**Зачетные требования
по учебной дисциплине «Физическая культура»**

Общая оценка успеваемости по физической культуре на уровне программных требований содержит организационный, общеобразовательный, методический и практический критерии, т. е. все те, которые составляют сущность учебной программы, ее цели и задачи.

Зачетные требования и нормативы разрабатываются с учетом учебного отделения, курса обучения.

*Критерии успеваемости:*

1. Организационный – посещаемость занятий, участие студента в различных спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, практическое содействие в организации и проведении соревнований и т. д.
2. Общеобразовательный – усвоение студентом физкультурных знаний.
3. Методический – оценка методики занятий, индивидуальное освоение студентом и использование в процессе физического воспитания средств и методов физической культуры и спорта.
4. Практический – оценка практической деятельности: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности. Внедрение в режим дня студентов и его жизненную практику эффективных средств физической культуры, а также использование видов и методов контроля за своим психофизическим состоянием.

Основополагающим фактором практического критерия успеваемости является положительная динамика показателя контрольного тестирования.

Оценка «зачтено» выставляется при условии выполнения всех выше перечисленных критериев. Средний балл общей физической подготовленности студентов по всем нормативам должен составлять не менее «4».

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, представляют рефераты и выполнение индивидуальных заданий по темам дисциплины.

Оценка «не зачтено**»** выставляется при невыполнении хотя бы одного из вышеизложенных критериев.

**Нормативы уровня физической подготовленности для девушек 17-18 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тесты** | **Уровни, баллы** |
| **1-й низкий** | **2-й ниже среднего** | **3-й средний** | **4-й выше среднего** | **5-й высокий** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| Прыжок в длину с места, см | 150 и менее | 155 | 165 | 170 | 175 | 178 | 180 | 190 | 196 | 202 и более |
| Наклон вперед из положения сидя, см | 4 и менее | 7 | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 19 | 22 | 25 и более |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 2 и менее | 4 | 5 | 7 | 9 | 10 | 12 | 15 | 20 | 22 и более |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | 32 и менее | 38 | 42 | 45 | 47 | 49 | 50 | 52 | 58 | 60 и более |
| Челночный бег 4х9 м, с | 12,7 и более | 11,8 | 11,5 | 11,3 | 11,1 | 10,8 | 10,7 | 10,5 | 10,2 | 10,0 и менее |
| Бег 30 м, с | 6,3 и более | 6,1 | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 4,8 и менее |
| Бег 1500 м, мин | 8,51 и более | 8,48 | 8,46 | 7,05 | 7,01 | 6,8 | 6,28 | 4,8 | 4,75 | 4,1 и менее |

**Нормативы уровня физической подготовленности для юношей 17-18 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тесты** | **Уровни, баллы** |
| **1-й низкий** | **2-й ниже среднего** | **3-й средний** | **4-й выше среднего** | **5-й высокий** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| Прыжок в длину с места, см | 190 и менее | 205 | 210 | 220 | 225 | 230 | 235 | 240 | 250 | 265 и более |
| Наклон вперед из положения сидя, см | -4 и менее | 2 | 5 | 7,5 | 10 | 13 | 14 | 16 | 19 | 21 и более |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 20 и менее | 27 | 30 | 33 | 35 | 38 | 40 | 48 | 50 | 53 и более |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | 32 и менее | 38 | 40 | 42 | 46 | 49 | 51 | 60 | 63 | 73 и более |
| Подтягивание на высокой перекладине, раз | 3 и мнее | 4 | 5 | 7 | 9 | 10 | 13 | 14 | 17 | 25 и более |
| Челночный бег 4х9 м, с | 11,8 и более | 10,6 | 10,29 | 10,02 | 9,8 | 9,59 | 9,4 | 9,18 | 8,9 | 8,64 и менее |
| Бег 30 м, с | 5,5 и более | 5,04 | 4,9 | 4,81 | 4,7 | 4,55 | 4,5 | 4,4 | 4,3 | 4,05 и менее |
| Бег 3000 м, мин | 17,01 и более | 16,03 | 15,48 | 14,75 | 14,08 | 13,08 | 12,06 | 12,01 | 11,55 | 11,08 и менее |

**Нормативы уровня физической подготовленности для девушек 19-22 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тесты** | **Уровни, баллы** |
| **1-й низкий** | **2-й ниже среднего** | **3-й средний** | **4-й выше среднего** | **5-й высокий** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| Прыжок в длину с места, см | 140 и менее | 150 | 160 | 165 | 170 | 174 | 180 | 184 | 190 | 205 и более |
| Наклон вперед из положения сидя, см | 3 и менее | 7 | 11 | 12 | 14 | 16 | 19 | 20 | 24 | 28 и более |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 2 и менее | 4 | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 13 | 17 | 21 и более |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | 23 и менее | 30 | 34 | 37 | 40 | 42 | 45 | 47 | 51 | 56 и более |
| Челночный бег 4х9 м, с | 13,16 и более | 12,6 | 12,13 | 11,9 | 11,65 | 11,2 | 11,0 | 10,8 | 10,6 | 10,0 и менее |
| Бег 30 м, с | 7,9 и более | 6,5 | 6,18 | 6,0 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,4 | 5,2 | 5,0 и менее |
| Бег 1500 м, мин | 9,53 и более | 9,45 | 8,81 | 8,05 | 8,0 | 7,86 | 7,68 | 7,41 | 7,0 | 6,5 и менее |

**Нормативы уровня физической подготовленности для юношей 19-22 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тесты** | **Уровни, баллы** |
| **1-й низкий** | **2-й ниже среднего** | **3-й средний** | **4-й выше среднего** | **5-й высокий** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| Прыжок в длину с места, см | 190 и менее | 205 | 218 | 222 | 230 | 233 | 240 | 245 | 255 | 265 и более |
| Наклон вперед из положения сидя, см | 0 и менее | 4 | 7 | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 21 | 30 и более |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 20 и менее | 24 | 27 | 30 | 35 | 40 | 44 | 47 | 55 | 70 и более |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | 32 и менее | 35 | 39 | 41 | 44 | 46 | 48 | 51 | 55 | 60 и более |
| Подтягивание на высокой перекладине, раз | 4 и менее | 6 | 9 | 10 | 11 | 13 | 15 | 16 | 20 | 33 и более |
| Челночный бег 4×9 м, с | 12,96 и более | 10,8 | 10,28 | 10,0 | 9,8 | 9,6 | 9,4 | 9,28 | 9,1 | 8,9 и менее |
| Бег 30 м, с | 5,6 и более | 5,2 | 5,0 | 4,9 | 4,7 | 4,6 | 4,55 | 4,5 | 4,4 | 4,2 и менее |
| Бег 3000 м, мин | 17,03 и более | 13,28 | 12,09 | 12,01 | 12,0 | 11,4 | 11,09 | 11,06 | 11,04 | 11,0 и менее |