбор. Для зачета 6 баллов за три норматива.

График сдачи тестов по физической подготовленности
для обучающихся 1 курсов очной формы обучения ВО БФУ им.И.Канта

| № | Институт | Направление подготовки | | дата | время |
|----|---|------------------------|--|--------|-------|
| 1. | Институт физико-математических наук и информационных технологий | 03.03.2003 | Радиофизика | 27 мая | 9.00 |
| | | 03.03.2002 | Физика | | |
| | | 09.03.2002 | Информационные системы и технологии | | |
| | | 10.03.2001 | Информационная безопасность | | |
| | | 16.03.2001 | Техническая физика | | |
| | | 11.03.2002 | Инфокоммуникационные технологии и системы связи | | |
| | | 38.03.05 | Бизнес-информатика | 26 мая | 9.00 |
| | | 01.03.01 | Математика | | |
| | | 02.03.02 | Математическое обеспечение и администрирование информационных систем | | |
| | | 10.05.01 | Компьютерная безопасность | | |
| | | 01.03.02 | Прикладная математика и информатика | | |
| 2. | Институт гуманитарных наук | 42.03.02 | Журналистика | 26 мая | 9.00 |
| | | 45.03.02 | Лингвистика <i>английский язык</i> | 25 мая | 13.30 |
| | | | Лингвистика <i>немецкий язык, французский язык</i> | 26 мая | 9.00 |
| | | 41.03.04 | Политология | 26 мая | 9.00 |
| | | 37.03.01 | Психология | | |
| | | 42.03.01 | Реклама и связи с общественностью | | |
| | | 39.03.02 | Социальная работа | 26 мая | 13.30 |
| | | 37.05.01 | Клиническая психология | | |
| | | 39.03.01 | Социология | 26 мая | 13.30 |
| | | 46.03.02 | Документоведение и архиведение | 26 мая | 13.30 |
| | | 46.03.01 | История | | |
| | | 45.03.01 | Филология | | |
| | | 47.03.01 | Философия | | |
| | | 44.03.01 | Педагогическое образование | 26 мая | 9.00 |
| | | 44.03.02 | Психолого-педагогическое образование | 27 мая | 9.00 |
| 3. | Институт рекреации, туризма и физической культуры | 51.03.03 | Социально-культурная деятельность | 26 мая | 13.30 |
| | | 43.03.02 | Туризм | | |
| | | 43.03.03 | Гостиничное дело | | |
| 4. | Инженерно-технических институт | 15.03.2001 | Машиностроение | 26 мая | 14.00 |
| | | 43.03.01 | Сервис | | |
| | | 23.03.2001 | Технология транспортных процессов | | |
| 5. | Институт экономики и менеджмента | 38.03.02 | Менеджмент | 25 мая | 13.30 |
| | | 38.03.01 | Экономика | | |
| 6. | Юридический институт | 40.03.01 | Юриспруденция | 26 мая | 13.30 |
| 7. | Институт живых систем | 06.05.2001 | Биоинженерия и биоинформатика | 26 мая | 13.30 |
| | | 06.03.2001 | Биология | | |
| | | 04.03.2001 | Химия | | |
| 8. | Институт природопользования, территориального развития и градостроительства | 05.03.2002 | География | 18 мая | 9.00 |
| | | 05.03.2006 | Экология и природопользования | | |
| | | 54.03.01 | Дизайн | | |
| | | 08.03.2001 | Строительство | | |
| | | 21.03.2002 | Землеустройство и кадастр | | |
| 9. | Европейская бизнес школа | | Мировая экономика | 27 мая | 9.00 |

Таблицы оценки контрольных упражнений дисциплине (модулю) «Элективные курсы по физической культуре» для студентов 1 курсов

| ВОЛЕЙБОЛ | Упражнение | Оценка в баллах | | | | |
|----------|---|-----------------|----|----|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | Передача мяча сверху двумя руками над собой | 15 | 13 | 11 | 9 | 7 |
| | Передача мяча снизу двумя руками в стену | 15 | 13 | 11 | 9 | 7 |
| | Верхняя прямая подача | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |

| ZUMBA ® FITNESS | Упражнение | Оценка в баллах | | | | |
|-----------------|--|--|---|--|---|----------------------------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | Фитнес танец (для 1ого курса основные шаги) | Выполнена связка полностью, движения четкие, музыкальные (все виды шагов в комбинации с руками). | Связка выполнена полностью, есть нечеткости в выполнении или музыкальности (все виды шагов). | Выполнены две части связки (два вида шагов). | Выполнена одна из частей связки (один вид шагов). | Связка (шаги) не выполнена |
| | Фиксация в приседе у стены, угол в коленных суставах 90°(сек). | 30 и более | 25-30 | 20-25 | 15-20 | До 15 |
| | Бег на месте с высоким подниманием бедра (мин). | 2.30 | 2.20 | 2.00 | 1.30 | Меньше 1 |

| | Упражнение | | Оценка в баллах | | | | |
|------------------|---|---------|-----------------|-------|-------|-------|-------|
| | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| БАСКЕТБОЛ | Перемещения различными способами вокруг штрафной зоны. | Юноши | 16,5 | 17,0 | 18,0 | 19,0 | 20,0 |
| | | Девушки | 18,0 | 18,5 | 19,0 | 20,0 | 21,0 |
| | Ведение с изменением направления (змейка) с последующим броском после двух шагов. | | 3 + 0 | 3 + 1 | 2 + 1 | 1 + 1 | 1 + 2 |
| | Штрафные броски. Количество попаданий из 10. | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

| | Упражнение | | Оценка в баллах | | | | |
|--------------------------------|--|---------|--|---|--|---|--|
| | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (м) - в упоре на гимн. скамье (ж) | | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| | Контрольное упражнение И.п. – о.с. 1- упор присев 2-упор лежа 3- упор присев 4.- и.п. Фиксируется количество раз за 1 минуту | юноши | 25 | 23 | 20 | 18 | 16 |
| | | девушки | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 |
| | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье | | Наклонить туловище вниз, не сгибая ног, коснуться пола и выпрямиться | Наклонить туловище вниз, чуть согнув ноги, коснуться пола и выпрямиться | Наклонить туловище вниз, заметно согнув ноги, коснуться пола и выпрямиться | Наклонить туловище вниз, сильно согнув ноги, коснуться пола и выпрямиться | Наклонить туловище вниз, сильно согнув ноги, коснуться пола и не иметь способности выпрямиться |

| | Упражнение | Оценка в баллах | | | | |
|-----------------------------------|--|-----------------------|------------|------------|------------|----------------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА | Комбинация на 64 счета с использованием степ-платформы или без (шаги, прыжки, подскоки, перестроения и т.д.) | Выполнение без ошибок | 1-2 ошибки | 3-4 ошибки | 5-6 ошибок | Более 6 ошибок |
| | Прыжки на двух ногах через скакалку, кол-во раз за 20 секунд | 60 и более | 50-59 | 40-49 | 30-39 | 20-29 |
| | Упор лежа «Планка», (сек) | 120 сек | 90 сек | 60 сек | 45 сек | 30 сек |

| | Упражнение | Оценка в баллах | | | | | |
|---------------------------------------|--|-----------------|-------|-------|-------|-------|------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА | Функциональная проба 20 приседаний за 30 с', % | <36 | 36-55 | 56-75 | 76-95 | >95 | |
| | Прыжки на двух ногах через скакалку, кол-во раз за 20 секунд | 60 и более | 50-59 | 40-49 | 30-39 | 20-29 | |
| | Сгибание разгибание рук в упоре от пола (юноши); Сгибание разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки, (девушки) количество раз | юноши | 35 | 34-28 | 27-20 | 19-14 | 13-9 |
| | | девушки | 15 | 12 | 9 | 6 | 4 |

| | Упражнение | Оценка в баллах | | | | | |
|----------------------------------|--|-----------------|---------|---------|---------|---------|------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | Прыжки со скакалкой за 20 сек (количество раз) | 57 и больше | 52 – 56 | 47 – 51 | 42 – 46 | 37 – 41 | |
| | Челночный бег 6 x 10 метров (сек) | Юноши | 15,2 | 15,8 | 16,4 | 17,0 | 17,3 |
| | | Девушки | 17,0 | 17,6 | 18,5 | 19,0 | 20,0 |
| | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами, 3 попытки (см) | Юноши | 235 | 225 | 220 | 205 | 190 |
| | | Девушки | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 |

| | Упражнение | Оценка в баллах | | | | |
|------------------|----------------------------------|-----------------|----|----|----|----|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| БАДМИНТОН | Подача открытой стороной ракетки | 10 | 9 | 8 | 7 | 5 |
| | Подача закрытой стороной ракетки | 10 | 9 | 8 | 7 | 5 |
| | Двухсторонняя игра | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 |

| НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС | Упражнение | Оценка в баллах | | | | |
|-------------------|---|-----------------|----|----|----|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | Подачи («откидкой», «подрезкой») справа и слева, количество подач | 20 и более | 15 | 10 | 8 | 6 |
| | Сочетание «откидки» справа и слева, количество ударов | 30 и более | 20 | 15 | 10 | 8 |
| | Сочетание «наката» справа и слева, количество ударов | 20 и более | 15 | 10 | 8 | 6 |

| | Упражнение | | Оценка в баллах | | | | |
|----------------|--|---------|-----------------|----------|----------|----------|-------|
| | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| РУКОПАШНЫЙ БОЙ | Челночный бег 4x10 (сек.) | Юноши | 10.0 | 9.8- 9.2 | 9.0-8.6 | 8,6 -8,4 | 8,2 |
| | | Девушки | 10 | 9,7 -9,9 | 9,4 –9,6 | 9,1 -9,3 | 9,0 |
| | Прыжки на скакалке (кол-во раз за 20 сек.) | | 52 и более | 47-51 | 42-46 | 37-41 | 32-36 |
| | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами, 3 попытки (см)* | юноши | 240 | 230 | 215 | 205 | 190 |
| | | девушки | 195 | 180 | 170 | 160 | 150 |

| | Упражнение | Оценка в баллах | | | | |
|--------------------|---|-----------------|------|------|------|------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| МИНИ-ФУТБОЛ | Удар по воротам (кол-во попаданий) | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| | Челночный бег 6 x 10 метров (сек) | 14,0 | 14,2 | 14,6 | 14,8 | 15,0 |
| | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами, 3 попытки (см) | 240 | 230 | 215 | 205 | 190 |

| | Упражнение | Оценка в баллах | | | |
|---------------|--------------|-----------------|-------------|------------|------------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 |
| СМГ*** | Проба Руфье | 1-5,0 | 5,1- 10,0 | 10,1-15,0 | 15.1- 20,0 |
| | Проба Штанге | Более 55 сек. | 50 -55 сек. | 40-49 сек. | 39 сек. |
| | Проба Генче | Более 45 сек. | 40 – 45 сек | 35-39 сек. | 34 сек. |

*** Данные критерии функциональных проб определяются индивидуально с учетом отклонений в состоянии здоровья

| | Упражнение | Оценка в баллах | | | | |
|-----------------------|--|-----------------|----|----|----|-------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| ПЛЯЖНЫЙ ТЕННИС | Удар слета справа в тренировочную стенку (кол-во раз) | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 |
| | Удар слета слева в тренировочную стенку (кол-во раз) | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 |
| | Двухсторонняя игра справа/слева в парах (кол-во раз) | 40 | 30 | 20 | 10 | До 10 |