

ПОРЯДОК
ПРОВЕДЕНИЯ КОМПЛЕКСНОЙ ПРОВЕРКИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

1. Комплексная проверка общей физической подготовленности студентов (далее – КПОФПС) – одна из возможностей по ликвидации академической задолженности для студентов, имеющих таковую по итогам аттестации в рамках дисциплины «Физическая культура».
2. Возможность пройти КПОФПС предоставляется студентам не менее 1 и не более 2 раз в течение семестра в сроки, которые назначает кафедра физического воспитания и спорта, которые анонсируются на <https://sportmsu.ru/test>.
3. Студент может быть допущен до КПОФПС не более 1 раза в течение одного семестра.
4. КПОФПС может быть перенесена в случае неудовлетворительных по мнению ответственного преподавателя погодных условий, несущих опасность для жизни и здоровья студентов.

УСЛОВИЯ ДОПУСКА

5. До КПОФПС допускаются строго студенты,
 - имеющие не погашенную академическую задолженность по дисциплине «Физическая культура»;
 - отнесенные к основной (первой) группе здоровья для занятий физической культурой;
 - явившиеся на КПОФПС с **оригиналом** действующей справки о группе здоровья для занятий по физической культуре (в конце КПОФПС справка возвращается студенту);
 - явившиеся на КПОФПС со своим студенческим билетом;
 - своевременно записавшиеся на КПОФПС на <https://sportmsu.ru/test> в соответствии с анонсированными на данной странице сайта сроками;
 - явившиеся на КПОФПС без опозданий;
 - явившиеся на КПОФПС в надлежащей спортивной форме;
 - ознакомленные с техникой безопасности при проведении КПОФПС под роспись в контрольном листе.
6. В случае невыполнения хотя бы одного из требований, перечисленных в п.5 данного порядка, студент до КПОФПС не допускается.

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ КПОФПС

7. Студенты, изъявившие желание пройти КПОФПС, в анонсированные на <https://sportmsu.ru/test> сроки записываются на КПОФПС через электронную форму, ссылка на которую публикуется на <https://sportmsu.ru/test>.
8. Список записавшихся студентов согласовывается с преподавателями, ответственными за физическое воспитание на соответствующих факультетах, на предмет наличия академической задолженности по дисциплине «Физическая культура» у соответствующих студентов. Записанные на КПОФПС студенты, не имеющие академической задолженности по дисциплине «Физическая культура», исключаются из списка сдающих.

9. Студенты, записанные на КПОФПС, приходят без опозданий в установленное место к назначенному времени (место и время прописываются на <https://sportmsu.ru/test> и в электронной форме записи на КПОФПС). Опоздавшие студенты до КПОФПС не допускаются.
10. Ответственным преподавателем проводится проверка условий допуска студентов к КПОФПС, фиксация ознакомления студентов с техникой безопасности при проведении КПОФПС в контрольном листе. Студенты, не удовлетворяющие условиям допуска до КПОФПС, до КПОФПС не допускаются.
11. Допущенные студенты приступают под руководством ответственного преподавателя кафедры физического воспитания и спорта к КПОФПС.
12. Результаты КПОФПС фиксируются ответственными преподавателями в протоколе, на основе которого студентам начисляются (или не начисляются) дополнительные зачетные баллы.
13. Ведомость с полученными студентами баллами по итогам КПОФПС передается старшим преподавателям, ответственным за физическое воспитание на соответствующих факультетах, а также публикуется на <https://sportmsu.ru/test>.

СОДЕРЖАНИЕ КПОФПС

14. В рамках КПОФПС каждый студент проходит три испытания в очередности, приведенной ниже.
Для мужчин: подтягивание из виса на перекладине, бег 100 м, бег 3 км.
Для женщин: подъем туловища из положения лежа, бег 100 м, бег 1 км.
15. Зачетные баллы начисляются только в случае, если студент прошел два испытания на норматив не ниже «Золото ГТО» и одно – на норматив не ниже «Серебро ГТО».
16. Если студент прошел два испытания на норматив не ниже «Золото ГТО» и одно – на норматив не ниже «Серебро ГТО», зачетные баллы по всем трем нормативам суммируются и учитываются в счет ликвидации академической задолженности по дисциплине «Физическая культура».
17. Зачетные баллы начисляются в соответствии с таблицами нормативов (Приложение 1 – нормативы мужчин, Приложение 2 – нормативы женщин).
18. Поднимание туловища из положения лёжа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в "замок", лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Студент выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.
19. Подтягивание осуществляется из виса на перекладине закрытым хватом с постановкой кистей на ширине плечевых суставов. При выполнении подтягивания голова сохраняет фронтальное положение, не запрокидывается назад, подбородок должен оказаться непосредственно над перекладиной. При опускании тела вниз руки в локтях выпрямляются полностью. Ноги при выполнении подтягиваний в бедрах не сгибаются (колени вверх не поднимаются). В верхней точке при выполнении подтягивания - фиксация на 1 счет. В процессе выполнения испытания висеть на одной руке запрещено. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Приложение 1

Таблица нормативов мужчин

НОРМАТИВЫ - МУЖЧИНЫ								
БЕГ - 3 км			ПОДТЯГИВАНИЕ			БЕГ - 100 м		
Квалификация	Время, мин	Зачетные баллы	Квалификация	Раз	Зачетные баллы	Квалификация	Время, с	Зачетные баллы
КМС	8,30	100		30	100	КМС	10,60	100
	8,45	90		29	88		10,80	90
1 разряд	9,00	80		28	82	1 разряд	11,10	80
	9,10	75		27	76		11,20	75
	9,20	70		26	70		11,30	70
	9,30	65		25	64		11,50	65
2 разряд	9,40	60		23	52	2 разряд	11,70	60
	9,45	55		20	34		11,80	55
	10,00	50		17	16		12,00	50
	10,15	45					12,20	45
3 разряд	10,30	40				3 разряд	12,40	40
	10,40	37					12,50	37
	11,00	32					12,60	32
	11,20	27					12,70	27
	11,40	22					12,80	22
	12,00	17					13,00	17
Золото ГТО	12,20	12	Золото ГТО	15	12	Золото ГТО	13,20	12
Серебро ГТО	14,10	-	Серебро ГТО	12	-	Серебро ГТО	14,10	-
Бронза ГТО	15,20	-	Бронза ГТО	8	-	Бронза ГТО	14,80	-

Приложение 2

Таблица нормативов женщин

НОРМАТИВЫ - ЖЕНЩИНЫ												
БЕГ - 1 км				ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА				БЕГ - 100 м				
Квалификация	Время, мин	Зачетные баллы		Квалификация	Раз	Зачетные баллы		Квалификация	Время, с	Зачетные баллы		
КМС	2,55	100			70	100		КМС	12,00	100		
	3,01	90							12,30	90		
1 разряд	3,07	80			67	88		1 разряд	12,70	80		
	3,10	75			65	82			12,90	75		
	3,13	70			63	76			13,10	70		
	3,17	65			61	70			13,30	65		
2 разряд	3,21	60			59	64		2 разряд	13,50	60		
	3,23	55			57	52			13,60	55		
	3,28	50					13,80		50			
	3,32	45					14,00		45			
3 разряд	3,37	40			53	34		3 разряд	14,20	40		
	3,40	37					49	16			14,50	37
	3,44	32							14,80		32	
	3,48	27							15,10		27	
	3,53	22							15,40		22	
	3,58	17						15,70	17			
Золото ГТО	4,00	12		Золото ГТО	45	12		Золото ГТО	15,80	12		
Серебро ГТО	4,15	-		Серебро ГТО	37	-		Серебро ГТО	16,90	-		
Бронза ГТО	4,35	-		Бронза ГТО	31	-		Бронза ГТО	17,90	-		