

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Абдулкеримов Исмаил Закирович  
Должность: Директор филиала ДГУ в г.Дербент  
Дата подписания: 22.09.2026 15:34:23  
Уникальный программный ключ:  
03f389fd2faa331f3feb49e53d0b7b8aa29e1114

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования**  
**«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
Филиал в г. Дербенте

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**по дисциплине**  
**«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

Образовательная программа бакалавриата

**38.03.01 Экономика**

Профиль программы:

Финансы и кредит.

Форма обучения:

Очно-заочная

Статус дисциплины: *входит в обязательную часть ОПОП*

Дербент 2026 год

Фонд оценочных средств дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» составлена в 2026 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика от «12» августа 2020 г., № 954.

Разработчик(и): кафедра юридических и гуманитарных дисциплин; Абдулов М.Р., ст.преп.

Фонд оценочных средств дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» одобрен: на заседании кафедры «кафедра юридических и гуманитарных дисциплин» от 24 января 2026 г., протокол №5

И. о. зав. кафедрой



Алиева С.Ю.

на заседании учебно-методической комиссии филиала от 27 января 2026 г., протокол № 3

Председатель



Гашимов Р.Р.

Рабочая программа согласована с учебной частью филиала ДГУ в г. Дербенте «28» января 2026 г., протокол № 3

Зам. директора

по учебной работе



Гашимов Р.Р.

**ПАСПОРТ  
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по дисциплине**

**«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» 1.1.Основные сведения о дисциплине**

Объем дисциплины составляет не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Очная

Очно-заочная

| Вид работы                                | Трудоемкость,<br>академических часов |              |     |              |     |              |              |       |
|-------------------------------------------|--------------------------------------|--------------|-----|--------------|-----|--------------|--------------|-------|
|                                           | 1с.                                  | 2с.          | 3с. | 4с.          | 5с. | 6с.          | 7с.          | всего |
| <b>Общая трудоёмкость</b>                 |                                      |              |     |              |     |              |              |       |
| <b>Контактная работа:</b>                 |                                      |              |     |              |     |              |              |       |
| Лекции (Л)                                |                                      |              |     |              |     |              |              |       |
| Практические занятия (ПЗ)                 | 16                                   | 16           | 32  | 32           | 16  | 16           | 16           | 144   |
| Консультации                              |                                      |              |     |              |     |              |              |       |
| Промежуточная аттестация (зачет, экзамен) |                                      | <b>зачет</b> |     | <b>зачет</b> |     | <b>зачет</b> | <b>зачет</b> |       |
| <b>Самостоятельная работа:</b>            |                                      |              |     |              |     |              |              |       |
| - подготовка к практическим занятиям;     | 20                                   | 20           | 12  | 12           | 10  | 10           | 12           | 96    |
| - подготовка к рубежному контролю и т.п.) | 18                                   | 18           | 10  | 10           | 10  | 10           | 12           | 88    |

## 1.2. Требования к результатам обучения по дисциплине, формы их контроля и виды оценочных средств

| № п/п    | Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины | Код контролируемой компетенции (или её части) | Оценочные средства             |            | Способ контроля         |
|----------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------|------------|-------------------------|
|          |                                                  |                                               | наименование                   | №№ заданий |                         |
| <b>1</b> | Легкая атлетика. Гимнастика.                     | <b>УК-7</b>                                   | Модульно-рейтинговые нормативы | 2.1        | <b>Прием нормативов</b> |
| <b>2</b> | Волейбол. Баскетбол. Легкая атлетика.            | <b>УК-7</b>                                   | Модульно-рейтинговые нормативы | 2.2        | <b>Прием нормативов</b> |

## 1.3. Показатели и критерии определения уровня сформированности компетенций

| № п/п    | Код компетенции | Уровни сформированности компетенции             |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                               |
|----------|-----------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                 | Недостаточный                                   | Удовлетворительный (достаточный)                                                                                                                                                  | Базовый                                                                                                                                                                                                   | Повышенный                                                                                                    |
| <b>1</b> | <b>УК-7</b>     | Отсутствие признаков удовлетворительного уровня | Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности | Демонстрирует способность использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. | Владеет способностью формировать и совершенствовать физические качества и уровень физической подготовленности |

## 2. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ И ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ОЦЕНКИ знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре»

## 2.1 МОДУЛЬНО-РЕЙТИНГОВЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ И ГИМНАСТИКЕ

| МУЖСКИЕ ГРУППЫ                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                    |                                                                                    |                                                                                    |                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| №, название нормативов                                                                                                                                                                                                                                  | 1 курс                                                                             |                                                                                    | 2 курс                                                                             |                                                                                    |
| 1. Прыжки в длину с места                                                                                                                                                                                                                               | 250см – 206;<br>240см – 156;<br>230см – 106                                        |                                                                                    | 260см – 206;<br>250см – 156;<br>240см – 106                                        |                                                                                    |
| 2. Подтягивание на перекладине                                                                                                                                                                                                                          | 13р – 206;<br>11р – 156;<br>9р – 106.                                              |                                                                                    | 15р – 206;<br>12р – 156;<br>10р – 106.                                             |                                                                                    |
| 3. Из виса на перекладине<br>поднимание ног до касания рук                                                                                                                                                                                              | 10р – 206;<br>7р – 156;<br>5р – 106                                                |                                                                                    | 12р – 206;<br>10р – 156;<br>8р – 106                                               |                                                                                    |
| 4. Челночный бег (10*3) (сек)                                                                                                                                                                                                                           | 7/0 – 206;<br>7/4 – 156;<br>7/6 – 106                                              |                                                                                    | 7/0 – 206;<br>7/4 – 156;<br>7/6 – 106                                              |                                                                                    |
| 5. Поднимание и опускание<br>туловища, руки за головой (ноги<br>закреплены на гимнастической<br>скамейке) (кол.раз/мин)                                                                                                                                 | 40р – 206;<br>35 – 156;<br>30 – 106                                                |                                                                                    | 40р – 206;<br>35 – 156;<br>30 – 106                                                |                                                                                    |
| ЖЕНСКИЕ ГРУППЫ                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                    |                                                                                    |                                                                                    |                                                                                    |
| №, название нормативов                                                                                                                                                                                                                                  | 1 курс                                                                             | 2 курс                                                                             | 3 курс                                                                             | 4 курс                                                                             |
| 1. Прыжки в длину с места                                                                                                                                                                                                                               | 190см – 206;<br>180см – 156;<br>168см – 106                                        | 200см – 206;<br>190см – 156;<br>170см – 106                                        | 210см – 206;<br>200см – 156;<br>180см – 106                                        | 210см – 206;<br>200см – 156;<br>180см – 106                                        |
| 2. Поднимание и опускание<br>туловища, руки за головой (ноги<br>закреплены на гимнастической<br>скамейке) (кол.раз)<br>– Спец.мед.группа и.п. упор сидя на<br>гимн.скамейке (1 – согнуть ноги, 2 –<br>сед углом, 3- согнуть ноги, 4 – и.п.<br>(кол.раз) | 40р – 206;<br>30р – 156;<br>25р – 106<br><br>13р – 206;<br>12р – 156;<br>10р – 106 | 60р – 206;<br>50р – 156;<br>40р – 106<br><br>13р – 206;<br>12р – 156;<br>10р – 106 | 65р – 206;<br>60р – 156;<br>50р – 106<br><br>13р – 206;<br>12р – 156;<br>10р – 106 | 65р – 206;<br>60р – 156;<br>50р – 106<br><br>13р – 206;<br>12р – 156;<br>10р – 106 |
| 3. Сгибание и разгибание рук в<br>упоре на гимнастической скамейке<br>(кол.раз)<br><br>– Спец.мед.группа и.п. упор стоя на<br>коленях от гимн. скамейки                                                                                                 | 20р – 206;<br>15р – 156;<br>10р – 106<br><br>13р – 206;<br>12р – 156;<br>10р – 106 | 30р – 206;<br>25р – 156;<br>20р – 106<br><br>13р – 206;<br>12р – 156;<br>10р – 106 | 35р – 206;<br>30р – 156;<br>25р – 106<br><br>13р – 206;<br>12р – 156;<br>10р – 106 | 35р – 206;<br>30р – 156;<br>25р – 106<br><br>13р – 206;<br>12р – 156;<br>10р – 106 |
| 4. Челночный бег (10*3) (сек)                                                                                                                                                                                                                           | 8/4 – 206,<br>8/6 – 156,<br>8/8 – 106                                              | 8/2 – 206,<br>8/4 – 156,<br>8/6 – 106                                              | 8/0 – 126,<br>8/2 – 156,<br>8/4 – 106                                              | 8/0 – 126,<br>8/2 – 15,<br>8/4 – 106                                               |
| 5. Приседание на правой, левой у<br>опоры (кол.раз) по выбору                                                                                                                                                                                           | 13р – 206;<br><br>12р – 156;<br>10р – 106                                          | 13р – 206;<br><br>12р – 156;<br>10р – 106                                          | 14р – 206;<br><br>12р – 156;<br>10р – 106                                          | 14р – 206;<br><br>12р – 156;<br>10р – 106                                          |
| 6. Метание малого мяча на<br>дальность (м) по выбору<br><br>– Спец.мед.группа                                                                                                                                                                           | 22м – 206;<br>20м – 156;<br>18м – 106<br><br>15м – 206;<br>14м – 156;<br>12м – 106 | 22м – 206;<br>20м – 156;<br>18м – 106<br><br>15м – 206;<br>14м – 156;<br>12м – 106 | 25м – 206;<br>22м – 156;<br>20м – 106<br><br>18м – 206;<br>15м – 156;<br>12м – 106 | 25м – 206;<br>22м – 156;<br>20м – 106<br><br>18м – 206;<br>15м – 156;<br>12м – 106 |
| 7. И.п. стойка ноги врозь руки на<br>пояс, глубокое приседание, руки<br>произвольно. (кол.раз) (по выбору)                                                                                                                                              | 30р – 206;<br>25р – 156;<br>20р – 106                                              | 30р – 206;<br>25р – 156;<br>20р – 106                                              | 30р – 206;<br>25р – 156;<br>20р – 106                                              | 30р – 206;<br>25р – 156;<br>20р – 106                                              |

**Примечание для спец.группы: оставшиеся 2 зачетных норматива студенты защищают**

посредством защиты реферата

Посещаемость 100% – 30 баллов

За активность – 10 баллов

## 2.2 МОДУЛЬНО-РЕЙТИНГОВЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ И БАСКЕТБОЛУ

| МУЖСКИЕ ГРУППЫ                                   |                                                                                                                                   |                                                                                                                                     |                                                                                                                                     |                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| №, название нормативов                           | 1 курс                                                                                                                            | 2 курс                                                                                                                              | 3 курс                                                                                                                              | 4 курс                                                                                                                              |
| <b>Волейбол</b>                                  |                                                                                                                                   |                                                                                                                                     |                                                                                                                                     |                                                                                                                                     |
| 1. Передача мяча сверху двумя руками (над собой) | 20р – 20б;<br>15 р – 15 б;<br>10р – 10 б                                                                                          | 20р – 20б;<br>15 р – 15 б;<br>10р – 10 б                                                                                            | 20р – 20б;<br>15 р – 15 б;<br>10р – 10 б                                                                                            | 20р – 20б;<br>15 р – 15 б;<br>10р – 10 б                                                                                            |
| 2. Передача мяча сверху двумя руками (от стены)  | 15 р – 20б;<br>12р-15б;<br>10р-10б                                                                                                | 15 р – 20б;<br>12р-15б;<br>10р-10б<br>(через сетку)                                                                                 | 15 р – 20б;<br>12р-15б;<br>10р-10б<br>(через сетку)                                                                                 | 15 р – 20б;<br>12р-15б;<br>10р-10б<br>(через сетку)                                                                                 |
| 3. Прием мяча снизу двумя руками (над собой)     | 20р – 20б;<br>15 р – 15 б;<br>10р – 10 б                                                                                          | 20р – 20б;<br>15 р – 15 б;<br>10р – 10 б                                                                                            | 20р – 20б;<br>15 р – 15 б;<br>10р – 10 б                                                                                            | 20р – 20б;<br>15 р – 15 б;<br>10р – 10 б                                                                                            |
| 4. Прием мяча снизу двумя руками (от стены)      | 15 р – 20б;<br>12р-15б;<br>10р-10б                                                                                                | 15 р – 20б;<br>12р-15б;<br>10р-10б<br>(через сетку)                                                                                 | 15 р – 20б;<br>12р-15б;<br>10р-10б<br>(через сетку)                                                                                 | 15 р – 20б;<br>12р-15б;<br>10р-10б<br>(через сетку)                                                                                 |
| 5. Подача мяча (нижняя прямая)                   | 7/5-20б;<br>7/4-15б;<br>7/3-10б                                                                                                   | 7/5-20б;<br>7/4-15б;<br>7/3-10б                                                                                                     | 7/5-20б;<br>7/4-15б;<br>7/3-10б<br>(верхняя<br>прямая)<br>(по выбору)                                                               | 7/5-20б;<br>7/4-15б;<br>7/3-10б<br>(верхняя прямая)<br>(по выбору)                                                                  |
|                                                  |                                                                                                                                   | Нападающий<br>удар                                                                                                                  | Нападающий<br>удар                                                                                                                  | Нападающий удар                                                                                                                     |
| <b>Баскетбол</b>                                 |                                                                                                                                   |                                                                                                                                     |                                                                                                                                     |                                                                                                                                     |
|                                                  | 1. Передача мяча в парах<br>- От груди двумя руками (в беге)<br>- С отскоком от пола (в беге)<br>(оценивается техника выполнения) | 1. Встречная передача мяча<br>- От груди двумя руками (в беге)<br>- С отскоком от пола (в беге)<br>(оценивается техника выполнения) | 1. Передача мяча в тройках<br>- От груди двумя руками (в беге)<br>- С отскоком от пола (в беге)<br>(оценивается техника выполнения) | 1. Передача мяча в тройках<br>- От груди двумя руками (в беге)<br>- С отскоком от пола (в беге)<br>(оценивается техника выполнения) |
|                                                  | 2. Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу (оценивается техника ведения двух шагов и броска по кольцу, попадание не учитывается) | 2. Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу (оценивается техника ведения двух шагов и броска по кольцу, попадание не учитывается)   | 2. Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу (оценивается техника ведения двух шагов и броска по кольцу, попадание не учитывается)   | 2. Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу (оценивается техника ведения двух шагов и броска по кольцу, попадание не учитывается)   |
| 3. Штрафной бросок по кольцу                     | 5/3-20б;<br>5/2-15б;<br>5/1-10б                                                                                                   | 5/3-20б;<br>5/2-15б;<br>5/1-10б                                                                                                     | 5/3-20б;<br>5/2-15б;<br>5/1-10б                                                                                                     | 5/3-20б;<br>5/2-15б;<br>5/1-10б                                                                                                     |
| <b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>                           |                                                                                                                                   |                                                                                                                                     |                                                                                                                                     |                                                                                                                                     |
| 1. Бег на 100 м                                  | 13,8с-20б;<br>14,0с-15б;<br>14,2с-10б                                                                                             | 13,6с-20б;<br>13,8с-15б;<br>14,0с-10б                                                                                               | 13,4с-20б;<br>13,6с-15б;<br>13,8с-10б                                                                                               | 13,4с-20б;<br>13,6с-15б;<br>13,8с-10б                                                                                               |

|                                         |                                                |                                                 |                                                |                                               |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 2. Кроссовая подготовка (бег на 3000 м) | 11,30мин-20б;<br>11,45 мин-15б;<br>12,0мин-10б | 11,10мин-20б;<br>11,35 мин-15б;<br>11,45мин-10б | 11,0мин-20б;<br>11,20 мин-15б;<br>11,30мин-10б | 11,0мин-20б;<br>11,20мин-15б;<br>11,30мин-10б |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|

**Примечание для спец.группы: оставшиеся 2 зачетных норматива студенты защищают посредством защиты реферата**

**Посещаемость 100% – 30 баллов**

**За активность – 10 баллов**

| <b>ЖЕНСКИЕ ГРУППЫ</b>                            |                                                                                                                                   |                                                                                                                                     |                                                                                                                                     |                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>№, название нормативов</b>                    | <b>1 курс</b>                                                                                                                     | <b>2 курс</b>                                                                                                                       | <b>3 курс</b>                                                                                                                       | <b>4 курс</b>                                                                                                                       |
| <b>Волейбол</b>                                  |                                                                                                                                   |                                                                                                                                     |                                                                                                                                     |                                                                                                                                     |
| 1. Передача мяча сверху двумя руками (над собой) | 15р – 20б;<br>12 р – 15 б;<br>10р – 10 б                                                                                          | 15р – 20б;<br>12 р – 15 б;<br>10р – 10 б                                                                                            | 15р – 20б;<br>12 р – 15 б;<br>10р – 10 б                                                                                            | 15р – 20б;<br>12 р – 15 б;<br>10р – 10 б                                                                                            |
| 2. Передача мяча сверху двумя руками (от стены)  | 15 р – 20б;<br>12р-15б;<br>10р-10б                                                                                                | 15 р – 20б;<br>12р-15б;<br>10р-10б<br>(через сетку)                                                                                 | 15 р – 20б;<br>12р-15б;<br>10р-10б<br>(через сетку)                                                                                 | 15 р – 20б;<br>12р-15б;<br>10р-10б<br>(через сетку)                                                                                 |
| 3. Прием мяча снизу двумя руками (над собой)     | 15р – 20б;<br>12 р – 15 б;<br>10р – 10 б                                                                                          | 15р – 20б;<br>12 р – 15 б;<br>10р – 10 б                                                                                            | 15р – 20б;<br>12 р – 15 б;<br>10р – 10 б                                                                                            | 15р – 20б;<br>12 р – 15 б;<br>10р – 10 б                                                                                            |
| 4. Прием мяча снизу двумя руками (от стены)      | 15 р – 20б;<br>12р-15б;<br>10р-10б                                                                                                | 15 р – 20б;<br>12р-15б;<br>10р-10б<br>(через сетку)                                                                                 | 15 р – 20б;<br>12р-15б;<br>10р-10б<br>(через сетку)                                                                                 | 15 р – 20б;<br>12р-15б;<br>10р-10б<br>(через сетку)                                                                                 |
| 5. Подача мяча (нижняя прямая)                   | 5/3-20б;<br>5/2-15б;<br>5/1-10б                                                                                                   | 5/3-20б;<br>5/2-15б;<br>5/1-10б                                                                                                     | 5/3-20б;<br>5/2-15б;<br>5/1-10б<br>(верхняя прямая)<br>(по выбору)                                                                  | 5/3-20б;<br>5/2-15б;<br>5/1-10б<br>(верхняя прямая)<br>(по выбору)                                                                  |
|                                                  |                                                                                                                                   | Нападающий удар                                                                                                                     | Нападающий удар                                                                                                                     | Нападающий удар                                                                                                                     |
| <b>Баскетбол</b>                                 |                                                                                                                                   |                                                                                                                                     |                                                                                                                                     |                                                                                                                                     |
|                                                  | 1. Передача мяча в парах<br>- От груди двумя руками (в беге)<br>- С отскоком от пола (в беге)<br>(оценивается техника выполнения) | 1. Встречная передача мяча<br>- От груди двумя руками (в беге)<br>- С отскоком от пола (в беге)<br>(оценивается техника выполнения) | 1. Передача мяча в тройках<br>- От груди двумя руками (в беге)<br>- С отскоком от пола (в беге)<br>(оценивается техника выполнения) | 1. Передача мяча в тройках<br>- От груди двумя руками (в беге)<br>- С отскоком от пола (в беге)<br>(оценивается техника выполнения) |
|                                                  |                                                                                                                                   |                                                                                                                                     |                                                                                                                                     |                                                                                                                                     |
|                                                  | 2. Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу (оценивается техника ведения двух шагов и броска по кольцу, попадание не учитывается) | 2. Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу (оценивается техника ведения двух шагов и броска по кольцу, попадание не учитывается)   | 2. Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу (оценивается техника ведения двух шагов и броска по кольцу, попадание не учитывается)   | 2. Ведение мяча, два шага, бросок по кольцу (оценивается техника ведения двух шагов и броска по кольцу, попадание не учитывается)   |
| 3. Штрафной бросок по кольцу                     | 5/3-20б;<br>5/2-15б;<br>5/1-10б                                                                                                   | 5/3-20б;<br>5/2-15б;<br>5/1-10б                                                                                                     | 5/3-20б;<br>5/2-15б;<br>5/1-10б                                                                                                     | 5/3-20б;<br>5/2-15б;<br>5/1-10б                                                                                                     |
| <b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>                           |                                                                                                                                   |                                                                                                                                     |                                                                                                                                     |                                                                                                                                     |

|                                         |                                                |                                                |                                       |                                       |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 1.Бег на 100 м                          | 17,6с-20б;<br>17,8с-15б;<br>18,0с-10б          | 16,8с-20б;<br>17,0с-15б;<br>17,2с-10б          | 16,6с-20б;<br>16,8с-15б;<br>17,0с-10б | 16,6с-20б;<br>16,8с-15б;<br>17,0с-10б |
| 2. Кроссовая подготовка (бег на 2000 м) | 11,15мин-20б;<br>11,30мин-15б;<br>11,45мин-10б | 11,00мин-20б;<br>11,15мин-15б;<br>11,30мин-10б | 10,45мин-20б<br>11,0-15б<br>11,15-10б | 10,45мин-20б<br>11,0-15б<br>11,15-10б |

**Примечание для спец.группы: оставшиеся 2 зачетных норматива студенты защищают посредством защиты реферата**

**Посещаемость 100% – 30 баллов**

**За активность – 10 баллов**