

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИНЖЕНЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_ Василенко В.Н.

«25» мая 2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**  
(наименование в соответствии с РУП)

Специальность

10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем  
(шифр и наименование направления подготовки/специальности)

Специализация

Безопасность открытых информационных систем  
(наименование профиля/специализации)

Квалификация выпускника

специалист по защите информации

(в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ от 12 сентября 2013 г. N 1061 "Об утверждении перечней специальностей и направлений подготовки высшего образования" (с изменениями и дополнениями))

## 1. Цели и задачи дисциплины (модуля)

Целью освоения модуля физическая культура и спорт является формирование компетенций, ориентированных на поддержку должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования вне зависимости от выбранных видов деятельности и направленности образовательных программ бакалавриата реализуемых, в университете.

Задачи дисциплины:

- обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов;
- подготовка к сдаче нормативов Всероссийского комплекса ГТО;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- адаптация организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения дисциплины в соответствии с предусмотренными компетенциями обучающийся должен:

№ п/п	Направление подготовки бакалавриата	Наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
1	10.05.03	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД1 <sub>УК-7</sub> – Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни ИД2 <sub>УК-7</sub> – Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения (показатели оценивания)
ИД1 <sub>УК-7</sub> – Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Знает принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития, знает нормы здорового образа жизни для выбора содержания производственной физической культуры, требования по выполнению нормативов нового Всероссийского комплекса ГТО VI ступени
	Умеет самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых

	прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды; вести здоровый образ жизни; выполнять нормативы и требования Всероссийского комплекса ГТО VI ступени
	Владеет различными современными понятиями в области психофизиологии и физической культуры; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья и успешного выполнения определенных трудовых действий.
ИД <sub>2ук-7</sub> – Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Знает основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
	Умеет самостоятельно выбирать и развивать здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
	Владеет необходимыми понятиями и навыками в области основ физической культуры

### 3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП ВО

Модуль «Физическая культура и спорт», включает в себя:

- в обязательной части Блока 1 – дисциплина «Физическая культура» в объеме 72 академических часа (2 ЗЕ).

- в части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 – элективные дисциплины по физической культуре и спорту в объеме 328 академических часов.

Модуль является обязательным к изучению.

### 4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура» составляет 2 зачетные единицы.

Виды учебной работы	Всего ак. ч	Распределение трудоемкости по семестрам, ак. ч
		1 семестр
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
<b>Контактная работа, в т.ч. аудиторные занятия:</b>	30,5	30,5
Лекции	8	8
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	–	–
Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	22	22
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	-	-
Консультации текущие	0,4	0,4
Виды аттестации (зачет)	0,1	0,1
<b>Самостоятельная работа:</b>	41,5	41,5
Изучение теоретического материала	6	6
Подготовка к практическим занятиям	24	24
Подготовка к тестированию	11,5	11,5

**5 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

### 5.1 Содержание разделов дисциплины «Физическая культура»

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (указываются темы и дидактические единицы)	Трудоемкость раздела, ак. ч.
<b>1 семестр</b>			
1	Теория физической культуры	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	14
2	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Основы техники безопасности на занятиях. Комплексы упражнений без предметов, парные и групповые. Комплексы упражнений на месте и в движении, подскоки и прыжки; элементы специальной физической подготовки	22
3	Беговая и прыжковая подготовка	Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики	22
4	Силовая подготовка	Развитие силы рук, ног, туловища (становая). Отдельно для мужского женского контингента. Для мужчин: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа на полу, отжимание на параллельных брусьях, приседания и подскоки (с отягощениями и на мягкой основе), использование спортивного инвентаря и оборудования (гантели, штанга, резиновые пояса, тренажерные устройства). Для женщин: подтягивание на низкой перекладине с упором ног в пол, сгибание рук на скамейке, поднимание и опускание туловища на полу ноги закреплены. приседания и подскоки (с отягощениями и на мягкой основе), использование спортивного инвентаря и оборудования (гантели, гриф штанги, резиновые пояса, тренажерные устройства). Участие в групповых соревнованиях по силовой подготовленности	13,5
5	Консультации текущие		0,4
6	Зачет		0,1

### 5.2 Разделы дисциплины «Физическая культура» и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции, ак. ч.	ПЗ, ак. ч.	СРО ак. ч.
1	Теория физической культуры	8	-	6
2	Общая физическая и специальная физическая подготовка	-	8	14
3	Беговая и прыжковая подготовка	-	8	14
4	Силовая подготовка	-	6	7,5
	Консультации текущие			0,4
	Зачет			0,1

#### 5.2.1 Лекции

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика лекционных занятий	Трудоемкость, ак. ч.
-------	---------------------------------	-----------------------------	----------------------

1	Теория физической культуры	№1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1
		№2. Социально-биологические основы физической культуры	1
		№3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1
		№4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1
		№5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	2
		№6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2

### 5.2.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, ак. ч.
1	Теория физической культуры	-	-
2	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Основы техники безопасности на занятиях. Комплексы упражнений без предметов, парные и групповые. Комплексы упражнений на месте и в движении, подскоки и прыжки; элементы специальной физической подготовки	8
3	Беговая и прыжковая подготовка	Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики. Комплексы упражнений на месте и в движении, подскоки и прыжки; элементы специальной физической подготовки	8
4	Силовая подготовка	Развитие силы рук, ног, туловища (становая). Отдельно для мужского женского контингента. Для мужчин: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа на полу, отжимание на параллельных брусьях, Для женщин: подтягивание на низкой перекладине с упором ног в пол, сгибание рук на скамейке, поднятие и опускание туловища на полу ноги закреплены. Комплексы упражнений на месте и в движении, подскоки и прыжки; элементы специальной физической подготовки	6

### 5.2.3 Лабораторный практикум не предусмотрен

## 5.2.4 Самостоятельная работа обучающихся (СРО)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид СРО	Трудоемкость, ак. ч.с
1	Теория физической культуры	Изучение теоретического материала	6
2	Общая физическая и специальная физическая подготовка	Подготовка к практическим занятиям	14
3	Беговая и прыжковая подготовка	Подготовка к практическим занятиям	14
4	Силовая подготовка	Подготовка к практическим занятиям	7,5

**6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

Для освоения дисциплины обучающийся может использовать:

**6.1 Основная литература:**

1. Тычинин, Н.В., Суханов В.М. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие. – Воронеж: ВГУИТ –2017
2. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе (бакалавриат): учебное пособие. – Воронеж : ВГУИТ – 2017
3. Курченков, А.А. Спортивное ориентирование: учебное пособие. – Воронеж: ВГУИТ – 2016
4. Суханов В.М., Уткин М.Н. Физическая культура: спортивные игры: учебное пособие. Воронеж: ВГУИТ – 2020. Электронный ресурс; <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/1783>.

**6.2 Дополнительная литература:**

1. Курченков А.А. Спортивное ориентирование [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Воронеж, 2015 г. Режим доступа <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/808>. – Загл. с экрана
2. Евсеев Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2014 г. Режим доступа [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=271591](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=271591). – Загл. с экрана
3. Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Воронеж: ВГУИТ, 2017 г. Режим доступа <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/4371>. – Загл. с экрана
4. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе (бакалавриат) [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Воронеж : ВГУИТ, 2017 г. Режим доступа <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/4341>. – Загл. с экрана
5. Вайнер Э. Н., Кастрюнин С. А. Краткий энциклопедический словарь: адаптивная физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. – М.: Флинта, 2012 г. Режим доступа [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=79336](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=79336). – Загл. с экрана
5. Деркачева Н. П., Недомолкина С. В. Альтернативные виды оздоровительной гимнастики [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Воронеж: ВГУИТ, 2021 г. Режим доступа <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/2436>. – Загл. с экрана

### 6.3 Учебно-методические материалы

1. Суханов, В. М. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине «Физическая культура» Теория физической культуры [Электронный ресурс] / В. М. Суханов, Т. С. Соболева, Д. В. Соболев; ВГУИТ, Кафедра физического воспитания. – Воронеж: ВГУИТ, 2016. – 80 с. Режим доступа <http://biblos.vsuet.ru/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/98566>. – Загл. с экрана.

2. Психофизическая тренировка бакалавров при измененных психосамотических состояниях [Электронный ресурс]: методические указания по физической культуре к самостоятельной работе студентов / Т. С. Соболева, В. М. Суханов; ВГУИТ, Кафедра физического воспитания. – Воронеж: ВГУИТ, 2016. – 16 с. Режим доступа <http://biblos.vsuet.ru/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/98544>. – Загл. с экрана.

3. Тесты и задания по Всероссийскому комплексу ГТО [Электронный ресурс]: методические указания к самостоятельной работе студентов (СРС) / В. М. Суханов, Д. В. Соболев; ВГУИТ, Кафедра физического воспитания. – Воронеж: ВГУИТ, 2016. – 8 с. Режим доступа <http://biblos.vsuet.ru/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/98485>. – Загл. с экрана.

4. Деркачева, Н. П. Выполнение упражнения «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» [Электронный ресурс]: методические указания. – Воронеж : ВГУИТ, 2017 г. Режим доступа <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/4380>. – Загл. с экрана

5. Недомолкина, С. В. Физические упражнения для развития выносливости у студентов с помощью бега на лыжах [Электронный ресурс]: методические указания – Воронеж : ВГУИТ, 2017 г. Режим доступа <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/4381>. – Загл. с экрана

6. Бушуев, А. И., Суханов В. М. Обучение бегу на короткие и средние дистанции [Электронный ресурс]: методические указания. – Воронеж: ВГУИТ, 2018 г. Режим доступа <http://biblos.vsuet.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/4580>. – Загл. с экрана

### 6.4 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Наименование ресурса сети «Интернет»	Электронный адрес ресурса
«Российское образование» - федеральный портал	<a href="http://www.edu.ru/index.php">http://www.edu.ru/index.php</a>
Научная электронная библиотека	<a href="http://www.elibrary.ru/defaulttx.asp?">http://www.elibrary.ru/defaulttx.asp?</a>
Федеральная университетская компьютерная сеть России	<a href="http://www.runnet.ru/">http://www.runnet.ru/</a>
Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	<a href="http://www.window.edu.ru/">http://www.window.edu.ru/</a>
Электронная библиотека ВГУИТ	<a href="http://biblos.vsuet.ru/megapro/web">http://biblos.vsuet.ru/megapro/web</a>
Сайт Министерства науки и высшего образования РФ	<a href="http://minobrnauki.gov.ru">http://minobrnauki.gov.ru</a>
Портал открытого on-line образования	<a href="http://npoed.ru">http://npoed.ru</a>
Информационно-коммуникационные технологии в образовании. Система федеральных образовательных порталов	<a href="http://www.ict.edu.ru/">http://www.ict.edu.ru/</a>
Электронная образовательная среда ФГБОУ ВО «ВГУИТ»	<a href="http://education.vsuet.ru">http://education.vsuet.ru</a>

### 6.5 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

При изучении дисциплины используется программное обеспечение и информационные справочные системы: информационная среда для дистанционного

обучения «Moodle», автоматизированная информационная база «Интернет-тренажеры», «Интернет-экзамен».

**При освоении дисциплины используется лицензионное и открытое программное обеспечение – н-р, ОС Windows**

## **7 Материально-техническое обеспечение модуля**

Используется спортивная база для занятий на подготовительном, специальном и спортивном отделениях:

- игровой спортивный зал с подсобными помещениями;
- тренажёрный зал №1 (пр. Революции, 19, цокольный этаж);
- зал для общей физической подготовки (пр. Революции, 19, цокольный этаж);
- зал для борьбы и единоборств, тренажёрный зал (Кольцовская, 3, общ. №2);
- учебный центр с подсобными помещениями и спортивными площадками (Б. Роца, 26, общ. №4);
- учебный центр с подсобными помещениями и спортивными площадками (Б. Роца, 28, общ. №6).

Применяется спортивное оборудование для занятий по общей физической подготовке:

- шведская стенка, гимнастическая скамейка, перекладина, брусья, обручи, скакалки, коврики.

Спортивный инвентарь для занятий атлетической гимнастикой:

- тренажёрные устройства, штанга, гири, гантели, резиновые пояса, стол для армреслинга.

Спортивный инвентарь для занятий легкой атлетикой и спортивным ориентированием:

- секундомер, рулетка, компасы, спортивные карты, мультимедийное оборудование.

Спортивный инвентарь для занятий борьбой и боксом:

- боксерский ковер, тренажёрные устройства, штанга, гири, гантели, боксерская груша, шлем, перчатки.

Спортивный инвентарь для занятий игровыми видами спорта (волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон, настольный теннис):

- мячи, сетки, кольца, ракетки, стойки, фермы, теннисные столы.

Для учебных соревнований и спортивных мероприятий используются:

- спортивная форма, манишки, технические протоколы и протоколы итоговых результатов, информационные щиты, компьютерная техника.

## **8. Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

По дисциплине «Физическая культура»

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если обучающийся	
1.	По теории ФК
Посетил лекционные и теоретические занятия	не менее 70 %
Правильно ответил на вопросы	4 из 5
2.	По практике
Посетил практических занятий	не менее 70 %
Выполнил контрольные нормативы и требования	более 50 %
Оценка «незачтено» выставляется студенту, если обучающийся	



Посетил лекционных и теоретических занятий	менее 70 %
Ответил на теоретические вопросы	только 2 из 5
Посетил практических занятий	менее 70%
Выполнил контрольных нормативов и требований	менее 50 %

## По дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

№	Тестовое упражнение (легкая атлетика)	Юноши									
		Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Обязательные испытания в комплексе ГТО											
1	Бег 100 м (сек.)	11,9	12,3	12,7	13,1	13,5	14,8	15,1	15,8	16,5	17,2
2	Бег 3000 м (мин., сек.)	9,50	10,30	11,10	11,50	12,30	13,30	14,00	15,00	16,00	17,30
3	Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	30	25	20	16	13	10	9	6	3	2
	или рывок гири 16 кг, кол-во раз	130	100	80	60	40	30	20	15	10	5
4	Наклон вперед, см	33	28	23	18	13	7	6	4	2	1

№	Тестовое упражнение (легкая атлетика)	Девушки									
		Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Обязательные испытания в комплексе ГТО											
1	Бег 100 м (сек.)	13,9	14,5	15,1	15,8	16,5	17,0	17,5	18,5	19,5	20,5
2	Бег 3000 м (мин., сек.)	7,50	8,30	9,10	9,50	10,30	11,15	11,35	12,30	13,30	15,00
3	Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	45	35	27	20	14	12	10	7	4	2
	или рывок гири 16 кг, кол-во раз	45	35	27	20	14	12	10	7	4	2
4	Наклон вперед, см	36	31	26	24	16	11	8	6	4	2

№	Тестовое упражнение (баскетбол)	Юноши/ девушки				
		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Ведение мяча с прав, с лев. рукой	19/21 с	20/22 с	21/23 с	22/24 с	24/26 и более
2	Учебная комбинация на время (с)	24/28 с	26/28 с	28/30 с	30/34 с	35 с и менее
3	Штрафной бросок	5/4	4/3	3/2	2/1	1/0

№	Тестовое упражнение (гимнастика)	Юноши/ девушки				
		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Кувырок вперед	5/5	4/4	3/3	2/2	1/1 и менее
2	Кувырок назад	5/5	4/4	3/3	2/2	1/1 и менее
3	Стойка на лопатках	5/5	4/4	3/3	2/2	1/1 и менее
4	Упражнения на равновесии	10 с	8 с	6 с	4 с	2 с и менее

№	Тестовое упражнение (волейбол)	Юноши девушки				
		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Верхняя прямая подача	6/5 раз	5/4 раз	4/3 раз	3/2 раз	2 и менее
2	Нижняя прямая подача	6/5 раз	5/4 раз	4/3 раз	3/2 раз	2 и менее
3	Учебная комбинация (с)	16/18 с	18/20 с	20/22 с	22/24 с	24 с и менее
4	Прямой нападающий удар по номерам	5/5 раз	4/4 раз	3/3 раз	2/2 раз	2 раза и менее

№	Тестовое упражнение (борьба)	Юноши				
		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Забегания на «мосту» (10 влево, 10 вправо)	1,0 с	1,05 с	1,10 с	1,15 с	менее 1,20 с
2	Кувырок назад, вперед	10 раз 20 с	8 раз 20 с	6 раз 20 с	4 раза 20 с	менее 4 раз
3	Бросок манекена	10 раз 20 с	8 раз 20 с	6 раз 20 с	4 раза 20 с	менее 4 раз
4	Челночный бег 4х6 м	6,6 с	6,8 с	7,1 с	7,4 с	менее 7,4 с

№	Тестовое упражнение (силовая подготовка)	Юноши/девушки				
		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Подтягивание на перекладине (выс./низк)	9/7 раз	8/6 раз	6/4 раз	4/2 раз	менее 2 раз
2	Отжимание (от пола/скамейки)	25/18 раз	22/15 раз	18/12 раз	12/8 раз	менее 8 раз
3	Приседание с опорой	24/20 раз	21/16 раз	17/12 раз	12/8 раз	менее 8 раз
4	Прыжок с места (м,см)	180/140	170/125	145/115	130/110	менее 110 см

№	Тестовое упражнение (футбол/футзал)	Юноши/девушки				
		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Обводка стоек 20 м	8/10 с	10/12 с	14/16 с	15/20 с	20 с и более
2	Остановка мяча	5/4 раз	4/3 раз	3/2 раз	2/1 раз	1 раз и менее
3	Передача в квадрате (с)	25/25 с	27/27 с	30/30 с	32/32 с	32 с и менее
4	Удар по зонам ворот	6/5 раз	5/4 раз	3/2 раз	2/1 раз	1 раз и менее

№	Тестовое упражнение (ОФП)	Юноши/девушки				
		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	На скорость. Бег 100 м	13,5/16,5 с	14,0/16,8 с	14,3/17,0 с	15,0/18,0 с	менее 18,0 с
2	На силу. Подтягивание (выс./низкая)	13/22 раз	11/17 раз	9/12 раз	6/9 раз	менее 6 раз
3	На выносливость. (1000/500 м) мин,с	3,40/1,50	3,50/2,00	4,00/2,10	4,20/2,30	менее 2,30
4	На гибкость. Наклон на гимнастической скамье.	+13/+16 см	+10/+12 см	+8/+11 см	+6/+8 см	менее 6 см

Документ составлен в соответствии с ФГОС 3++ ВО по специальности 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем