

**Контрольные упражнения и нормы оценки физической подготовки обучающихся,  
выносимые для оценки на дифференцированном зачете  
по учебному предмету «Физическая культура»**

Вид упражнения	Пол	1курс		
		3 (удов.)	4 (хор.)	5 (отл.)
1.Бег (100м-сек)	ю	15,5	15,0	14,5
	д	18,0	17,5	16,5
2.Прыжки в длину с разбега (м,с)	ю	3,50	3,80	4,00
	д	2,70	2,80	3,00
3.Прыжки в длину с места (м,с)	ю	2,05	2,10	2,15
	д	1,40	1,45	1,65
4.Подтягивание на перекладине (раз)	ю	6	7	9
5.Поднимание туловища из положения лежа (раз)	д	15	20	30

**Литература для подготовки студентов  
к дифференцированному зачету  
по учебному предмету «Физическая культура»**

**Основные источники:**

1. Лях В. И. Физическая культура. 10 - 11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2021.

**Дополнительные источники**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. - М., 2018.

2. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. - М., 2017.

3. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. - Кострома, 2018.

**Интернет-ресурсы**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).